

# SAMEDI 11 MAI 2024

Centre de délassement de Marcinelle



SCANNEZ CE QR CODE  
POUR VOUS RENDRE  
SUR NOTRE SITE  
INTERNET

**NEW**  
CROSS TRI 1/8 SOLO  
ÉPREUVE DU  
CHALLENGE  
SYMETRI 2024  
7<sup>ÈME</sup> ÉDITION



# TRIATHLON VERT DE CHARLEROI



## GUIDE DES ATHLETES





## SOMMAIRE

- INTRODUCTION..... 2**
- INSCRIPTION ..... 2**
- HORAIRES..... 3**
  - CROSS TRIATHLON KIDS – JEUNES & JUNIORS ..... 3
  - CROSS TRIATHLON DÉCOUVERTE 1/16, 1/8 & RELAIS ..... 4
- ACCÈS AU SITE DE CHARLEROI-LES-BAINS..... 5**
  - PARKING À PRIVILÉGIER..... 6
- RETRAIT DES DOSSARDS..... 7**
  - HORAIRES DU SECRÉTARIAT ..... 7
- PACK ATHLETES ..... 8**
  - CONTENU À RECEVOIR LORS DU RETRAIT DU DOSSARD ..... 8
  - INFOS PRATIQUES SUR L’UTILISATION DU PACK ..... 8
- DISTANCES ..... 9**
  - CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C) ..... 9
  - CROSS TRIATHLON JEUNES (A, B & C) & JUNIORS ..... 9
  - CROSS TRIATHLON DÉCOUVERTE (1/16), CROSS TRIATHLON 1/8, RELAIS ..... 9
- PARCOURS ..... 10**
  - CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C) ..... 10
  - CROSS TRIATHLON JEUNES & JUNIORS ..... 16
  - CROSS TRIATHLON DÉCOUVERTE 1/16 ..... 24
  - CROSS TRIATHLON 1/8 & RELAIS ..... 26
  - NATATION..... 28
- INFO COURSE ..... 29**
  - DÉROULEMENT DES COURSES ..... 29
  - FLÉCHAGE ..... 31
  - RAVITAILLEMENT ..... 31
- INFOS PRATIQUES ..... 32**
  - SÉCURITÉ ET SECOURS ..... 32
  - ARBITRAGE..... 32
  - CONTRÔLE ANTI-DOPAGE ..... 32
  - RÉGLEMENTATION ..... 32
  - RÉSULTATS ..... 33
- APRES LA COURSE ..... 33**
- BÉNÉVOLES ..... 33**
- PENSE BÊTE POUR NE PAS L’ÊTRE CE JOUR-LÀ... 34**



## INTRODUCTION

Cet événement sportif se déroulera la journée du samedi 11 mai 2024.

5 épreuves de CROSS TRIATHLON sont au programme :

- ✦ Challenge LF3 Kids
- ✦ Challenge LF3 Jeunes/Juniors
- ✦ Championnat de Belgique francophone (LF3) de Cross Triathlon – distance 1/8 & Challenge Symetri
- ✦ Cross Triathlon Découverte – distance 1/16
- ✦ Cross Triathlon Relais Famille/Entreprises – distance 1/8

## INSCRIPTION

Les inscriptions aux différentes compétitions et modifications à celles-ci doivent s'effectuer online :

- ✦ soit au départ de notre site officiel:  
[https://atcctriathlon.be/triathlon-vert-charleroi/tvc\\_2024/](https://atcctriathlon.be/triathlon-vert-charleroi/tvc_2024/)
- ✦ soit directement sur la plateforme du chronométreur  
<https://www.ultratiming.be/evenement/triathlon-vert-de-charleroi-2024>

Les prix d'inscriptions s'élèvent à :

- ✦ 13 EUR pour les triathlons Kids
- ✦ 19 EUR pour le Triathlon Jeunes/Juniors
- ✦ 24 EUR pour le cross triathlon découverte – distance 1/16
- ✦ 34 EUR pour le cross triathlon – distance 1/8
- ✦ 48 EUR pour le cross triathlon relais – distance 1/8

Des frais de dossiers seront également appliqués pour les athlètes non-licenciés (frais pour la licence d'un jour auprès de la LF3).



**SEULS LES ATHLETES EN ORDRE DE PAYEMENT**

**recevront leur dossard et pourront prendre le départ.**





## HORAIRES

### CROSS TRIATHLON KIDS – JEUNES & JUNIORS

06h00	Fermeture Allée des Cygnes
07h30	Ouverture secrétariat de course et fermeture complet du site de départ
08h00	<u>Check-in vélo – KIDS</u> (au bord de la piscine)
08h30	Fermeture du circuit et reconnaissance (jusqu'à max 09h00)
09h00	Fermeture parc vélo
09h05	Briefing – Cross Triathlon – KIDS C, B & A (au bord de la piscine)
09h15	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>KIDS C</b> (Filles ♀/Garçons ♂)
09h30	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>KIDS B</b> (Filles ♀/Garçons ♂)
10h00	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>KIDS A</b> (Garçons ♂)
10h15	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>KIDS A</b> (Filles ♀)
09h45	Check-in vélo – JEUNES/JUNIORS (parc à vélo)
10h35	Fin estimée Courses KIDS et évacuation du parc à vélo
10h45	Briefing – Cross Triathlon – JEUNES C, B, A, JUNIORS
11h00	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>JEUNES C</b> (G) ♂
11h05	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>JEUNES C</b> (F) ♀
11h15	<b>Podium et remise des prix Kids A / B / C</b>
11h45	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>JEUNES B</b> (G) ♂
11h50	<b>Départ</b> – Cross Triathlon - <b>JEUNES B</b> (F) ♀
12h30	<b>Départ</b> – Cross Triathlon – <b>JEUNES A, JUNIORS</b> (F ♀/G ♂)
14h30	Fin estimée Courses JEUNES et évacuation du parc à vélo
15h15	<b>Podiums et remise des prix JEUNES</b>

*Les horaires sont indiqués à titre indicatif. La Direction de course se réserve le droit de modifier ceux-ci sans préavis pour le bon déroulement des épreuves et/ou la sécurité des participants.*

## CROSS TRIATHLON DECOUVERTE 1/16, 1/8 & RELAIS

- 12h00 Ouverture secrétariat Cross Triathlon 1/8 – Découverte (1/16), et relais.
- 13h00 Check-in vélo (Entrée du parc à vélo).
- 13h45 Briefing général.
- 14h00 Départ course 1<sup>ère</sup> vague Découverte, Relais et Individuel.  
Chaque vague est attendue 15 min avant son heure de départ respective au bord de la piscine (box de départ).
- 18h00 Arrivée des derniers participants.
- 18h15 Réouverture du site à la circulation
- 18h30 Remise des prix

*Les horaires sont indiqués à titre indicatif. La Direction de course se réserve le droit de modifier ceux-ci sans préavis pour le bon déroulement des épreuves et/ou la sécurité des participants.*



Les heures des vagues seront communiquées sur le site de l'ATCC au minimum 1 jour avant l'épreuve, soit le 10 mai au plus tard.



## Black & Bike

Vélos & Equipements

Chaussée de Philippeville 144A

6280 GERPINNES

+32 71 51 65 40

[blackandbike.com](http://blackandbike.com)



## ACCÈS AU SITE DE CHARLEROI-LES-BAINS

Le site du Centre de Délassement (Charleroi-les-bains.be) est situé Allée des Cygnes à Loverval (Gerpennes). Attention, celui-ci est étendu sur 2 communes : Charleroi (6010 Couillet et 6001 Marcinelle) et Gerpinnes (6280 Loverval)

Coordonnées GPS : 50°22'23.0"N 4°27'44.0"E (50.373047, 4.462232)



Du fléchage accompagnera les participants dès la sortie des grands axes autoroutiers ! Respecter les consignes de sécurité, des signaleurs et des commissaires !

Des sens de circulation depuis les parkings pour se rendre au secrétariat, la buvette, au barbecue, à la piscine ainsi qu'aux parcs de transition seront mis en place.

## 02 Max

Running & Outdoor

**Avenue Paul Pastur 83  
6032 MONT-SUR-MARCHIENNES**

**+32 71 51 93 95**

**o2max.be**



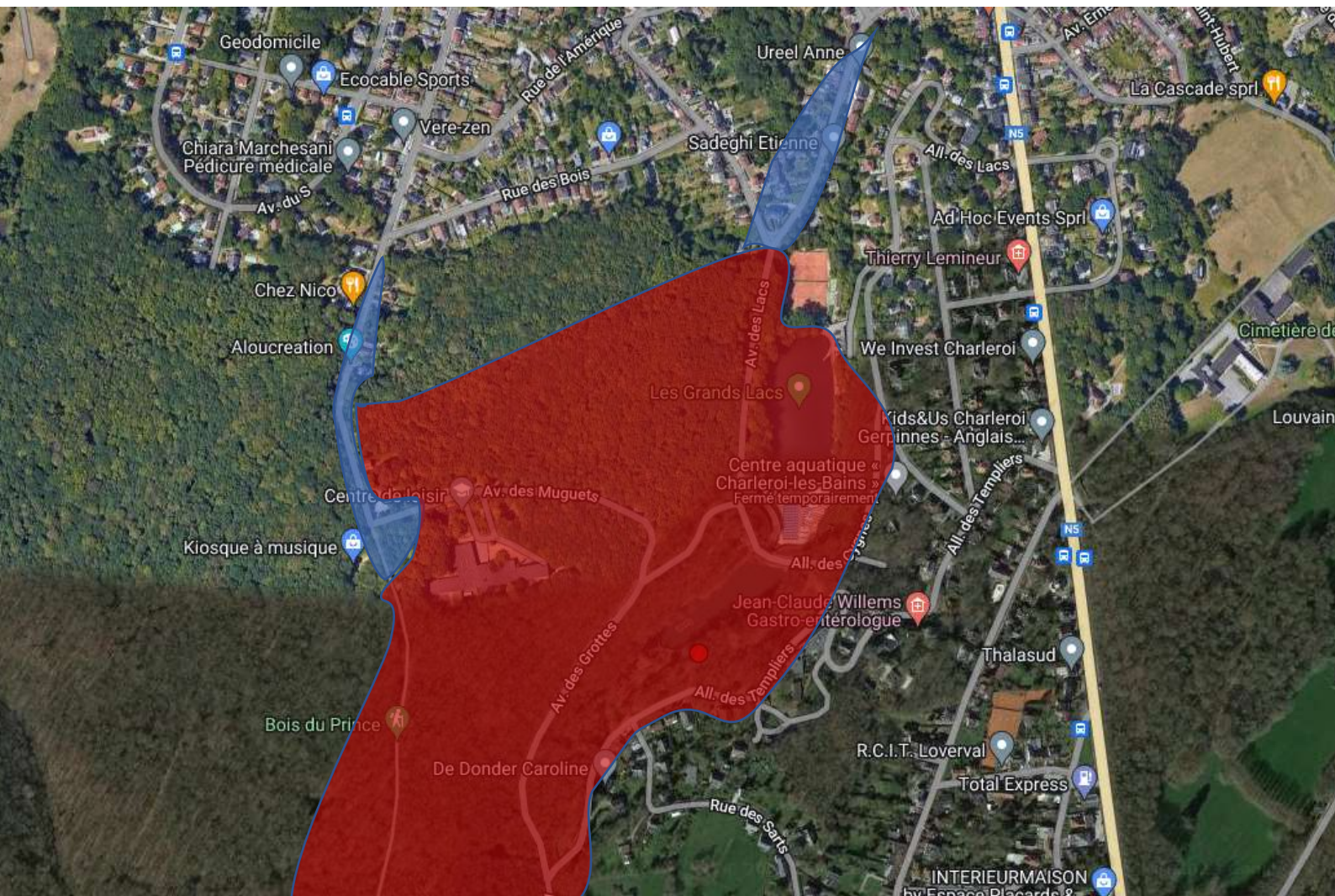


## PARKING A PRIVILEGIER

Rendez-vous à l'intersection de l'avenue de la Petite Suisse et de la rue des Muguets (6001 Marcinelle). Les participants peuvent également se parquer à la Rue du Tunnel (6010 Couillet) et à l'Allée des lacs (6280 Gerpinnes).

Roulez doucement à l'approche de la zone de course, respectez :

- ✂ Les consignes des signaleurs et membres de l'organisation
- ✂ Les riverains qui nous accueillent dans leur quartier.



Zone de parking prioritaire

Zone de course interdite à la circulation



## RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait de dossard s'effectue sur l'esplanade de la piscine de Charleroi-les-Bains à l'Allée des Cygnes à 6280 Loverval (Gerpinnes) et ne peut s'effectuer que par **l'athlète lui-même**.

Les athlètes devront présenter :

- ✂ Leur carte d'identité
- ✂ Leur licence s'ils sont licenciés à une fédération de triathlon

Pour les athlètes qui n'auraient pas souscrit à la licence d'un jour lors de l'inscription, le paiement de celle-ci leur sera réclamé au moment du retrait du dossard. (10€ pour le 1/8 et 5€ pour le 1/16 Découverte)

### *HORAIRES DU SECRETARIAT*

07h30 – 09h00	Secrétariat KIDS C, B & A.
07h30 – 11h00	Secrétariat JEUNES C, B, A & JUNIORS.
12h00 – 15h00	Secrétariat Cross Triathlon – Toutes distances.



**SEULS LES ATHLETES EN ORDRE DE PAYEMENT**  
**recevront leur dossard et pourront prendre le départ.**





## PACK ATHLETES

### CONTENU A RECEVOIR LORS DU RETRAIT DU DOSSARD

Plaquette numéro comprenant :

- ✂ Dossard (x2 pour les relais)
- ✂ Etiquette vélo
- ✂ Etiquette casque
- ✂ Etiquette box de transition
- ✂ Puce chronométrage + bracelet scratch

Prenez le temps de vérifier votre pack avant de vous lancer dans l'aventure.

### INFOS PRATIQUES SUR L'UTILISATION DU PACK

- ✂ Le **dossard** doit être :
  - Laissé dans le parc à vélo pour la partie Natation.
  - Porté à l'arrière (bas du dos) dès la partie Vélo.
  - Porté à l'avant du corps pour la partie Course à Pied
- ✂ L'**étiquette "casque"** doit être placée à l'avant du casque.
- ✂ L'**étiquette "vélo"** doit être collée sur le tube de selle à gauche.
- ✂ L'**étiquette "box de transition"** doit être collée sur le devant de votre bac de transition. Attention, les sacs sont interdits dans le parc à vélo !
- ✂ La **puce de chronométrage** doit être attachée à la cheville GAUCHE à l'aide du scratch fourni dans le pack athlètes pendant toute la durée de l'épreuve (même pendant la natation !).

## DISTANCES

### CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C)

Kids	Natation	Vélo	Course à pied
Kids C	25 m	800 m	400 m
Kids B	50 m	2 km	600 m
Kids A	100 m	3,5 km	1000 m

### CROSS TRIATHLON JEUNES (A, B & C) & JUNIORS

Jeunes et Juniors	Natation	Vélo	Course à pied
Jeunes C	200 m	4,7 km	2,7 km
Jeunes B	400 m	7,2 km	3 km
Jeunes A	750 m	9,8 km (1 boucle)	5 km
Juniors	750 m	19,7 km (2 boucles)	5 km

### CROSS TRIATHLON DECOUVERTE (1/16), CROSS TRIATHLON 1/8, RELAIS

Cross Triathlon	Natation	Vélo	Course à pied
CT Découverte 1/16	400 m	9,8 km (1 boucle)	3 Km <sup>(1)</sup>
Cross Triathlon 1/8	750 m	19,7 km (2 boucles)	5 km
Relais 1/8	750 m	19,7 km (2 boucles)	5 km <sup>(2)</sup>

(1) Parcours Jeunes B

(2) Tous les membres de l'équipe peuvent effectuer la CàP et franchir la ligne d'arrivée ensemble.



## PARCOURS

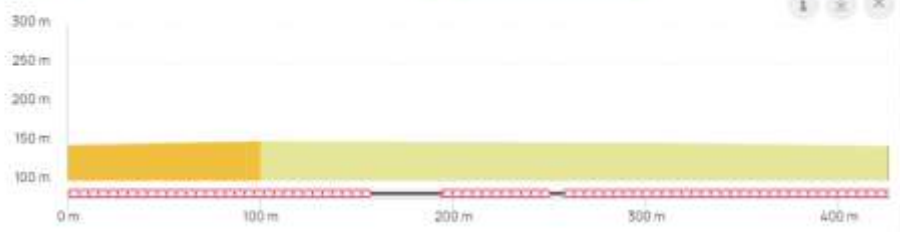
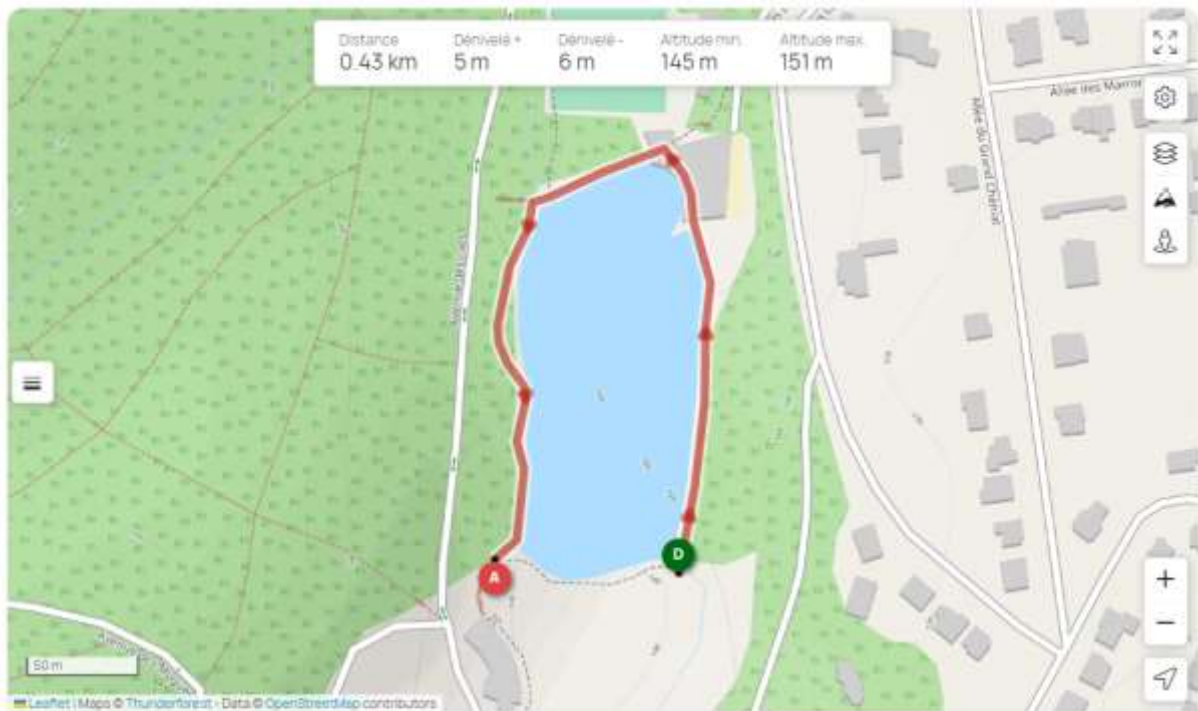
Les différents parcours sont accessibles :

- ✂ Via notre site Web : [https://atcctriathlon.be/triathlon-vert-charleroi/tvc\\_2024/](https://atcctriathlon.be/triathlon-vert-charleroi/tvc_2024/)
- ✂ Via la page Facebook de l'événement : [https://www.facebook.com/events/226062437207102?ref=newsfeed&locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/events/226062437207102?ref=newsfeed&locale=fr_FR)
- ✂ Via les liens ci-dessous (ou avec le QR Code) :

### CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C)

Kids C:

CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18824624>



*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*

Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18824824>

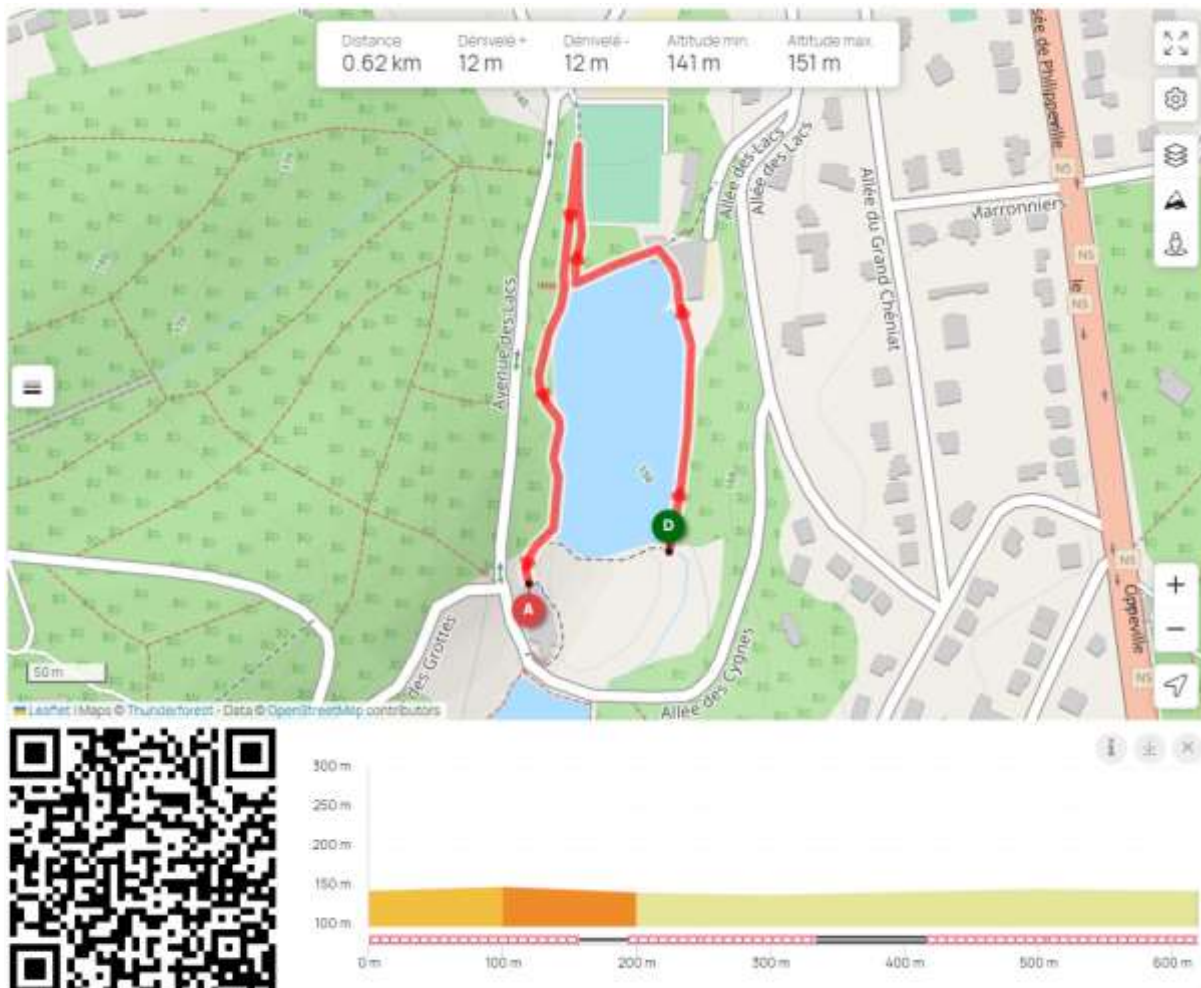


*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



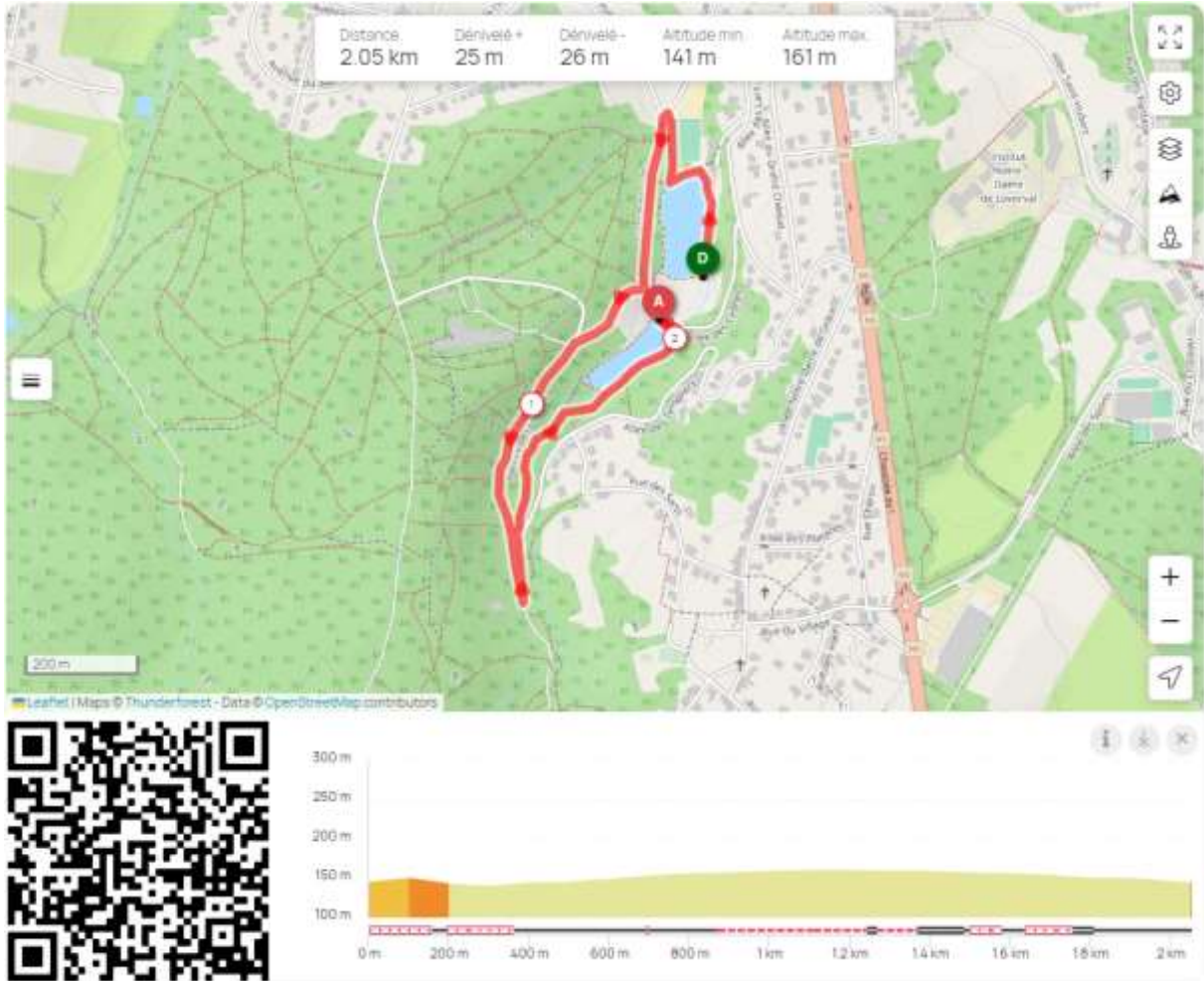
Kids B:

CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18824924>



Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.

Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825013>

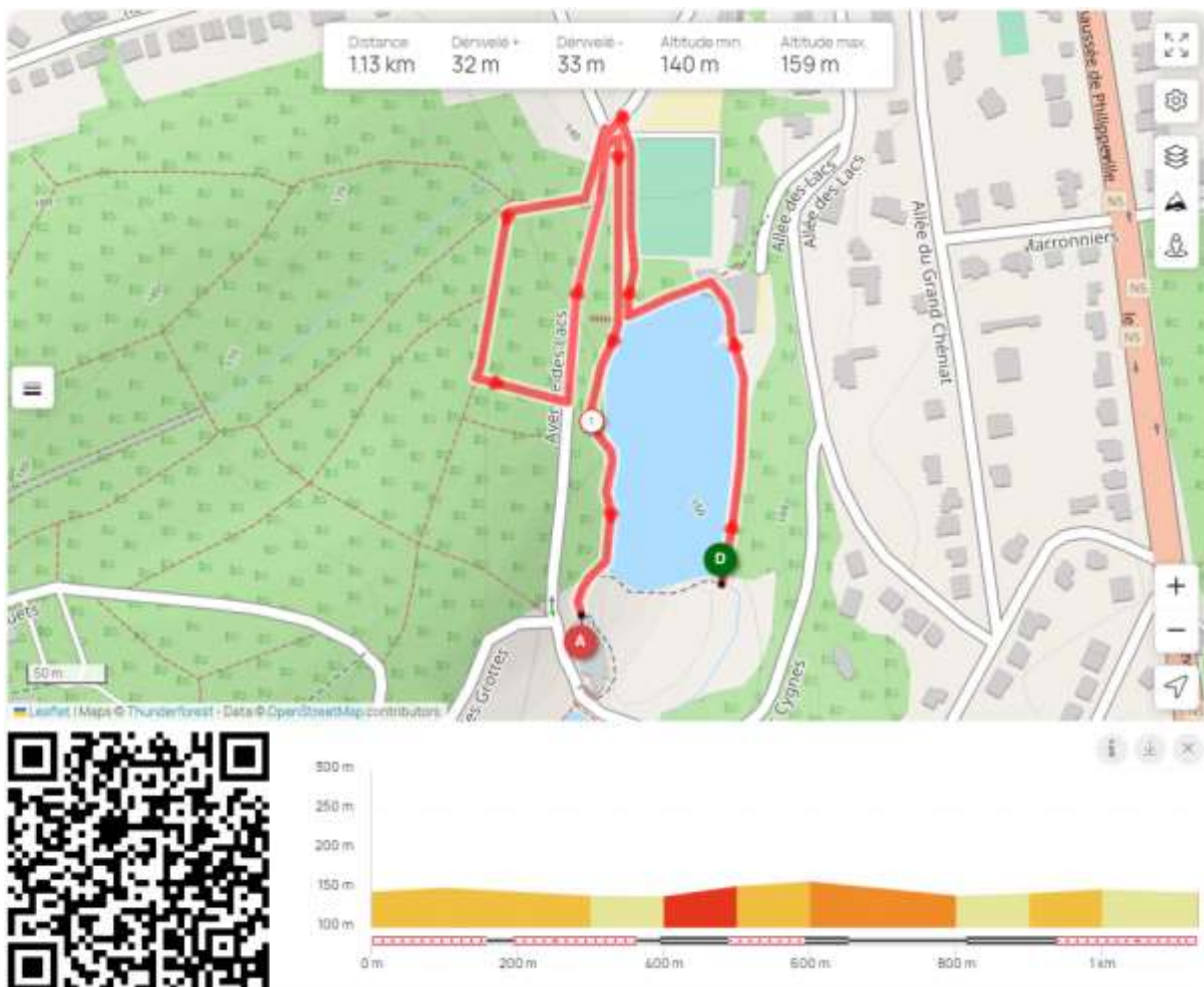


*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



Kids A:

CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825097>



## Full Services

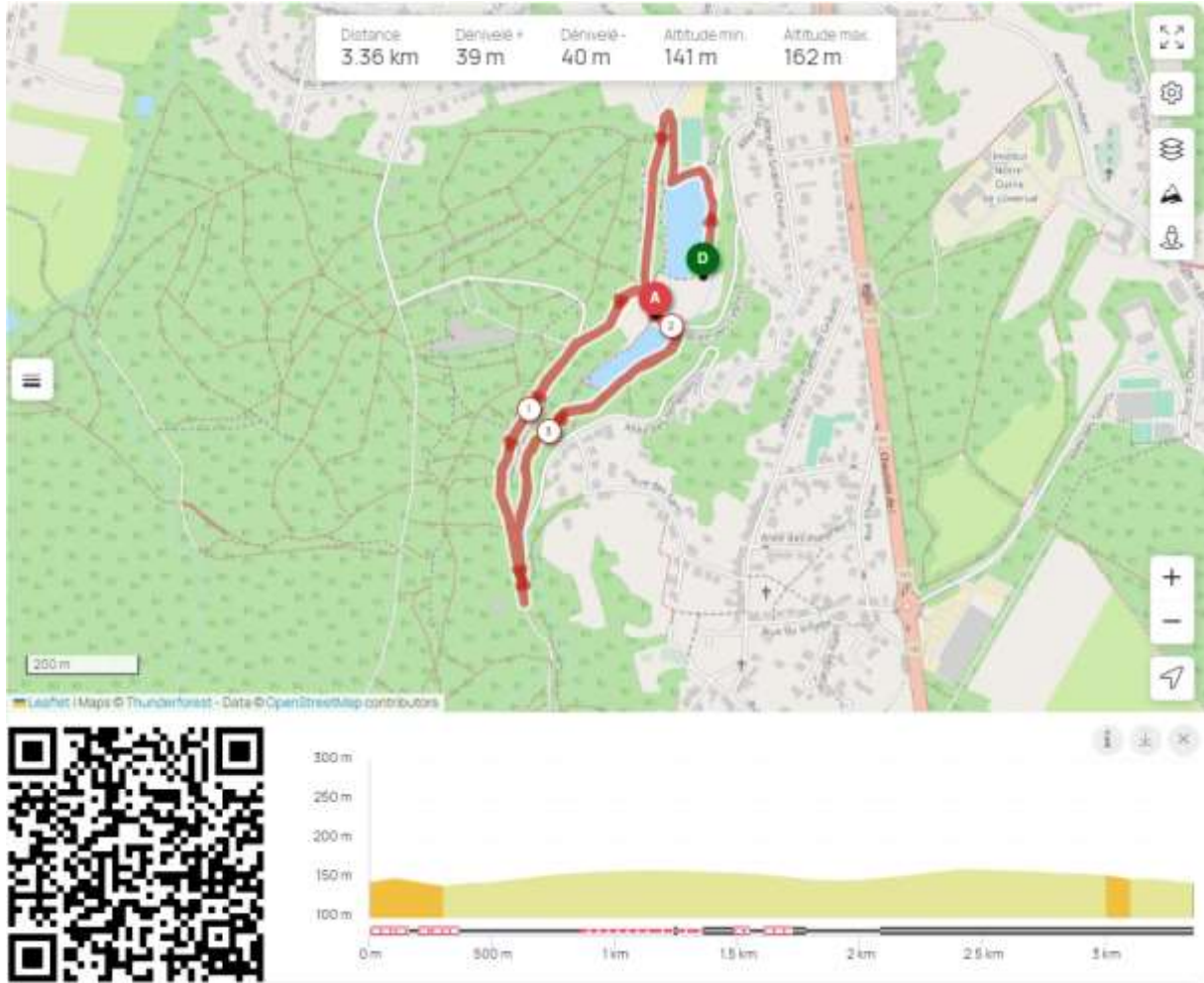
Produits Pétroliers, Pellets,  
Carburants & Truck Wash

**Avenue Deli XL, 8  
6530 Thuin**

**+32 71 59 72 62**



Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825227>



## Boucle inférieure à réaliser 2x

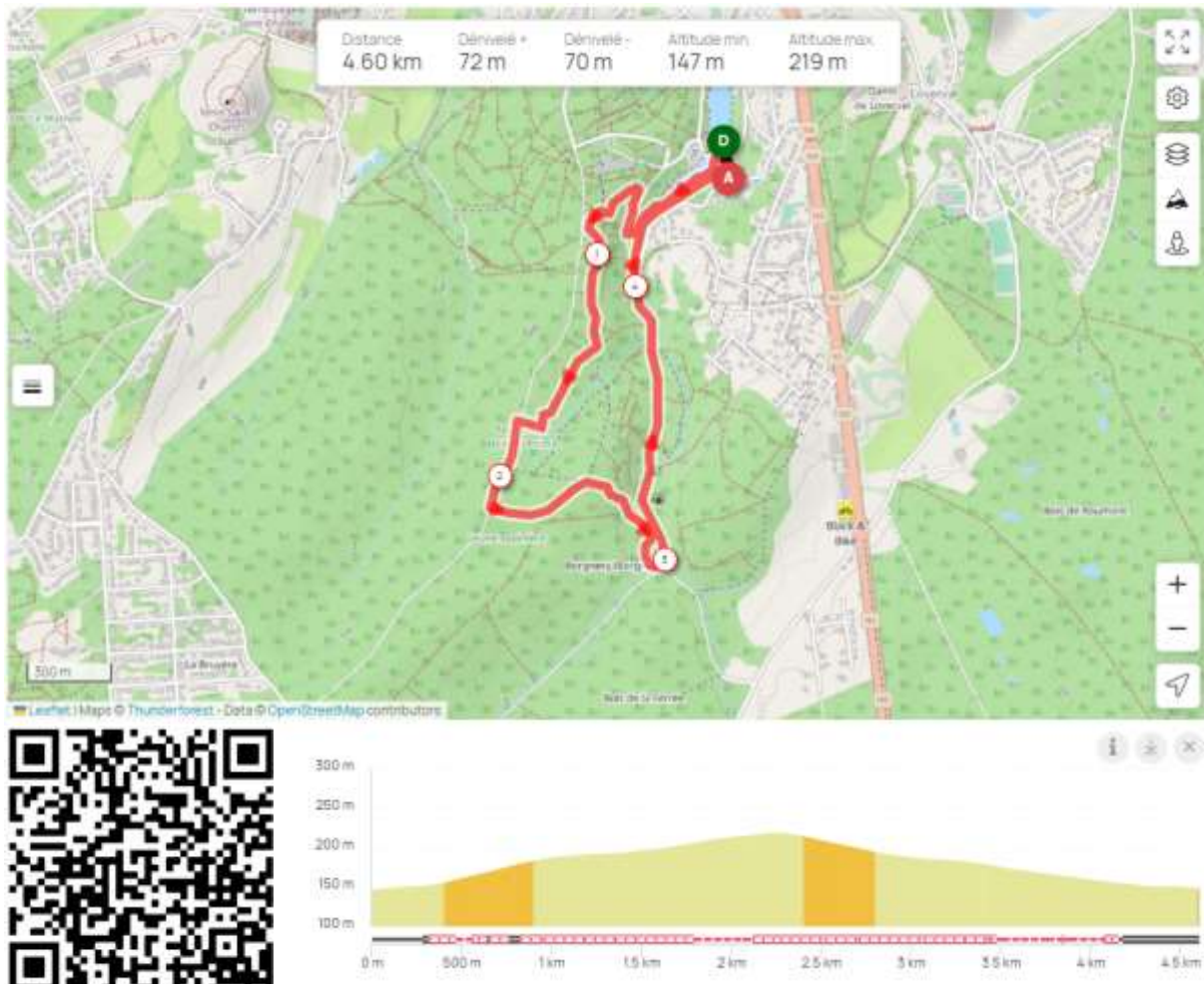
*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



## CROSS TRIATHLON JEUNES & JUNIORS

Jeunes C :

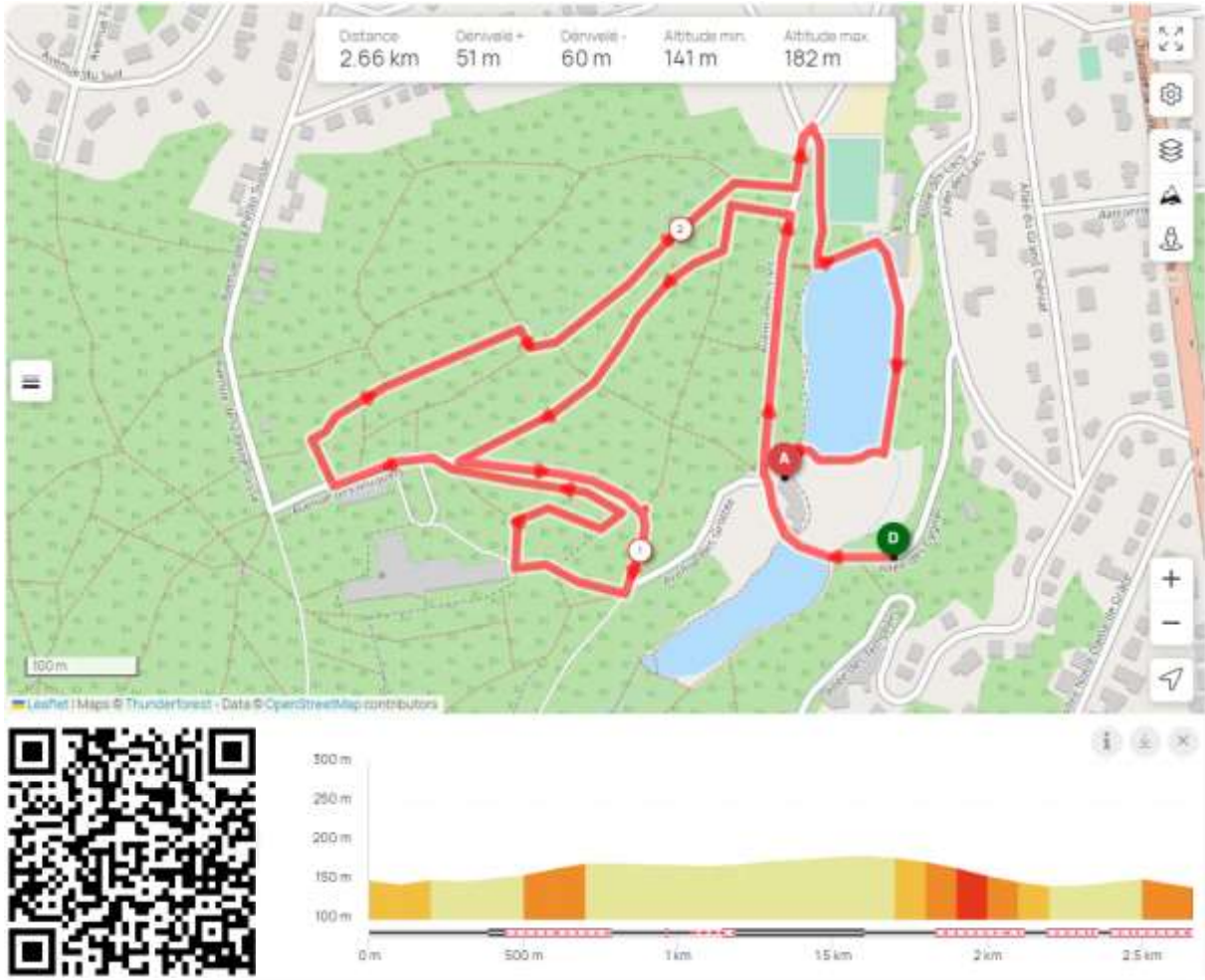
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825342>



Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.



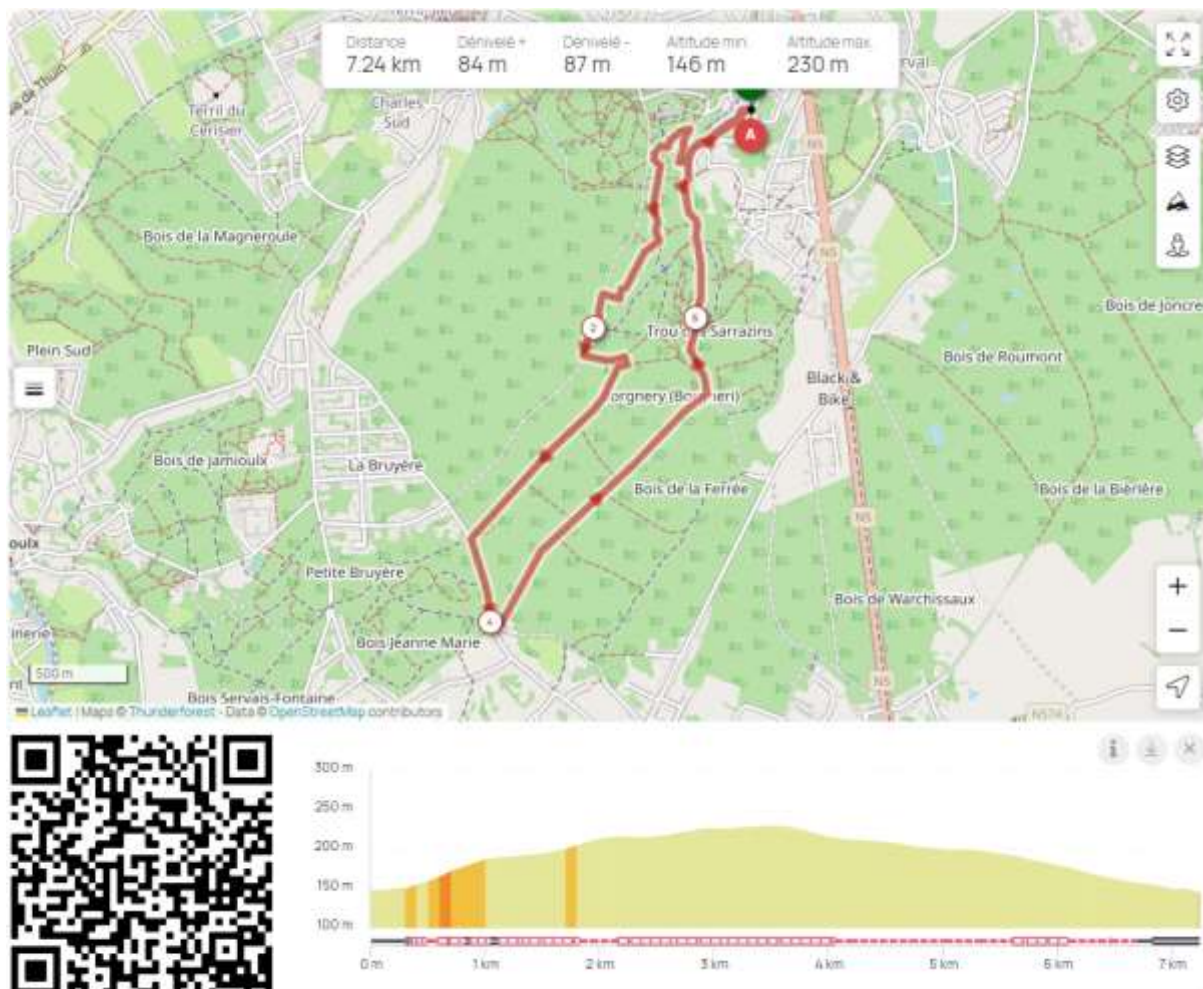
CàP <https://www.openrunner.com/route-details/18825408>



*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*

Jeunes B :

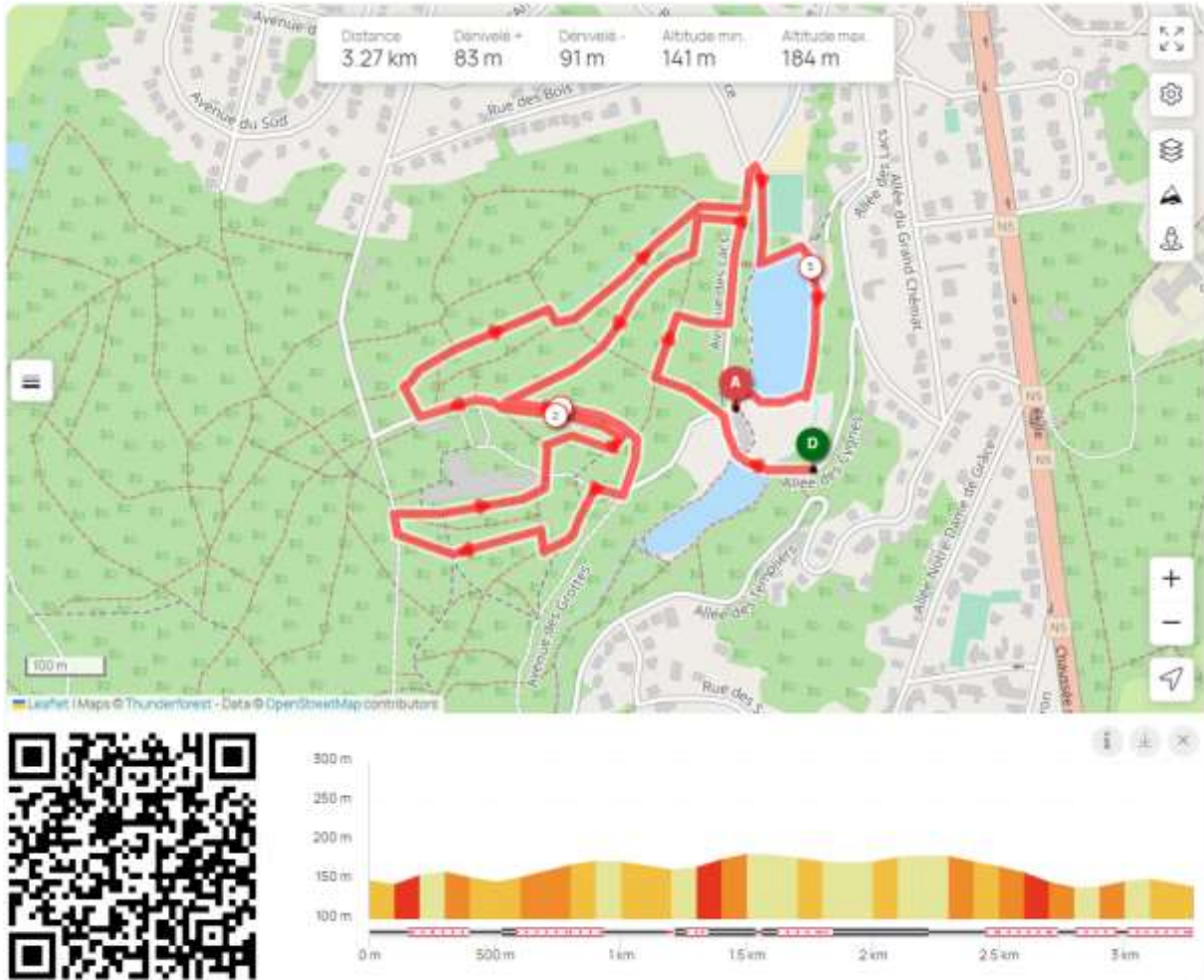
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18817941>



Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.



CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>

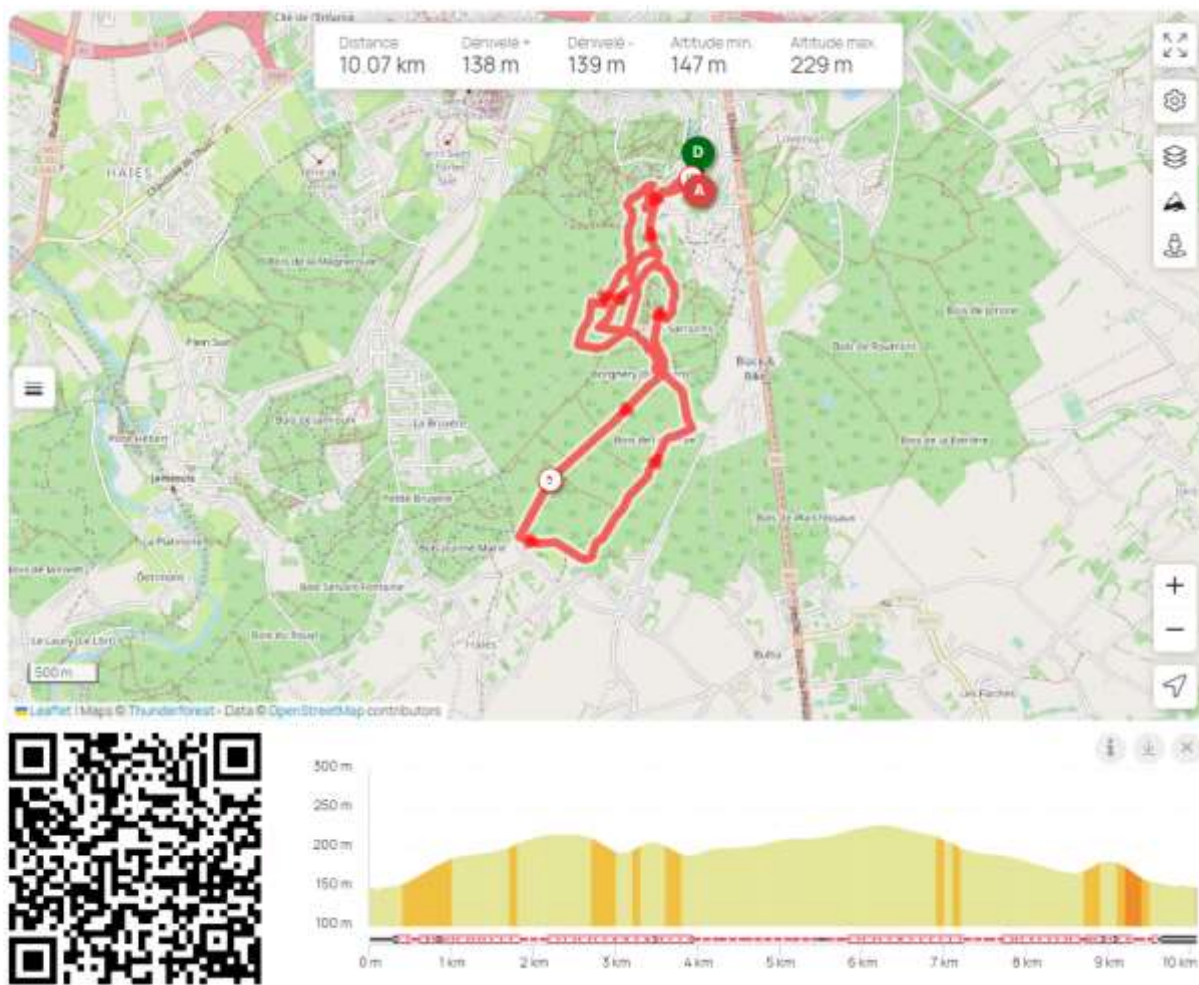


*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



Jeunes A :

Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>



Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.

CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>



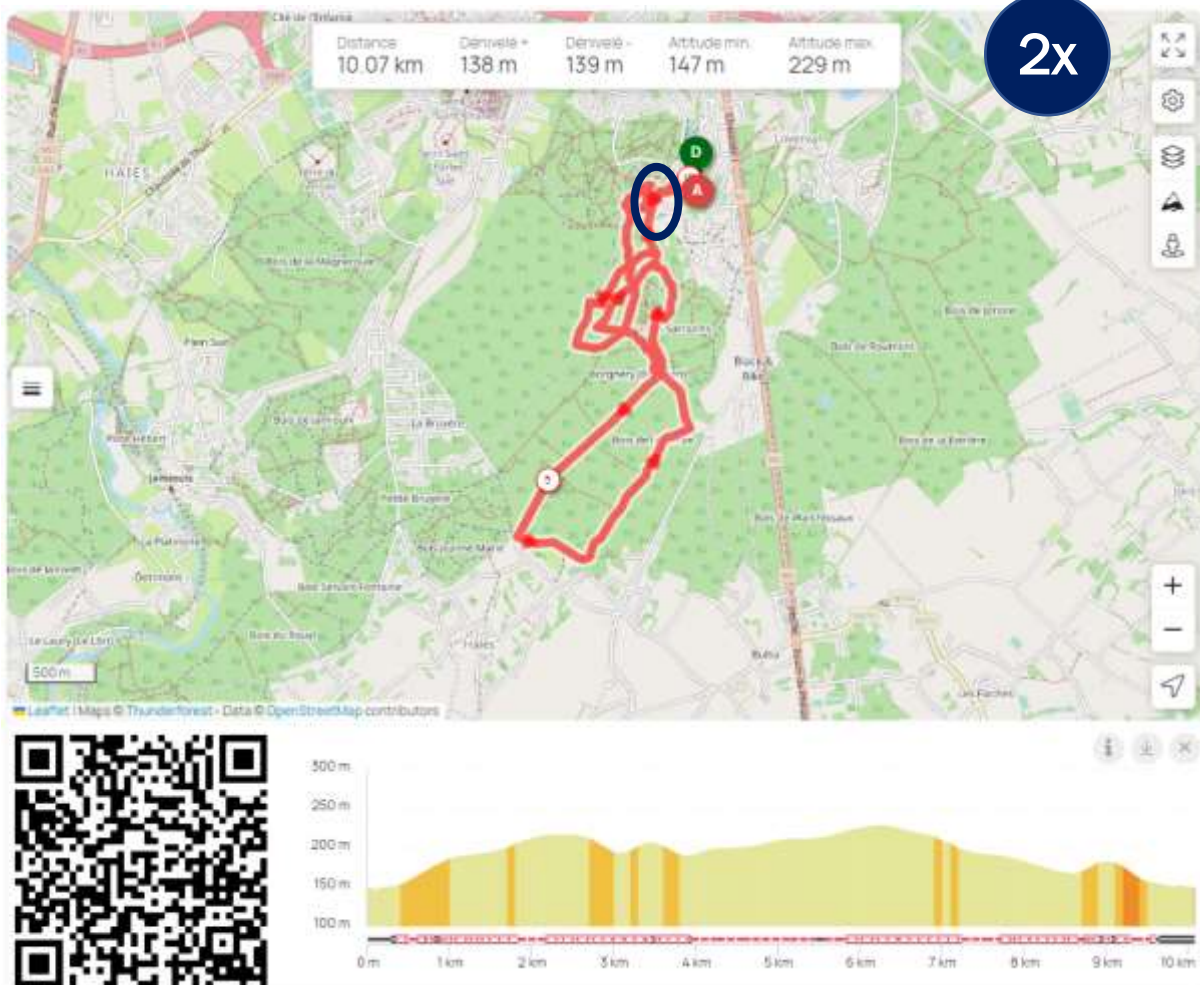
**Début seconde boucle au bout de l'Av des Lacs**

*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



Juniors :

Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>

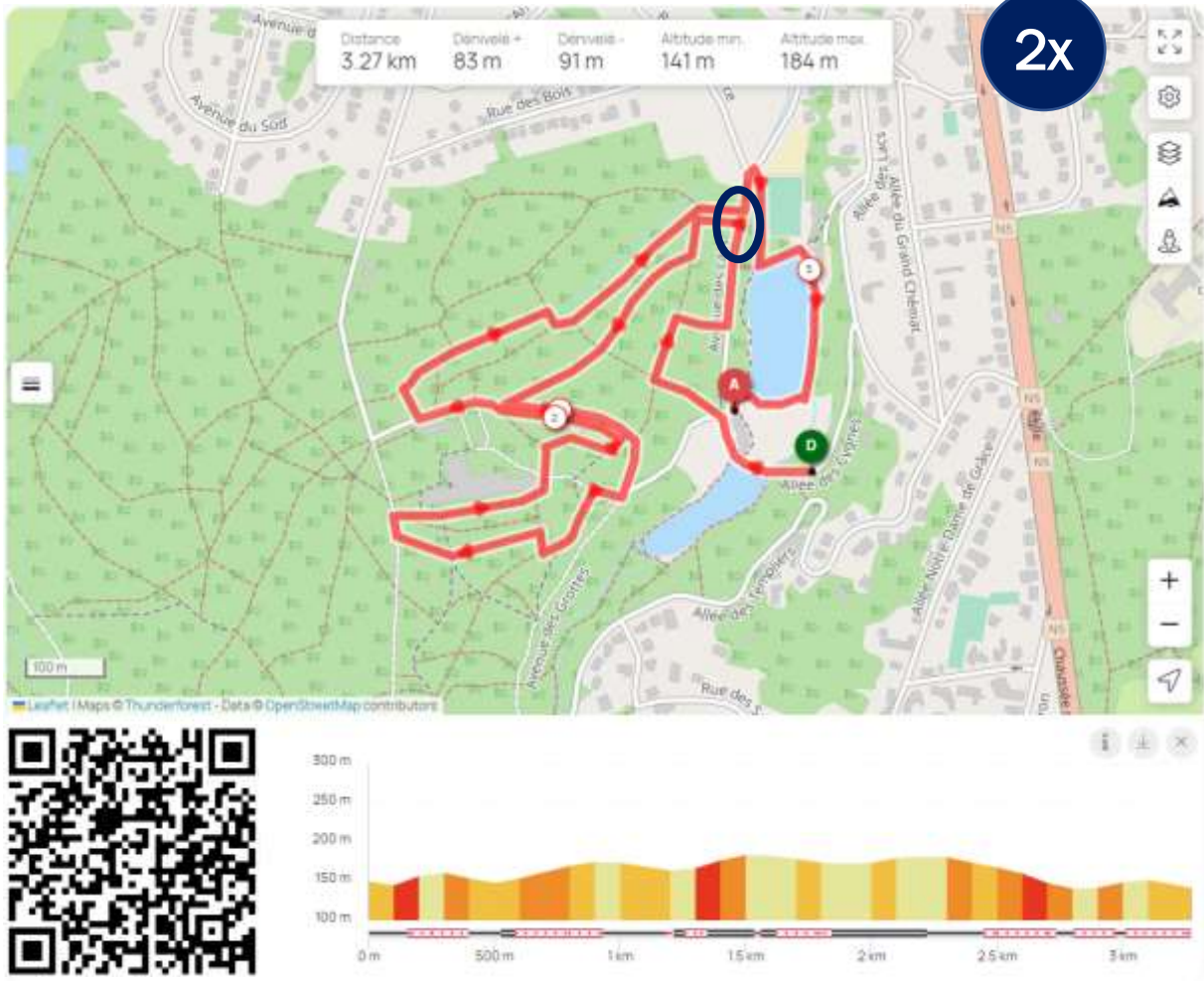


## Début seconde boucle dans l'Allée des Templiers

*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>



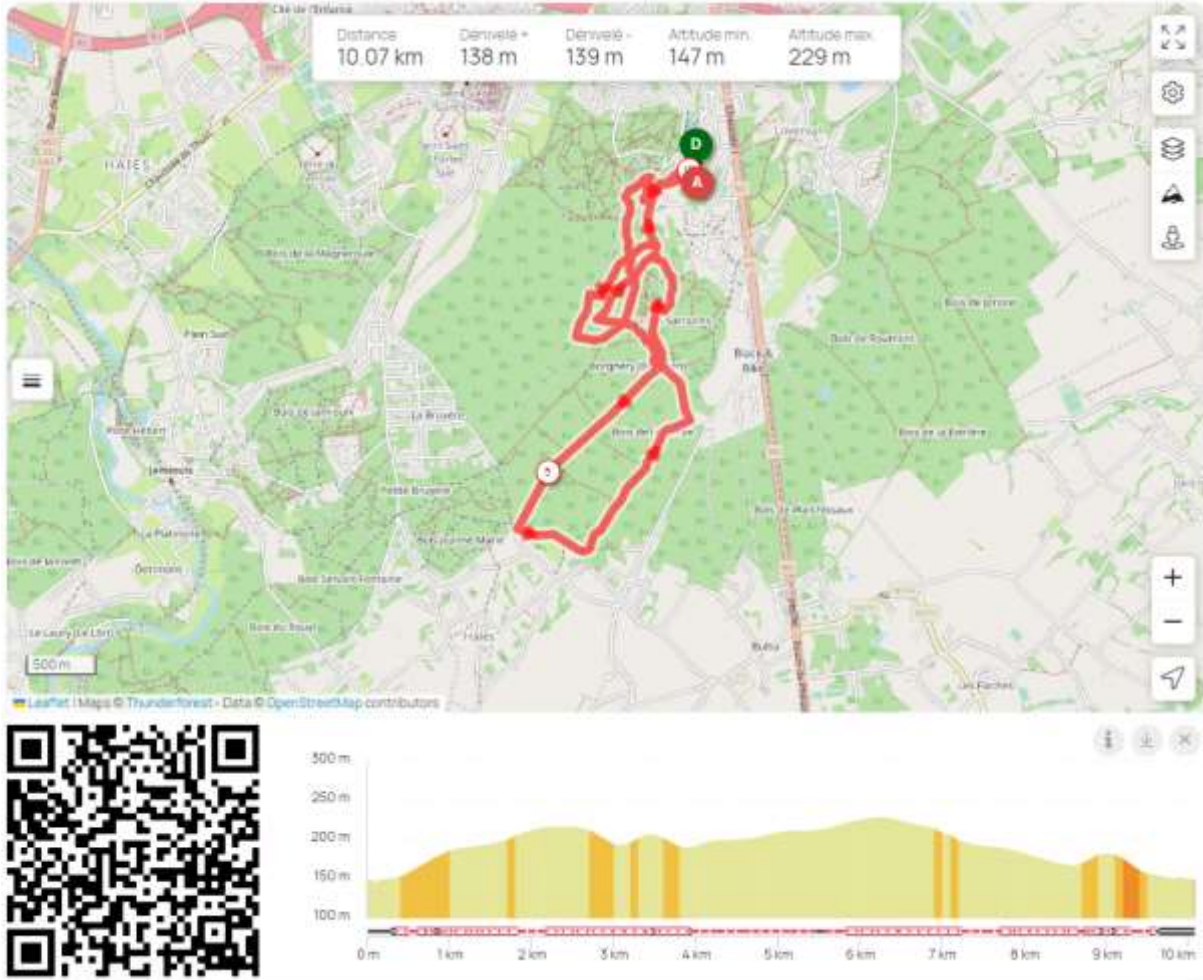
2x

**Début seconde boucle au bout de l'Av des Lacs**

*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*

## CROSS TRIATHLON DECOUVERTE 1/16

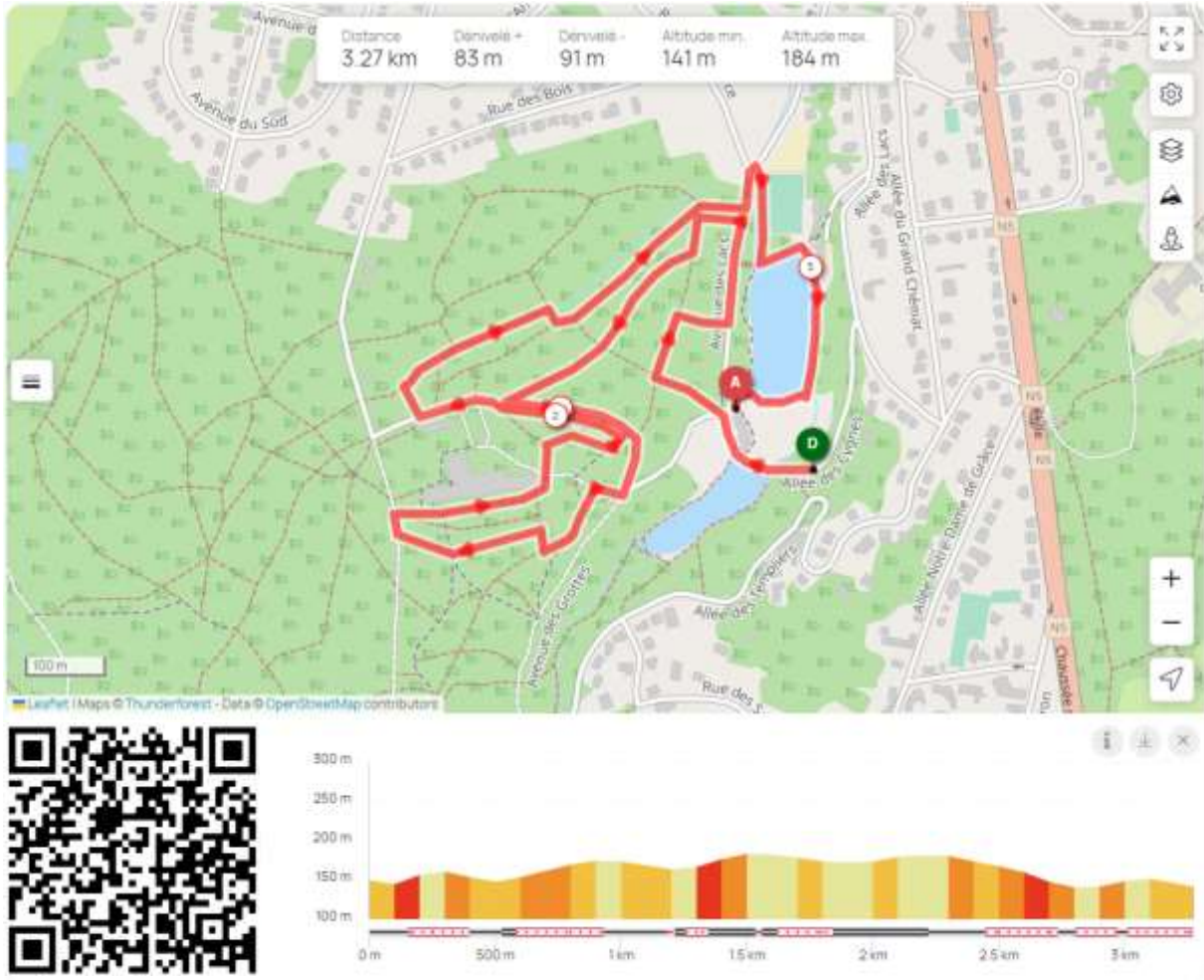
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>



Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.



CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>

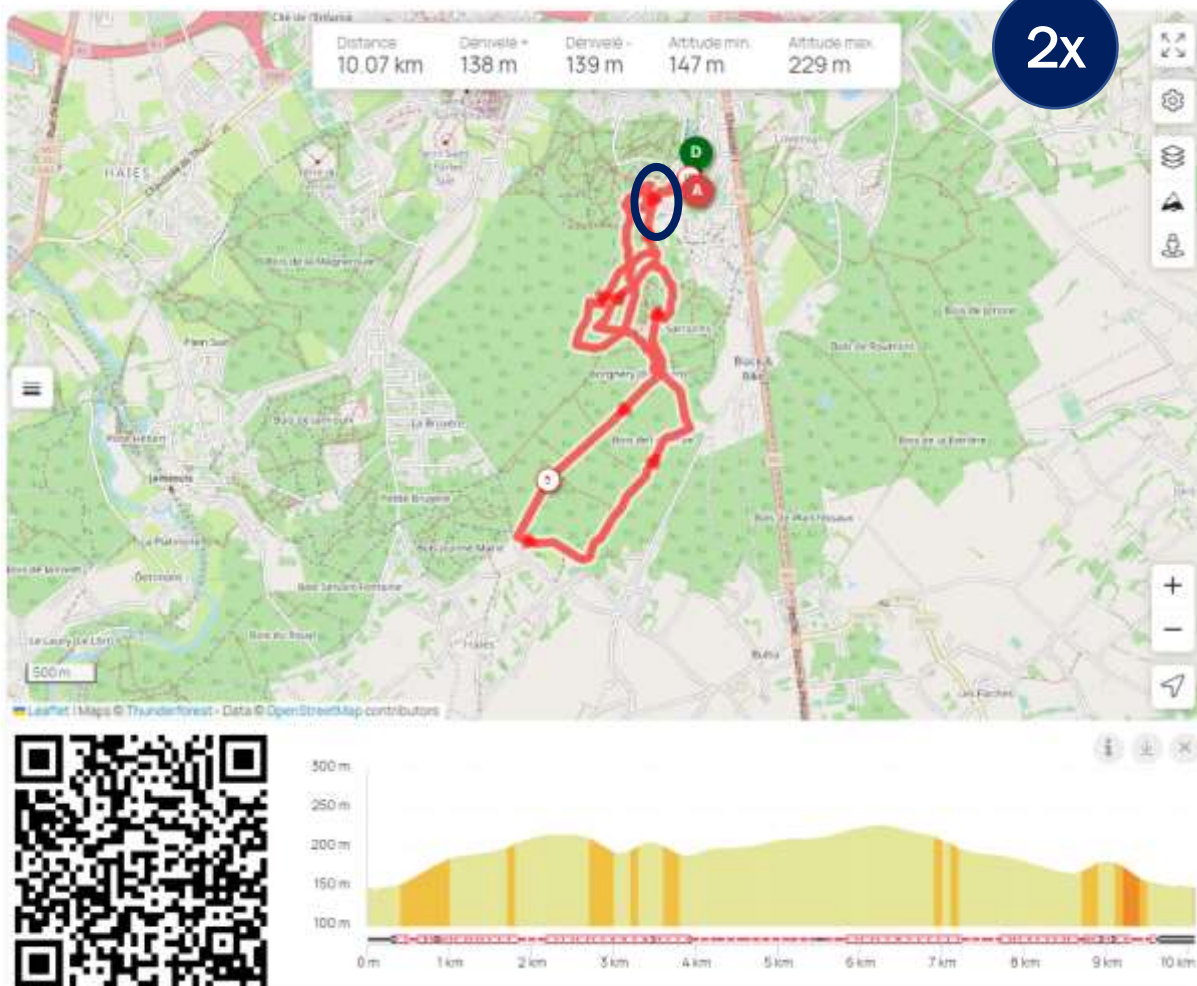


*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



## CROSS TRIATHLON 1/8 & RELAIS

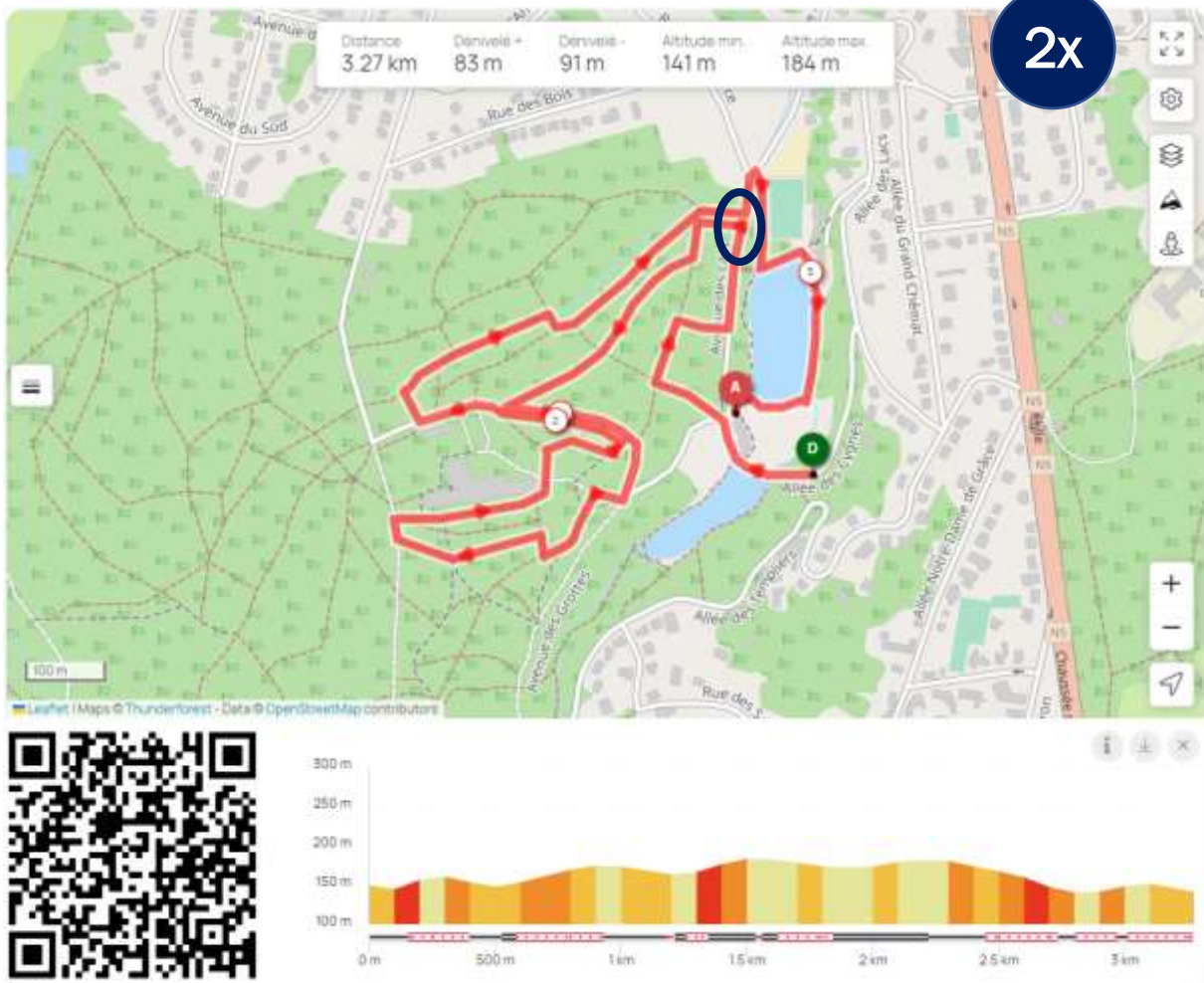
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>



**Début seconde boucle dans l'Allée des Templiers**

*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*

CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>



**Début seconde boucle au bout de l'Av des Lacs**

*Les parcours sont présentés à titre indicatif et l'organisateur se réserve le droit de les modifier sans préavis pour des raisons de sécurité et/ou sur demande du corps arbitral.*



## NATATION

La natation aura lieu dans la piscine extérieure et chauffée du Centre Aquatique de Marcinelle/Loverval (Charleroi-les-bains).

Le bassin a une longueur de 50m et chaque couloir comportera jusqu'à 6 nageurs.

Les combinaisons néoprènes ne sont pas autorisées lors de cette épreuve.



PISCINES

### CHARLEROI-LES-BAINS

Une eau cristalline, le soleil, un lieu de détente pour tous ; Charleroi-les-Bains est un petit paradis dans un écrin de verdure, à moins de dix minutes du centre-ville de Charleroi. La piscine s'inscrit harmonieusement dans un site qui constitue un ensemble architectural et naturel majeur, unique dans la région.

Chaque année, les équipes de la Régie Communale Autonome de Charleroi mettent tout en œuvre, durant la période estivale, pour offrir aux familles des moments d'évasion et de rafraîchissement dans un espace convivial et sécurisé.





## INFO COURSE

### DEROULEMENT DES COURSES

- ✚ **Inscription et marquage** des athlètes – Réception des enveloppes avec dossard, chip. Le cadeau finisher et la médaille (pour les Kids) sera remis à l'arrivée !
  
- ✚ **Briefing natation:**
  - Placez-vous dans le box d'appel à l'intérieur du centre aquatique 15min avant le début de votre vague – Un appel sera réalisé par le speaker!
  
- ✚ **Départ Natation:**
  - Dans l'eau (pas de plongeon), main sur le bord de la piscine Les Kids C seront assistés par des membres de l'organisation pour le démarrage.
  - Bonnet de l'organisation **OBLIGATOIRE** (à remettre à la fin de la natation dans le bac prévu à cet effet).
  
- ✚ **Natation:**
  - Effectuer la distance nécessaire, de 0,5 à 15 longueurs de 50m selon votre course.
  - Le Nageur sera averti de sa dernière longueur.
  - A la sortie de l'eau, le bonnet ATCC devra **IMPERATIVEMENT** être remis dans le bac de récupération situé devant le couloir central.
  
- ✚ **Transition:**
  - Sortie de la piscine vers le parc à vélo respectif situé soit aux abords de la piscine (Kids), soit sur l'espace réservé accessible via l'accès de transition (valable pour les épreuves Jeunes, Juniors et Cross Triathlon 1/16, 1/8 et relais) ;
  - La sortie du parc se fera en direction du Lac pour effectuer le parcours vélo de 1 ou 2 boucle(s) selon la course.
  - Pour les Equipes, le relais est valide une fois les étapes suivantes réalisées :
    - Taper la main de votre co-équipier.
    - Passage de la puce électronique (cheville gauche).

## Vélo:

- Alternance de routes, chemins de terre et sentiers.
- Seuls les VTT seront acceptés.
- Parcours relativement accidenté pour les plus jeunes ! Il sera nécessaire de jouer avec les vitesses.
- Des panneaux ATCC seront répartis sur l'ensemble du parcours (flèches bleues) + rubalise et traces au sol. Suivez bien le fléchage et les indications des signaleurs.
- *Gravel autorisé uniquement sur le 1/8 et hors classement pour le Championnat de Belgique Cross Triathlon LF3*

## Course à pied:

- Les parcours s'effectueront sur site fermé dans les bois autour du lac. Suivez attentivement le balisage et restez sur les sentiers. Fléchage, rubalise et marquage au sol seront utilisés (flèches rouges).
- Les athlètes participants au Relais pourront effectuer les 5 Kms de la course à pied et franchir la ligne d'arrivée ensemble.

## Arrivée:

- L'arrivée se situera sur l'esplanade du centre aquatique





## FLECHAGE



FLECHAGE  
VELO



FLECHAGE  
CàP



FLECHAGE  
GENERAL



DANGER / INFO / BIFURCATION

## RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement en eau, boissons, fruits et produits énergétiques vous attendra à l'arrivée. Pendant le parcours, la course se réalise en autonomie.





## INFOS PRATIQUES

### **SECURITE ET SECOURS**

La sécurité sera assurée par :

- ✳ Dispositif médical préventif (3 infirmiers urgentistes mobiles) – Une tente d'accueil sera placée sur le site de la compétition (fléchage spécifique).
- ✳ 1 poste fixe situé à l'intérieur de la piscine (vestiaire collectif) sera également mis à disposition des participants et des services d'urgence.

En cas de difficulté, ou si vous vous êtes perdus sur les parcours, le numéro de G.S.M. suivant est mis à votre disposition pendant la durée des épreuves.

**0495/85 29 21 (Damien MONNOYER)**

### **ARBITRAGE**

Le local réservé aux arbitres sera situé dans le centre aquatique de Marcinelle.

Les Règles d'arbitrage de la LF3 seront d'application.

**Attention, les tri-fonctions à manches longues sont interdites**

### **CONTROLE ANTI-DOPAGE**

Le local anti-dopage sera établi au niveau de la piscine avec WC, douches, tables, chaises, et bouteilles d'eau.

### **REGLEMENTATION**

Le règlement général est celui de la LF3 (Ligue Francophone Belge de Triathlon).

Votre carte e-ID vous sera demandée en guise de caution pour les dossards et la puce électronique.

Les athlètes participent aux compétitions sous leur propre responsabilité.

Le port du casque rigide est obligatoire pendant toute la partie cycliste, ce y compris, dans le parc fermé !

## RESULTATS

Les résultats et photos seront disponibles sur le site <https://atcctriathlon.be> dans les jours qui suivent l'épreuve et sur la page Facebook de l'évènement

Les résultats pourront également être consultés sur place ainsi que sur le site internet du chronométreur.

## APRES LA COURSE

Douches, petite restauration, bar et ambiance garantie pendant l'évènement et après. Venez fêter votre réussite, votre performance du jour avec nous.

## BÉNÉVOLES

Tous cela ne serait rien sans eux ! Merci pour les 6 éditions précédentes et par avance merci pour cette 7<sup>ème</sup>.



## PENSE BÊTE POUR NE PAS L'ÊTRE CE JOUR-LÀ...

<b>Avant</b>	Attention : pas de sac dans le parc fermé => <b>bac en plastique obligatoire</b>
	Carte d'identité - Licence ou Certificat médical
	Quelques euros pour boire un verre à la buvette - pas de banque à proximité
<b>Swim</b>	
	Lunettes de natation
	Tri-fonction sans manche ou maillot + T-shirt pour couvrir le torse à la sortie de l'eau
	Bonnet (Bonnet ATCC de couleur sera fourni lors du départ - à déposer dans le bac à la sortie)
	Crème hydratante (facultatif)
	Bouchon de nez/oreille (facultatif)
	Une montre GPS (si vous en avez une...)
<b>Bike</b>	
	Un vélo (VTT) en état marche (Gravel autorisé uniquement sur le 1/8 et hors Championnat LF3)
	Casque rigide
	Tri-fonction ou équipement vélo/ gants (facultatif)
	Chaussures vélos
	Porte dossards/élastique/épingles
	Bidon avec votre boisson préférée et votre ravito (gels, barres, ...) pour la durée de la course
	Compteur
	Pompe
	Un pneu/chambre à air de rechange
	Un peu d'huile
<b>Run</b>	
	Chaussures de courses
	Casquette, lunettes de soleil





RENDEZ-VOUS LE 11 MAI  
2024

&

BONNE COURSE A TOUS

