

TRIATHLON VERT DE CHARLEROI



8^{ème} EDITION

SAMEDI 10 MAI 2025

Centre aquatique Charleroi - Les - Bains

CROSS TRIATHLON (1/8) – 750M/20KM/5KM
CHAMPIONNAT NATIONAL FRANCOPHONE LF3
CHALLENGE SYMETRI

CROSS TRIATHLON DECOUVERTE 1/16 – 400M/9,5KM/3KM
CROSS TRIATHLON (RELAIS) – 750M/20KM/5KM

TRIATHLON JEUNES ET KIDS CHALLENGE LF3

OUVERT À TOUS
(licenciés/non licenciés)

Infos et inscriptions
WWW.atcctriathlon.be

f i: Avenir Triathlon Club Charleroi (ATCC)



750 M



20 KM



5 KM

GUIDE DES ATHLETES

trakks
RUN YOUR WAY



Full
SERVICES

Adeps
FEDERATION
WALLONNE-BRUXELLES

CHARLEROI



VIVACITE
CHARLEROI

arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The Sportium Group

TELESAMBRE

**LE CENTRE
AUTOMOBILE**

LA GAZETTE

Triathlon

ULTRATIMING
CHRONOMETRAGE D'ÉPREUVES SPORTIVES

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	8
HORAIRES DU SECRÉTARIAT	8
PACK ATHLETES	9
CONTENU À RECEVOIR LORS DU RETRAIT DU DOSSARD	9
INFOS PRATIQUES SUR L'UTILISATION DU PACK	9
DISTANCES	10
CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C)	10
CROSS TRIATHLON JEUNES (A, B & C) & JUNIORS	10
CROSS TRIATHLON DÉCOUVERTE (1/16), CROSS TRIATHLON 1/8, RELAIS	10
PARCOURS	11
CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C)	11
CROSS TRIATHLON JEUNES & JUNIORS	17
CROSS TRIATHLON DÉCOUVERTE 1/16	25
CROSS TRIATHLON 1/8 & RELAIS	27
NATATION.....	29
INFO COURSE	30
DÉROULEMENT DES COURSES	30
FLÉCHAGE	32
RAVITAILLEMENT	32
INFOS PRATIQUES	33
SÉCURITÉ ET SECOURS	33
ARBITRAGE.....	33
CONTRÔLE ANTI-DOPAGE	33
RÈGLEMENTATION	33
RÉSULTATS.....	34
PODIUMS	34
APRES LA COURSE	34
BÉNÉVOLES	35
PENSE BÊTE POUR NE PAS L'ÊTRE CE JOUR-LÀ	36

INTRODUCTION

Cet événement sportif se déroulera la journée du samedi 10 mai 2025.

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 SyméTri
- 🏹 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 sont à présent clôturées.



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



HORAIRES

CROSS TRIATHLON KIDS – JEUNES & JUNIORS

07h30	Ouverture secrétariat de course et fermeture complet du site de départ
07h45	<u>Check-in vélo</u> – KIDS (au bord de la piscine)
08h15	Fermeture du circuit et reconnaissance (jusqu'à max 08h45)
08h45	Fermeture parc vélo
08h50	Briefing – Cross Triathlon – KIDS C, B & A (au bord de la piscine)
09h00	Départ – Cross Triathlon - KIDS C (Filles ♀/Garçons ♂)
09h15	Départ – Cross Triathlon - KIDS B (Garçons ♂)
09h20	Départ – Cross Triathlon - KIDS B (Filles ♀)
09h40	Départ – Cross Triathlon - KIDS A (Garçons ♂)
09h45	Départ – Cross Triathlon - KIDS A (Filles ♀ / Garçons ♂)
09h00	Check-in vélo – JEUNES/JUNIORS (parc à vélo)
10h00	Briefing – Cross Triathlon – JEUNES C, B, A, JUNIORS
10h15	Fin estimée Courses KIDS et évacuation du parc à vélo
10h15	Départ – Cross Triathlon - JEUNES C (G ♂)
10h25	Départ – Cross Triathlon - JEUNES C (F ♀ / G ♂)
10h45	Podium et remise des prix Kids A / B / C
11h10	Départ – Cross Triathlon - JEUNES B (G ♂)
11h25	Départ – Cross Triathlon - JEUNES B (F ♀ / G ♂)
12h15	Départ – Cross Triathlon – JEUNES A, JUNIORS (G ♂)
12h35	Départ – Cross Triathlon – JEUNES A, JUNIORS (F ♀/G ♂)
13h00	Podiums et remise des prix JEUNES C et B
14h30	Fin estimée Courses JEUNES et évacuation du parc à vélo
14h45	Podiums et remise des prix JEUNES A et Juniors

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 ^{ère} 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.
18h00	Remise des prix
20h00	Réouverture du site à la circulation

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 09 mai au plus tard.



Black & Bike

Vélos & Equipements

Chaussée de Philippeville 144A

6280 GERPINNES

+32 71 51 65 40

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 Gerpennes (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 routiers ! 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.

TraKks

Running

Rue de la Pépinière, 10
6041 GOSSÉLIES

+32 71 37 64 33

trakks.be/fr



PARKING A PRIVILEGIER

Rendez-vous :

- Le long de la rue de la Petite Suisse (6001 Marcinelle)
- Au niveau du parking P2 - parking Astrid Bowl Charleroi à l'intersection de l'avenue des Lacs et de la rue du Tunnel (6001 Marcinelle)
- Au niveau du parking spécialement ouvert pour l'évènement sur le terrain de foot synthétique situé rue de l'Amérique 24 (6010 Couillet)
- Les participants peuvent également se parquer à la Rue du Tunnel (6010 Couillet), à l'Allée des lacs (6280 Gerpinnes) et à l'Allée du Grand Chéniat (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.

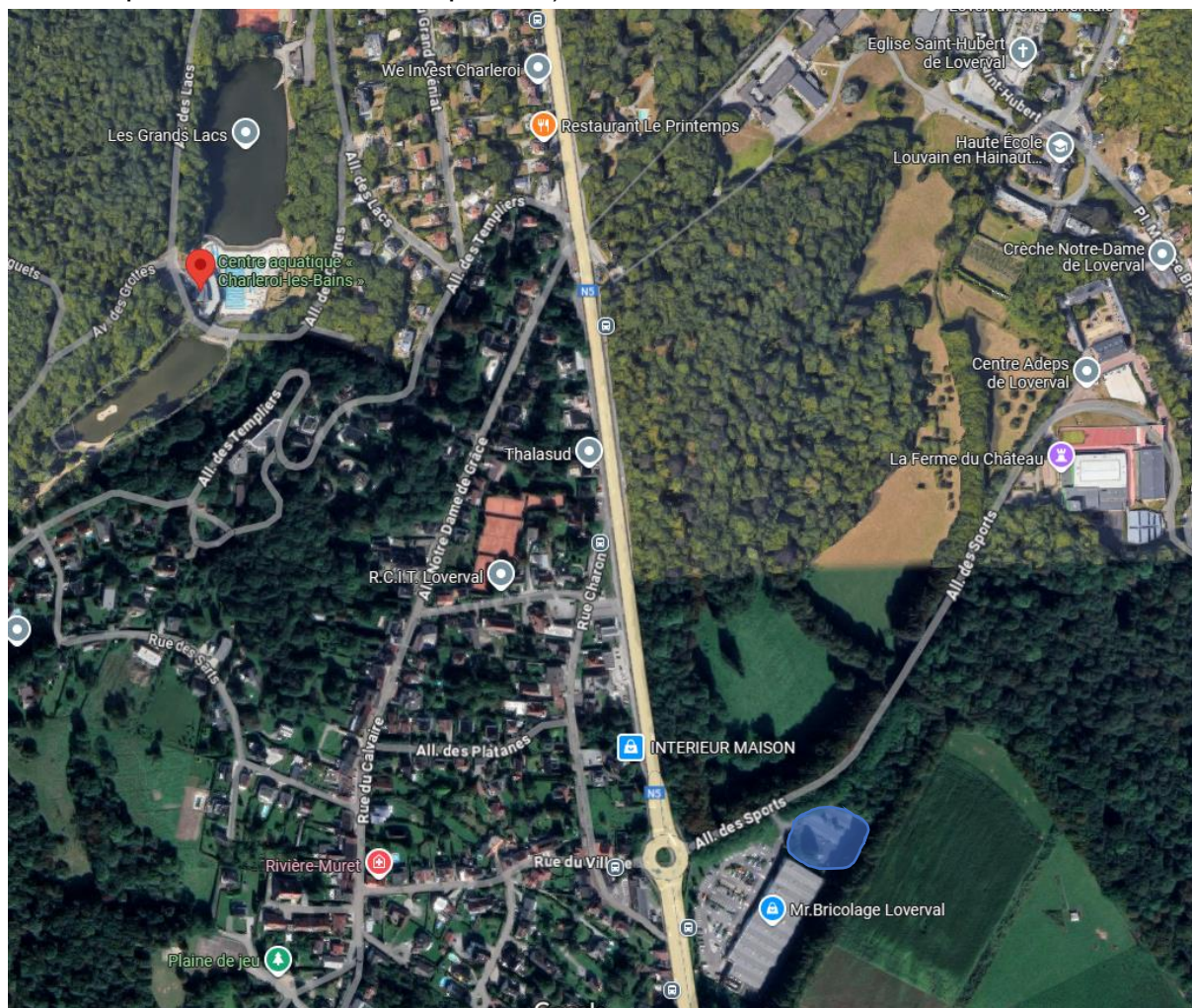


Zone de parking prioritaire

Zone de course interdite à la circulation

Rendez-vous également :

- Sur le parking (bas) du complexe commercial du Mr Bricolage (Allée des Sports 11 – 6280 Gerpinnes)



Zone de parking prioritaire

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 – 08h45	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 !**
Seuls bacs de transition seront autorisés (dimensions max : L45, H25, I35)
- ✚ 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 ⁽¹⁾
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 ⁽²⁾
(1) Parcours Jeunes B			
(2) Tous les membres de l'équipe peuvent effectuer la CàP et franchir la ligne d'arrivée ensemble.			

PARCOURS

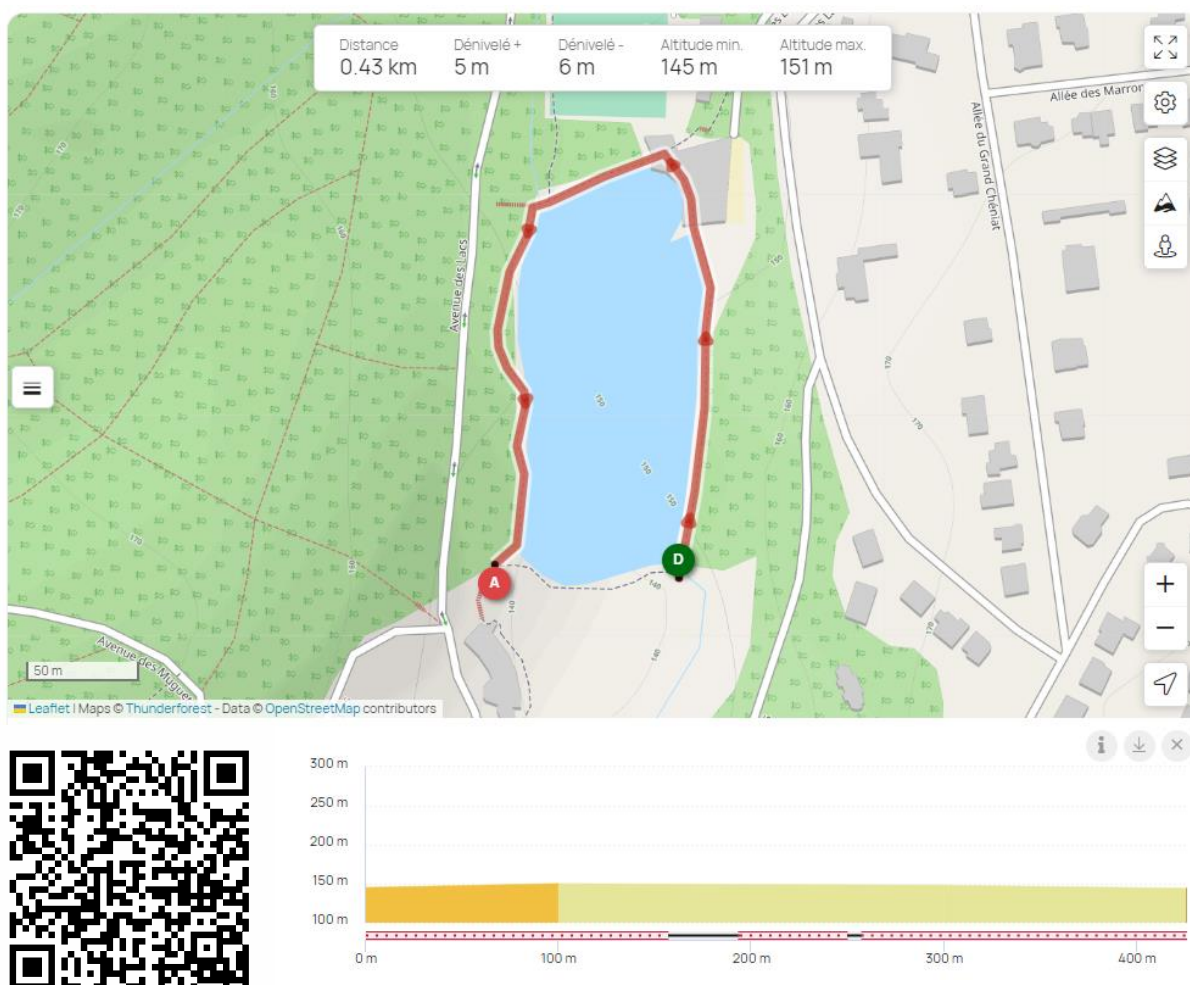
Les différents parcours sont accessibles :

- 🏠 Via notre site Web :
https://atcctriathlon.be/triathlon-vert-charleroi/tvc25_parcours_distances/
- 🏠 Via les liens ci-dessous (ou avec le QR Code) :

CROSS TRIATHLON KIDS (A, B & C)

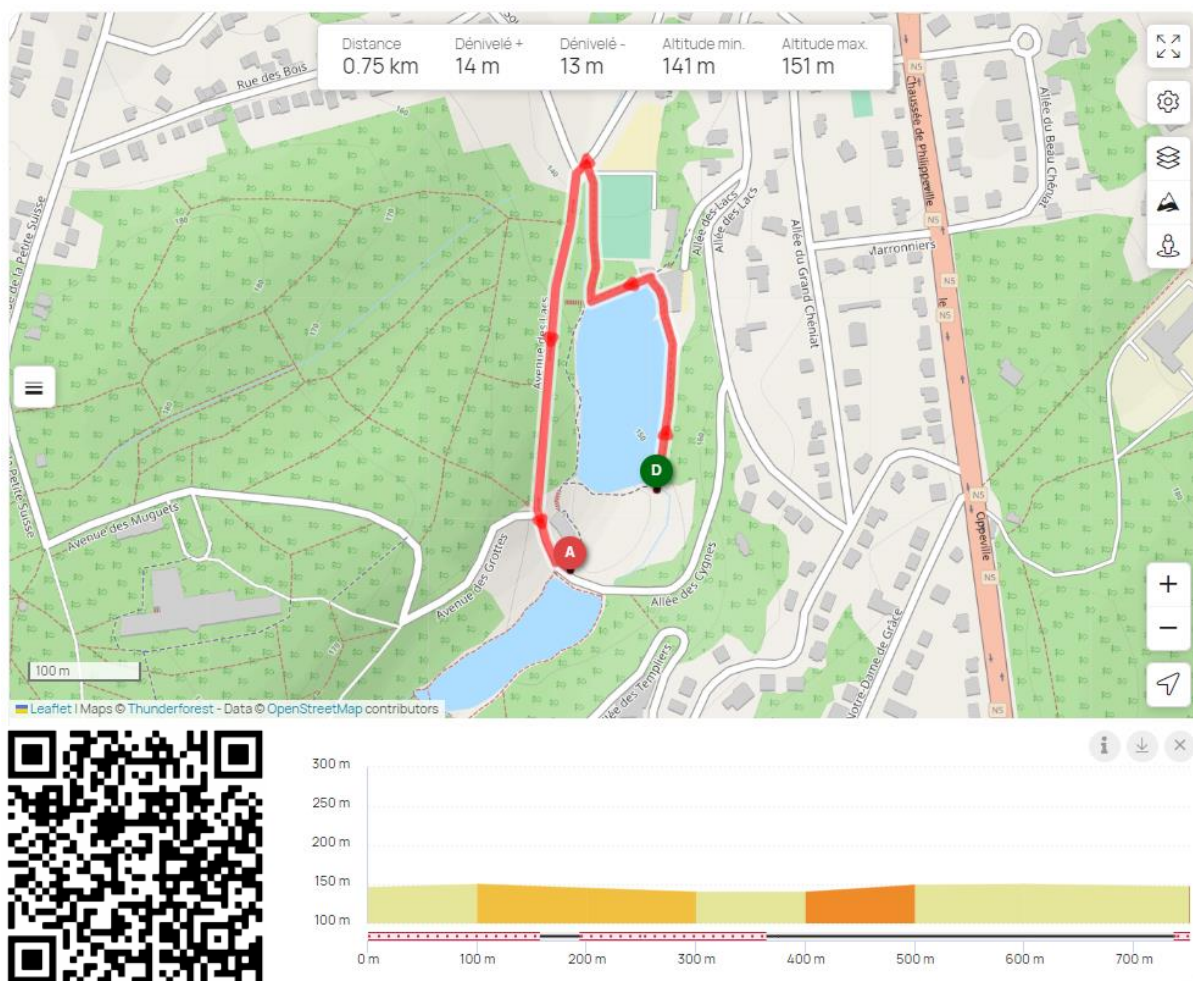
Kids C:

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.

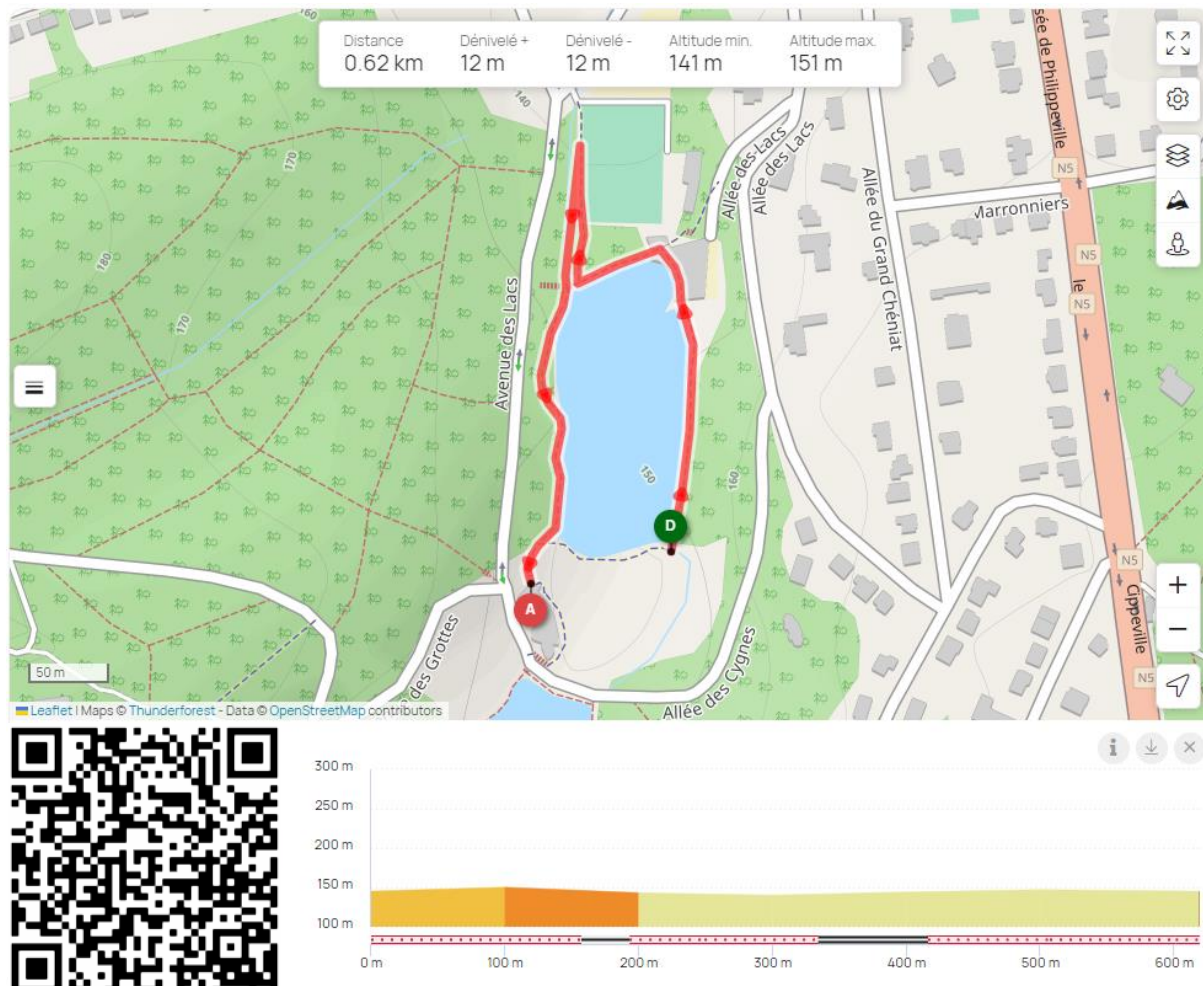
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18824824>



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.

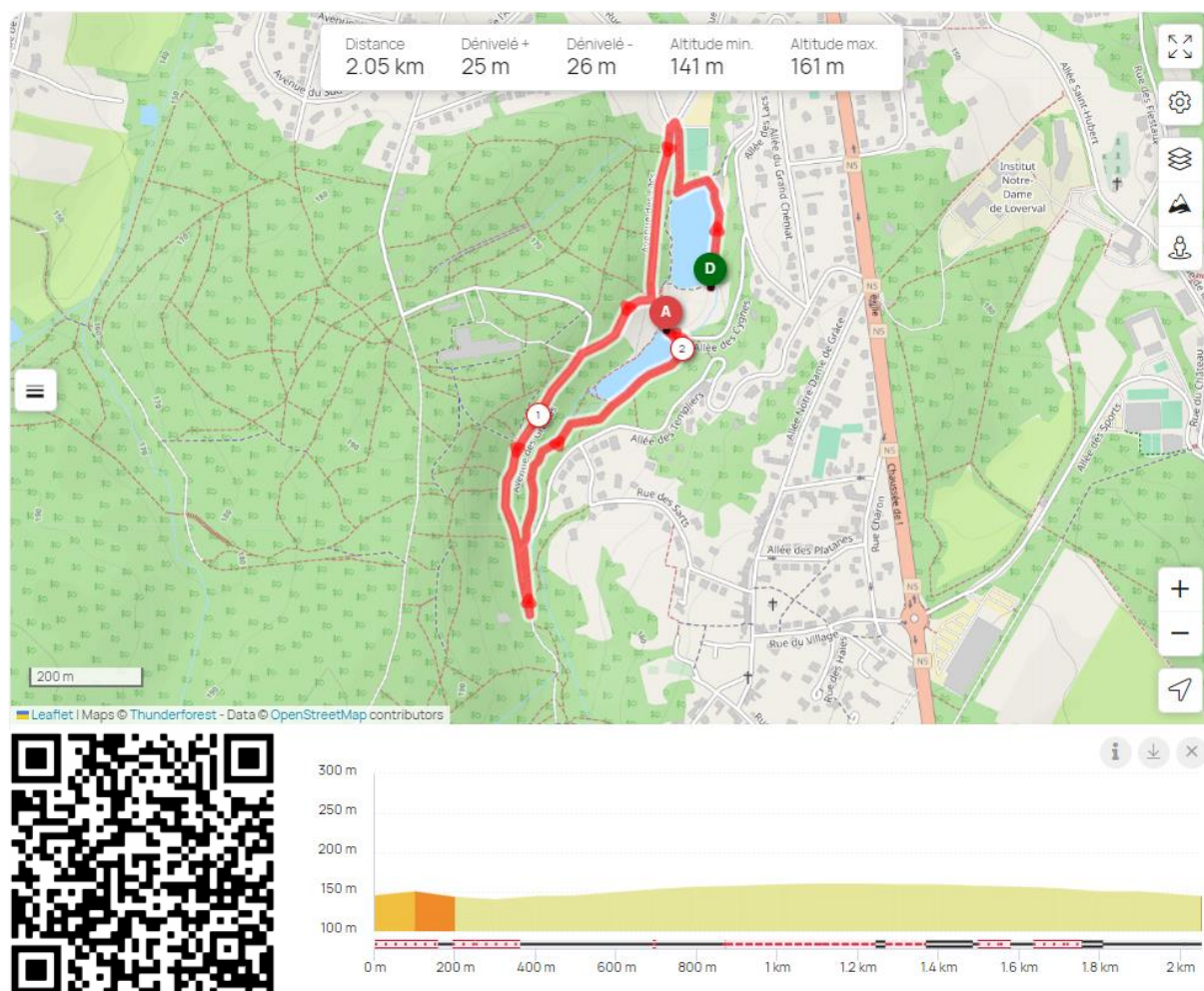
Kids B:

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.

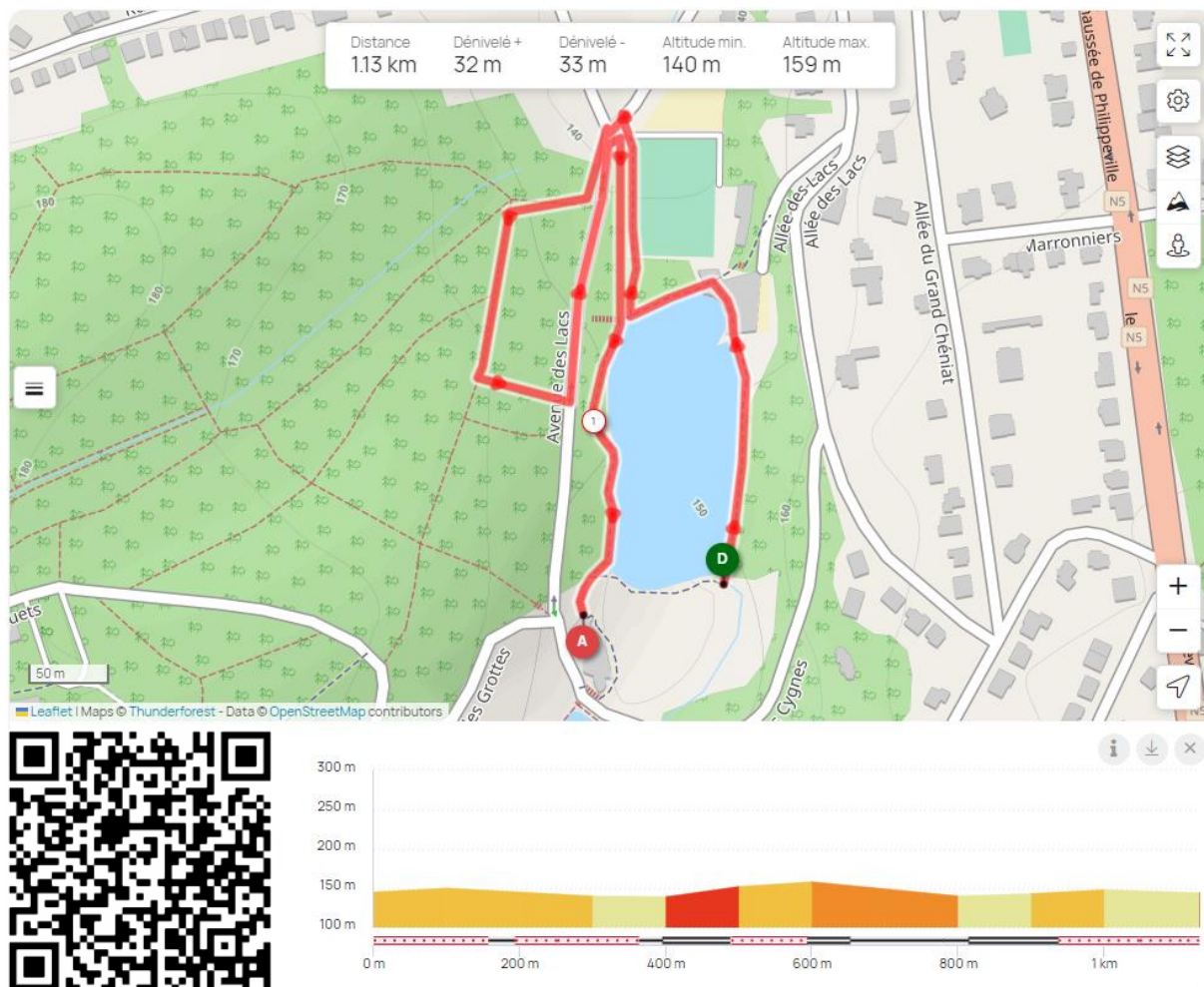
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825013>



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

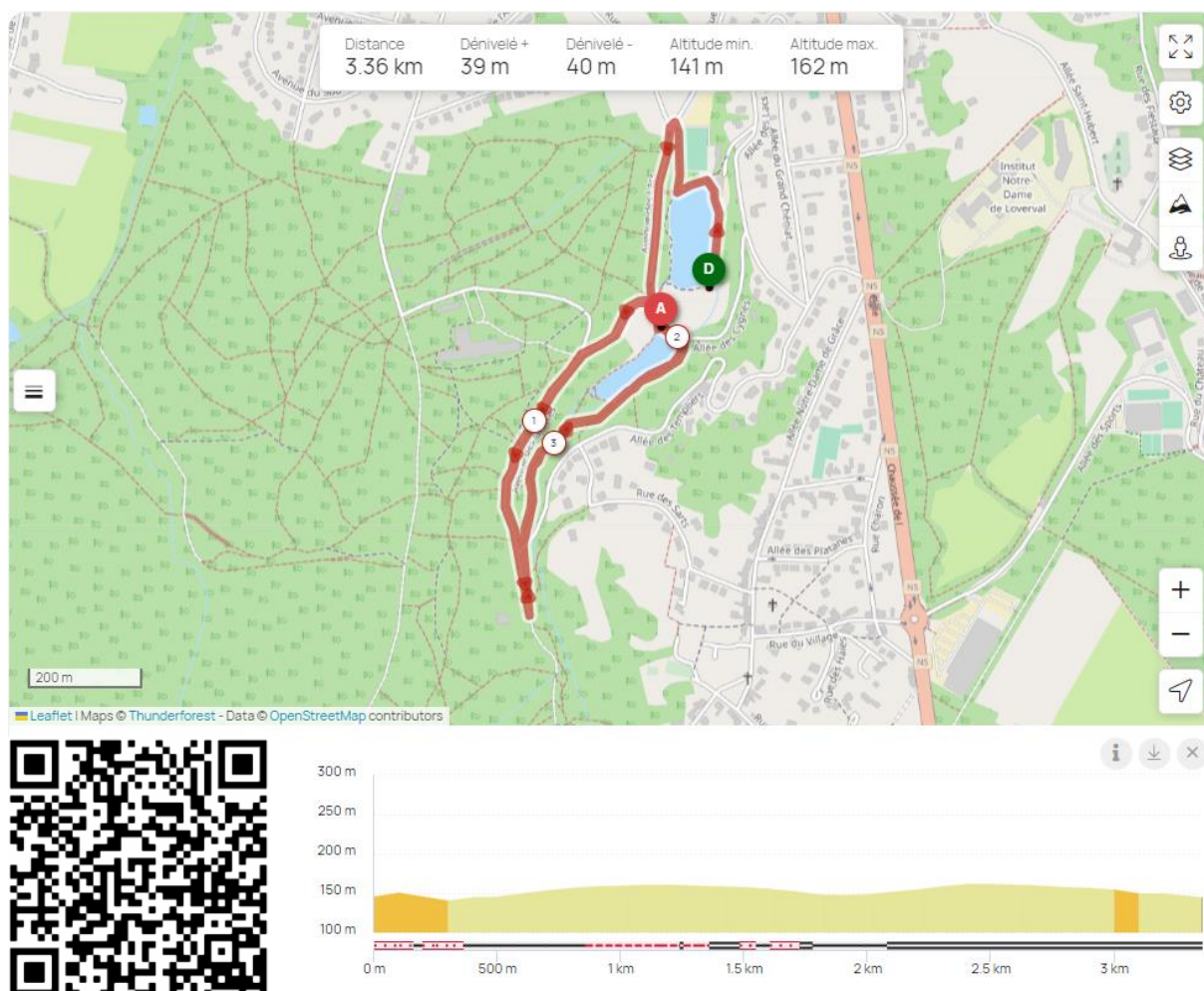
Produits Pétroliers, Pellets,
Carburants & Truck Wash

Avenue Deli XL, 8
6530 Thuin

+32 71 59 72 62



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



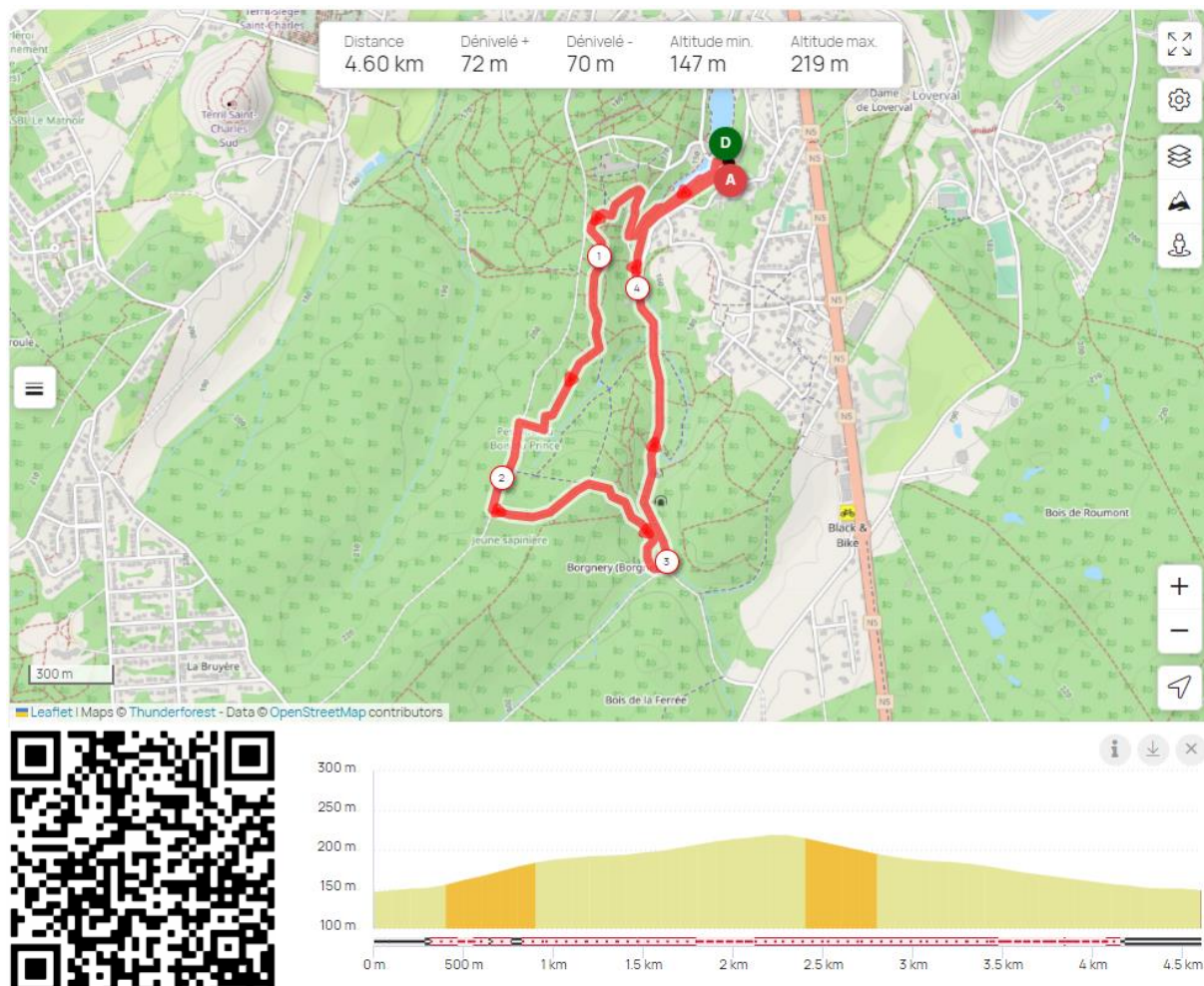
Boucle inférieure à réaliser 2x

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

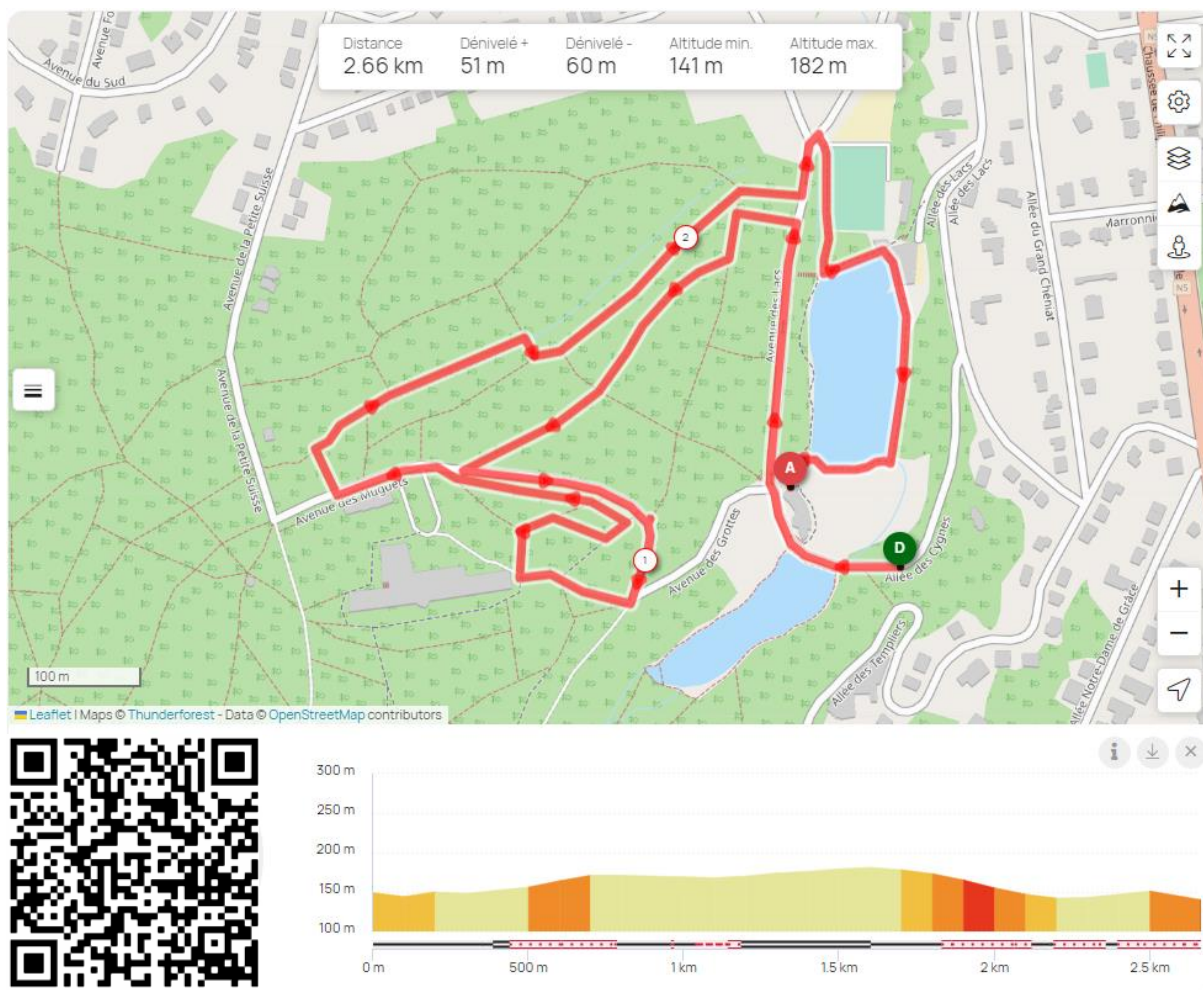
Jeunes C :

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.

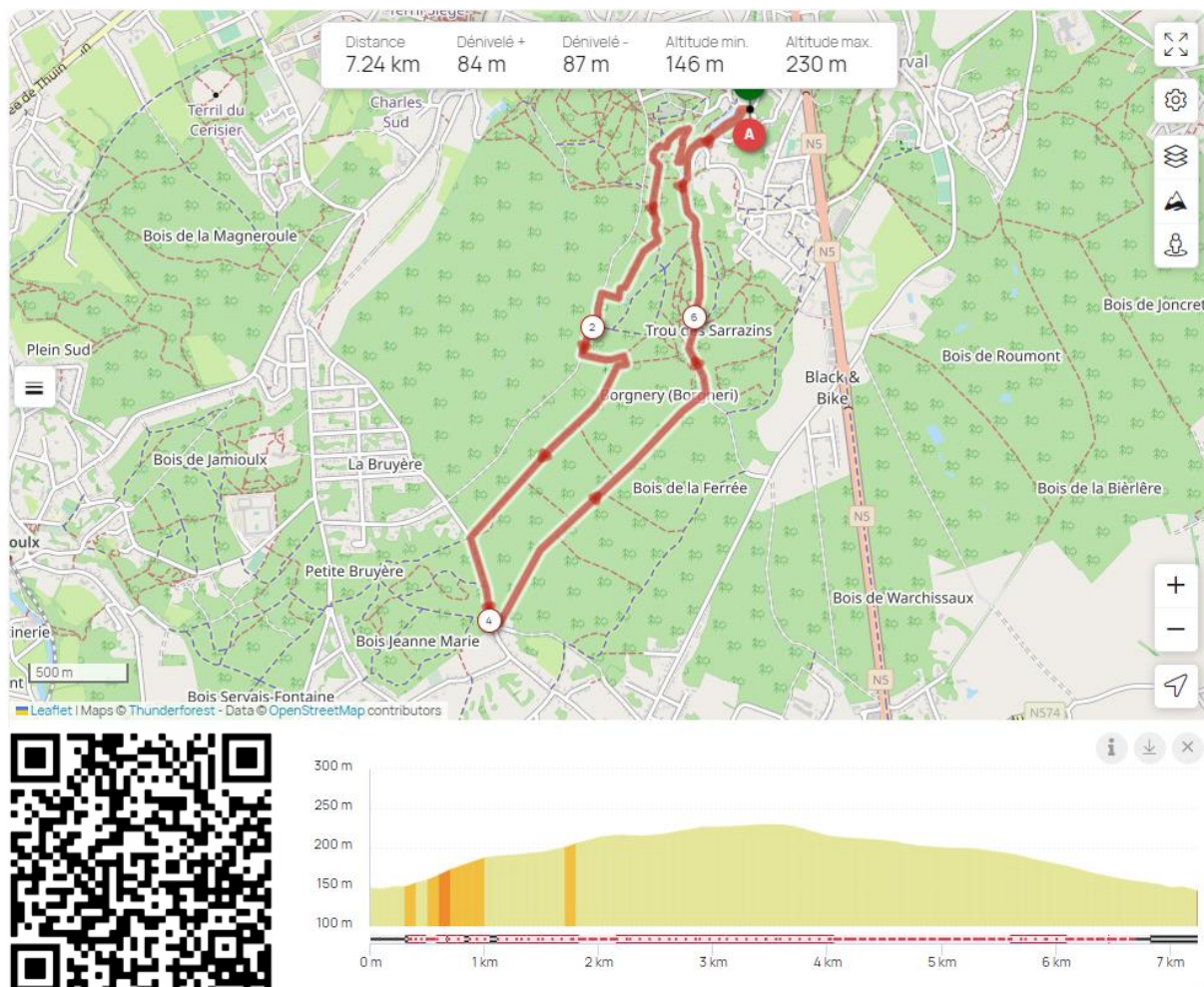
CàP <https://www.openrunner.com/route-details/18825408>



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.

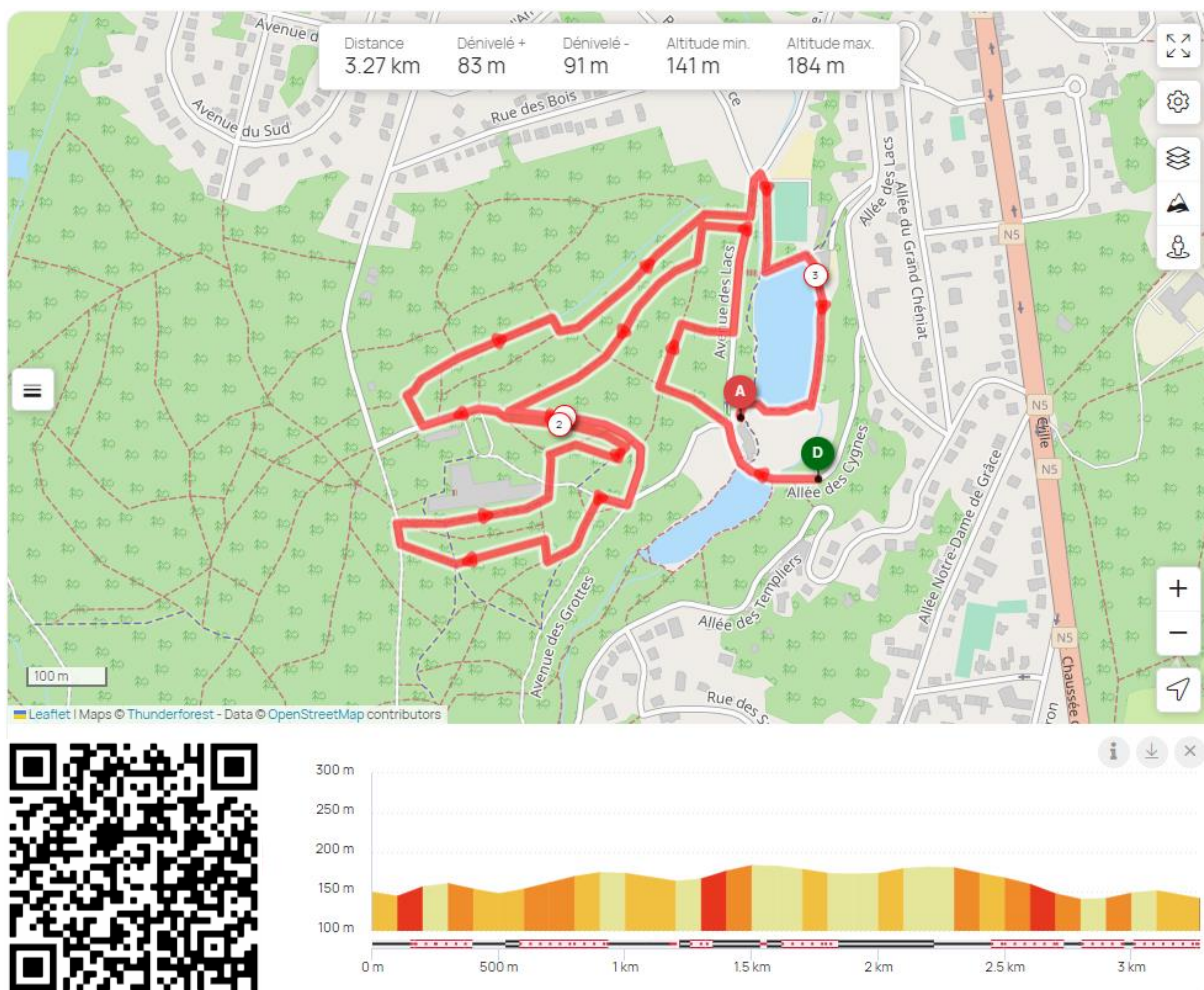
Jeunes B :

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.

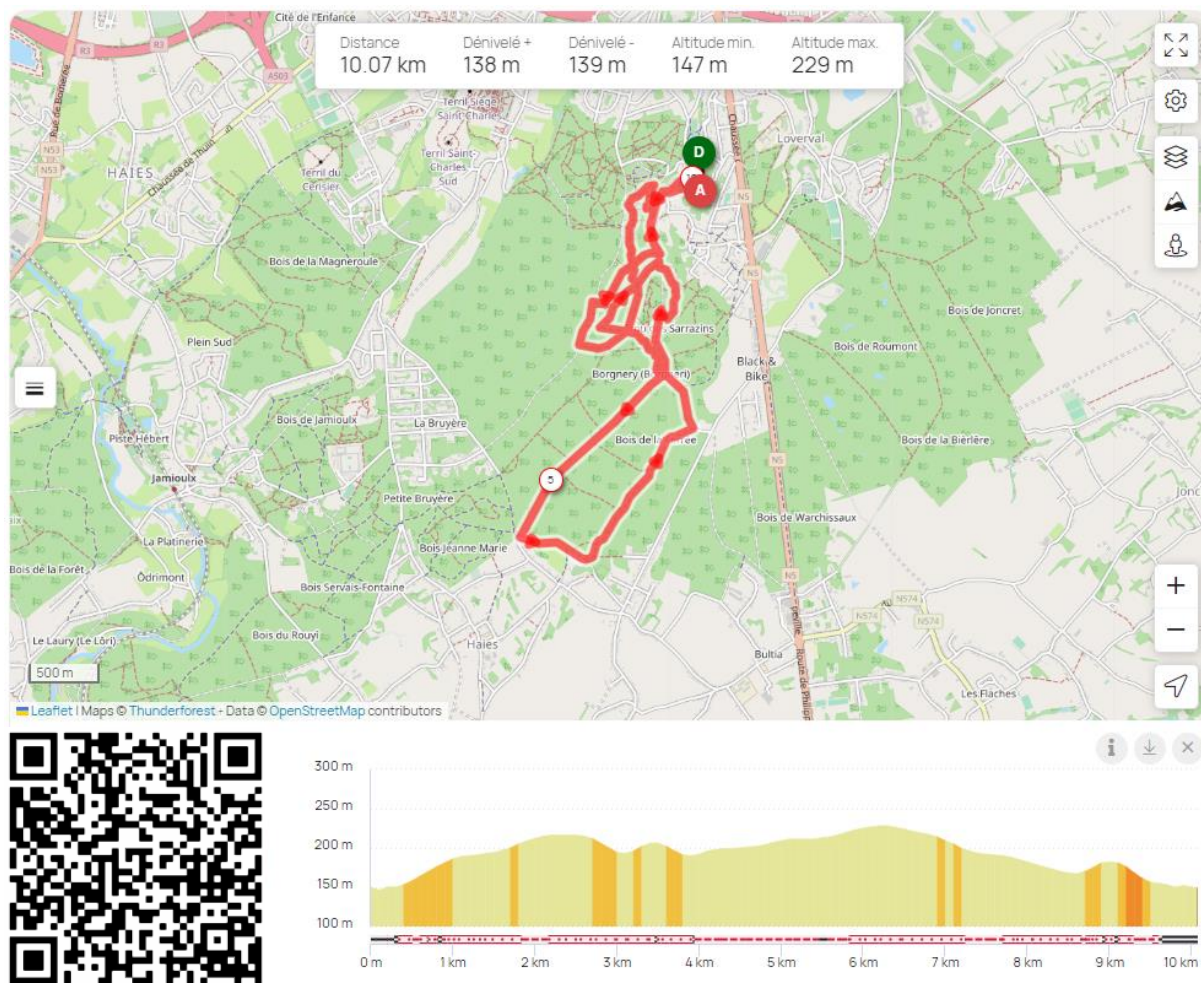
CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>



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.

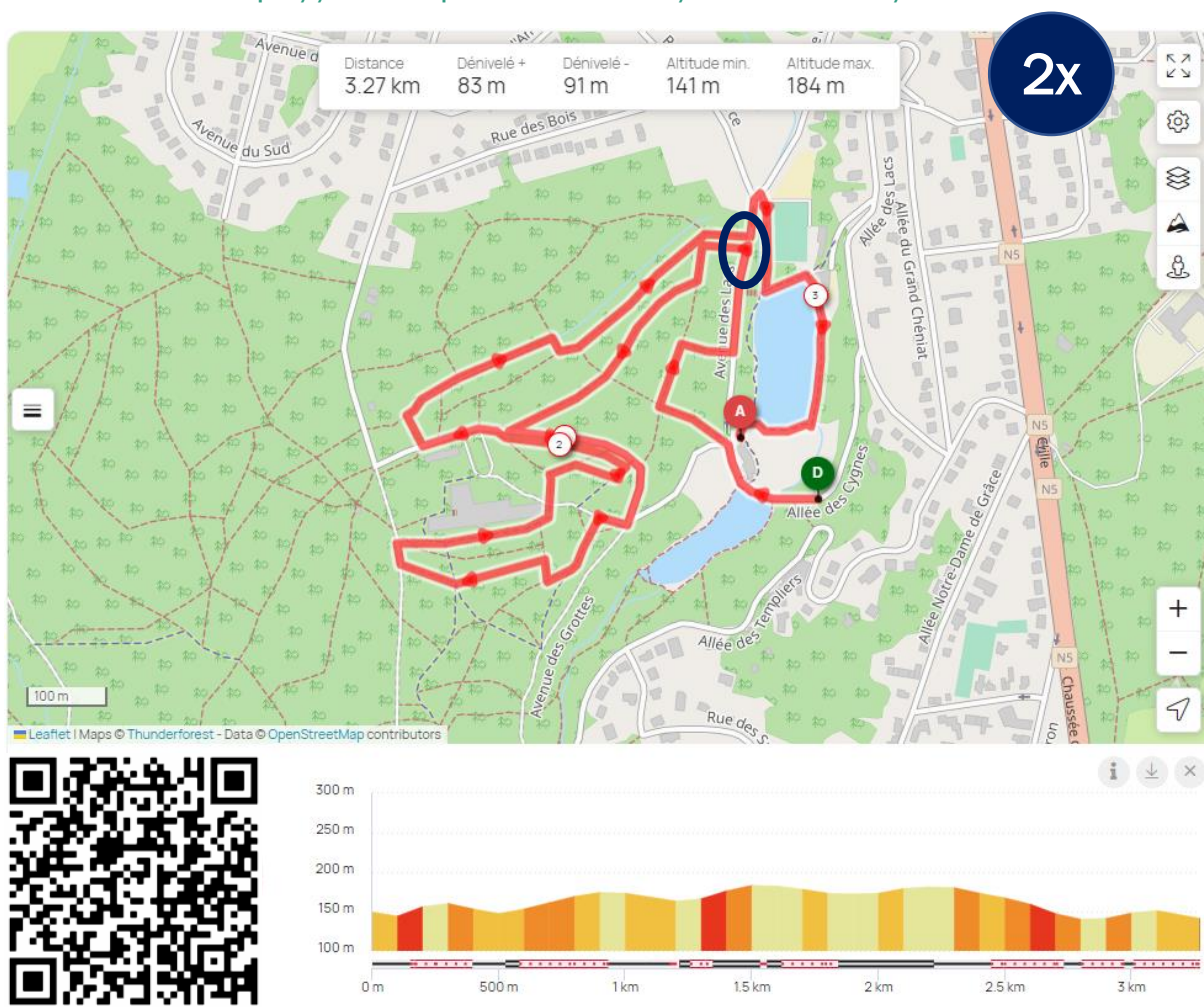
Jeunes A :

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>

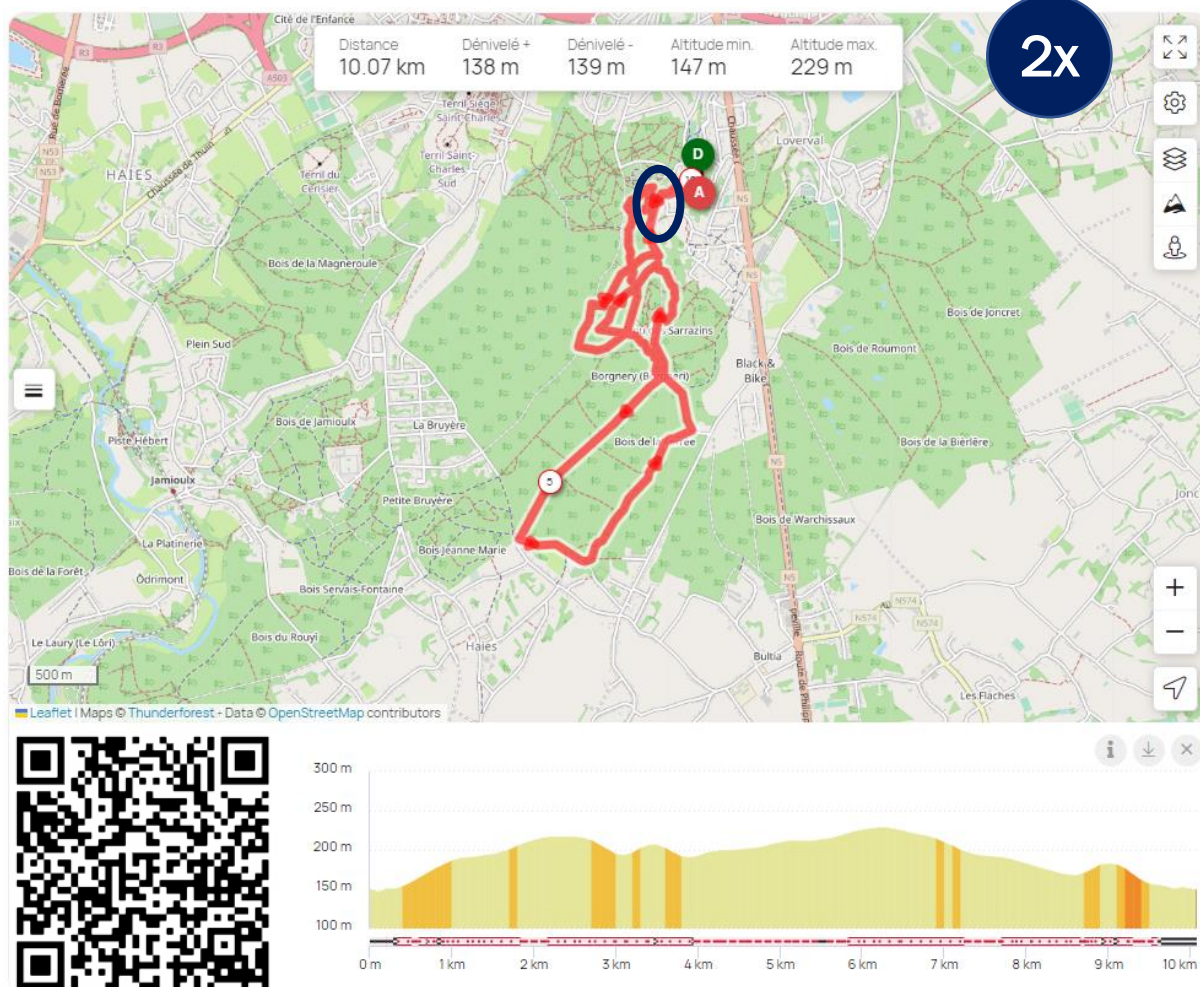


Début seconde boucle au bout de l'Av des Lacs

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 :

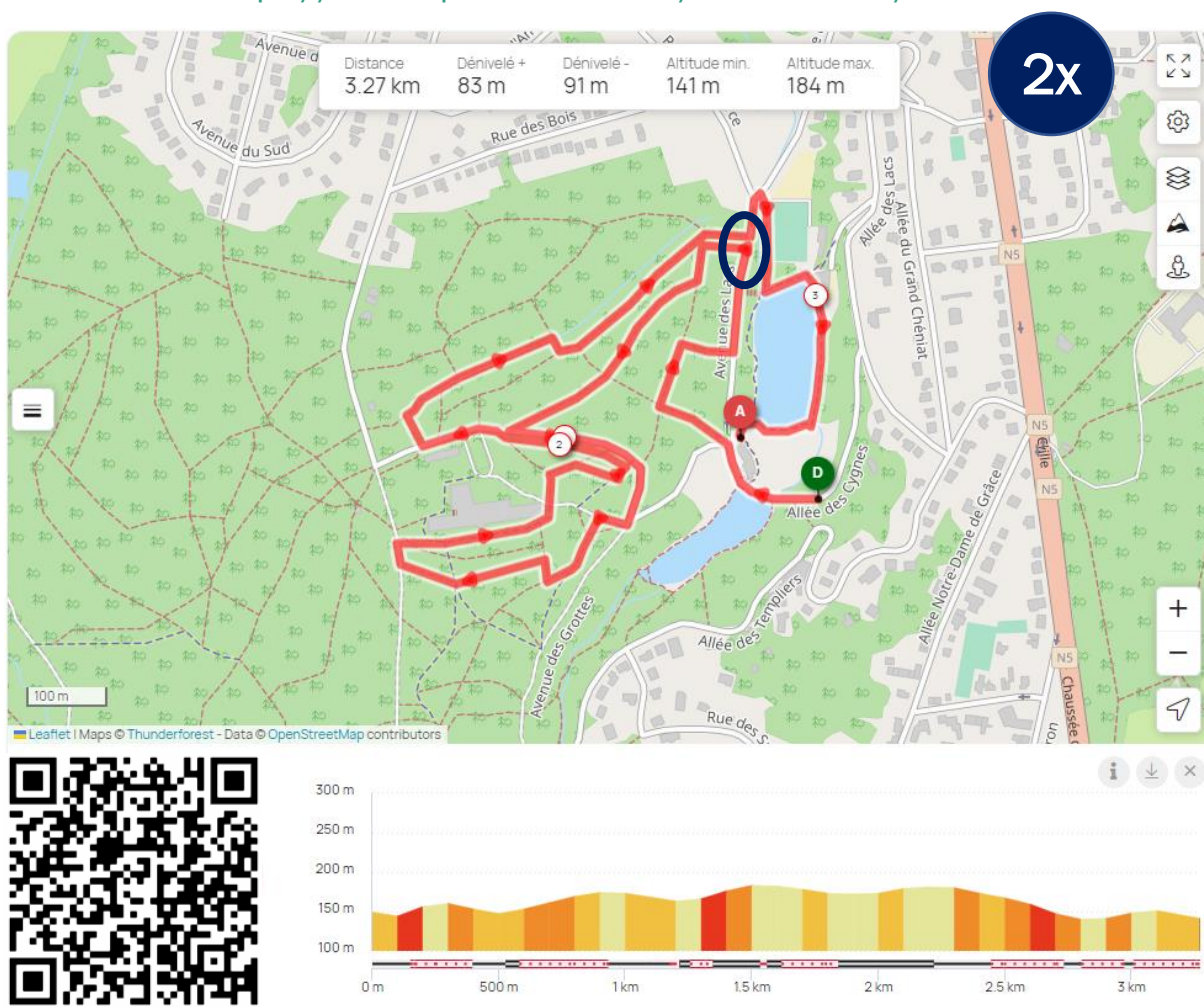
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>



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>

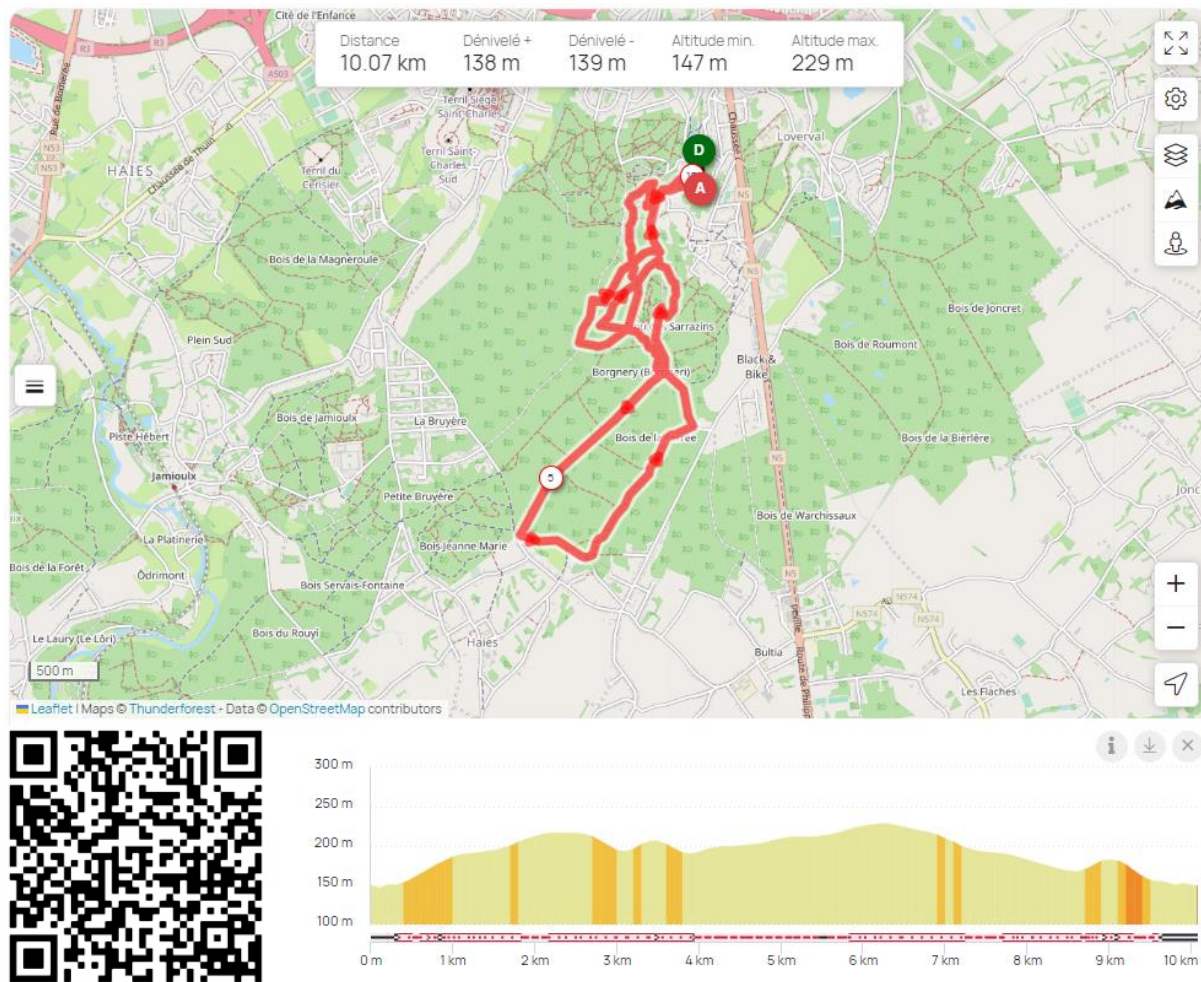


Début seconde boucle au bout de l'Av des Lacs

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.

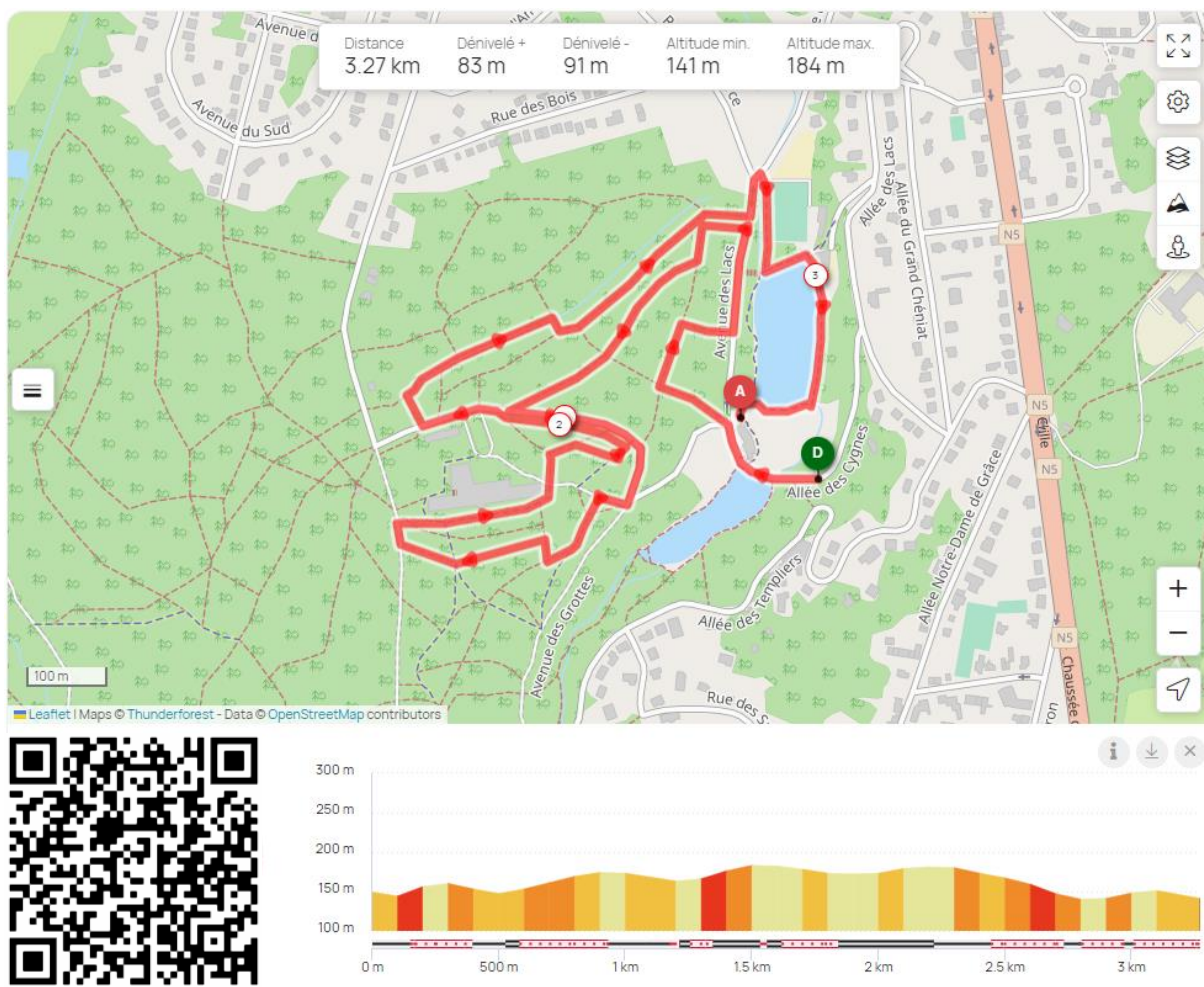
CROSS TRIATHLON DECOUVERTE 1/16

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.

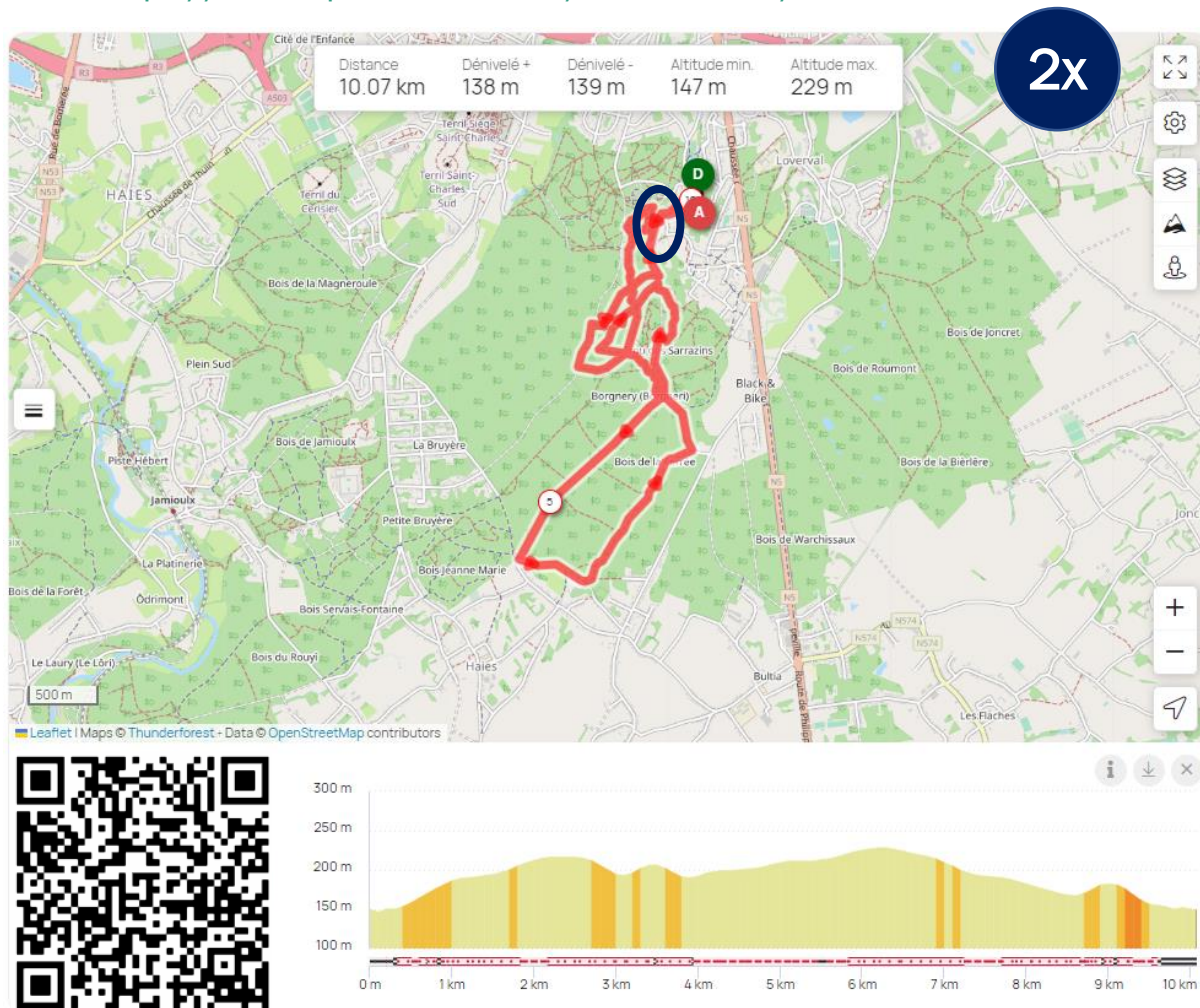
CàP: <https://www.openrunner.com/route-details/18825477>



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

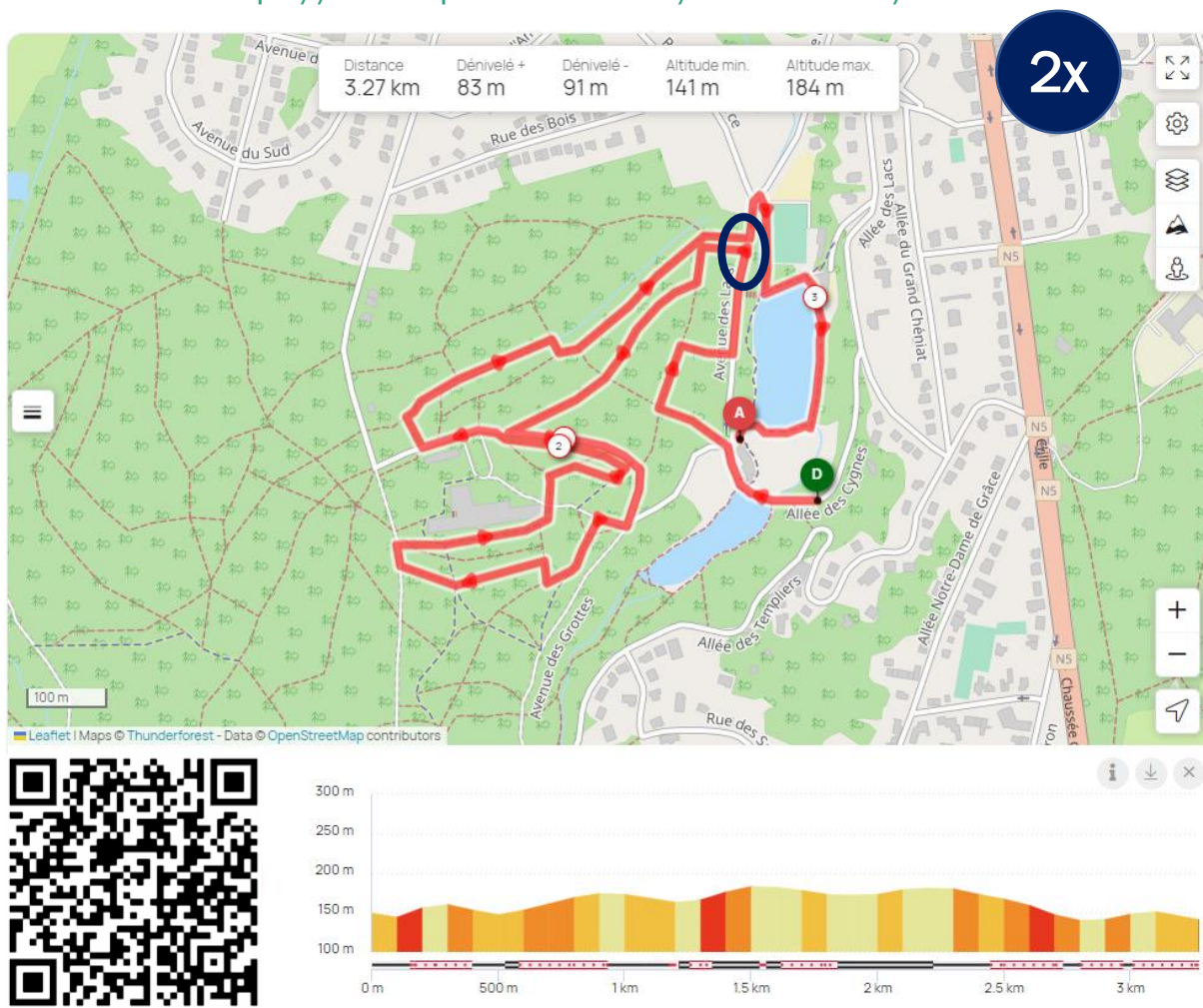
Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/18825532>



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.

PODIUMS

Les récompenses suivantes sont prévues pour les différentes épreuves :

- 🏃 10h45 : Podiums et remise des médailles pour Kids
- 🏃 13h00 : Podiums et remise des prix JEUNES C et B Les consignes des signaleurs et membres de l'organisation
- 🏃 14h45 : Podiums et remise des prix JEUNES A et Juniors
- 🏃 18h00 : Podiums et remise des prix Découverte – 1/8 – Relais
 - Découverte (1/16) : Scratch ♀ et ♂
 - Cross Triathlon 1/8 : Scratch ♀ et ♂
 - Cross Triathlon 1/8 championnat francophone : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U18 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U23 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U40 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U50 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U60 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Cross Triathlon 1/8 CF U70 : 1,2,3 ♀ et 1,2,3 ♂
 - Relais 1/8 : Scratch
 - SyméTri : Top 10

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^{ème}.



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

Avant	Attention : pas de sac dans le parc fermé => bac en plastique obligatoire
	Carte d'identité – Licence ou Certificat médical
	Quelques euros pour boire un verre à la buvette – pas de banque à proximité
Swim	
	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...)
Bike	
	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
Run	
	Chaussures de courses
	Casquette, lunettes de soleil

RENDEZ-VOUS LE 10 MAI
2025

&

BONNE COURSE A TOUS

