

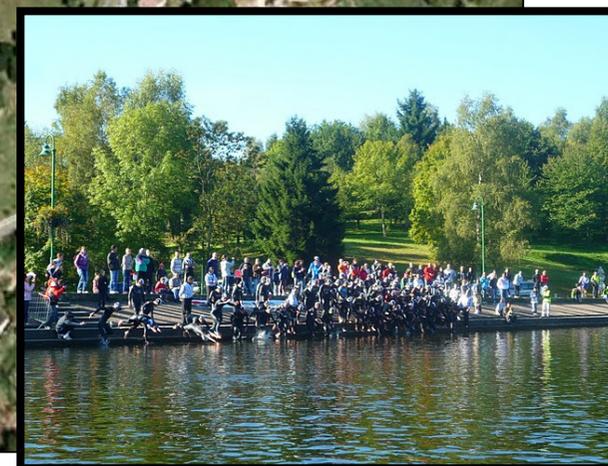
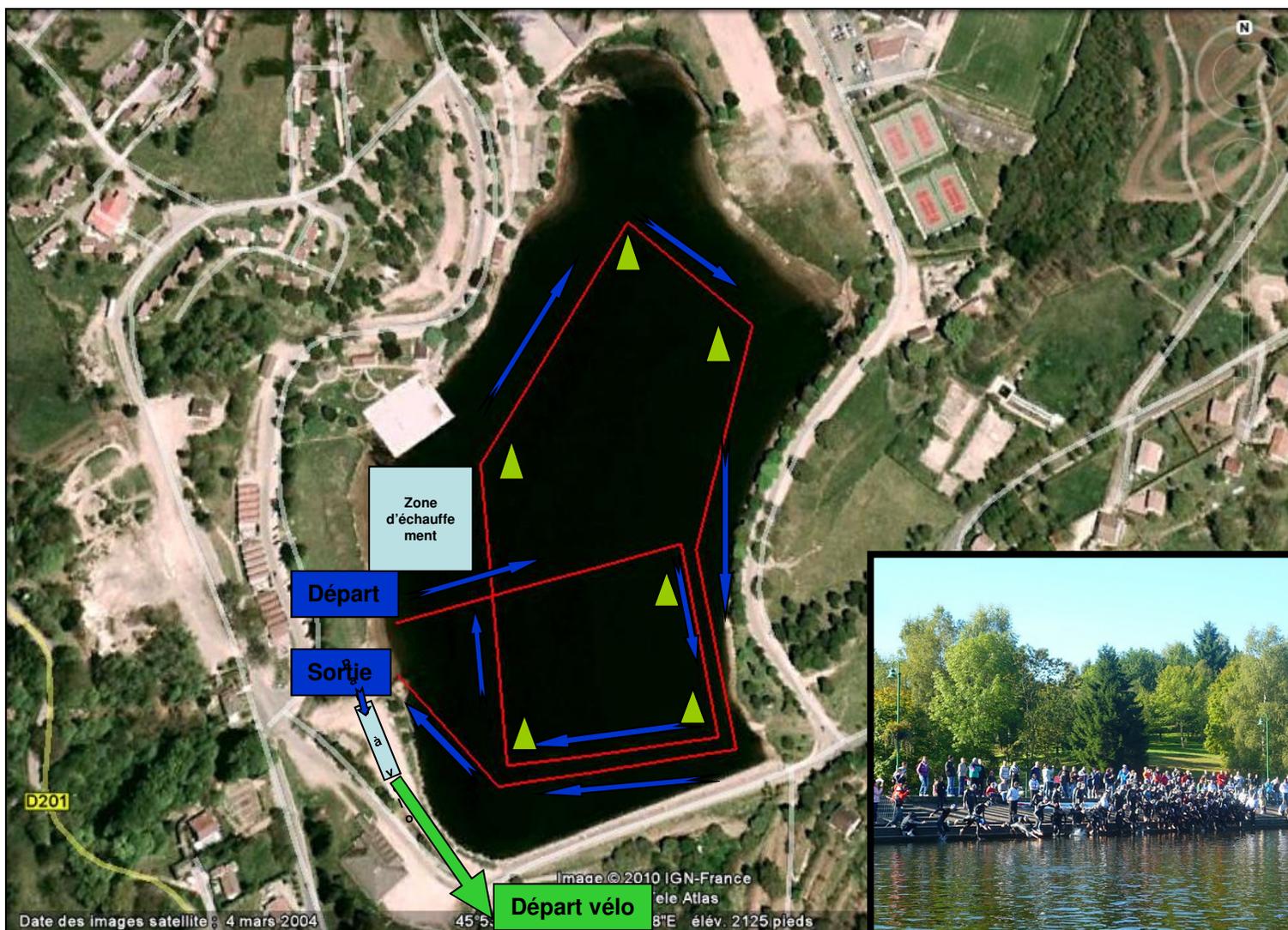
Epreuves distance M (1,5/40/10) et distance L (2,5/80/20)

- Epreuves ouvertes aux juniors, séniors et vétérans pour le M et aux séniors et vétérans pour le L, licenciés Fftri ou non licenciés (pass journée).
- Ces deux épreuves emprunteront les mêmes parcours cycliste et course à pied (*Prudence, petites routes de montagne*). Un tour pour le M, et deux tours pour le L.
- Des dossards de couleurs différentes permettront d'identifier les 2 courses.
- Chaque concurrent se verra remettre lors du retrait des dossards une enveloppe contenant:
 - 2 dossards
 - 1 bonnet de bain
 - 1 plaque à vélo
 - 1 puce électronique (à rendre dès la ligne d'arrivée franchie)

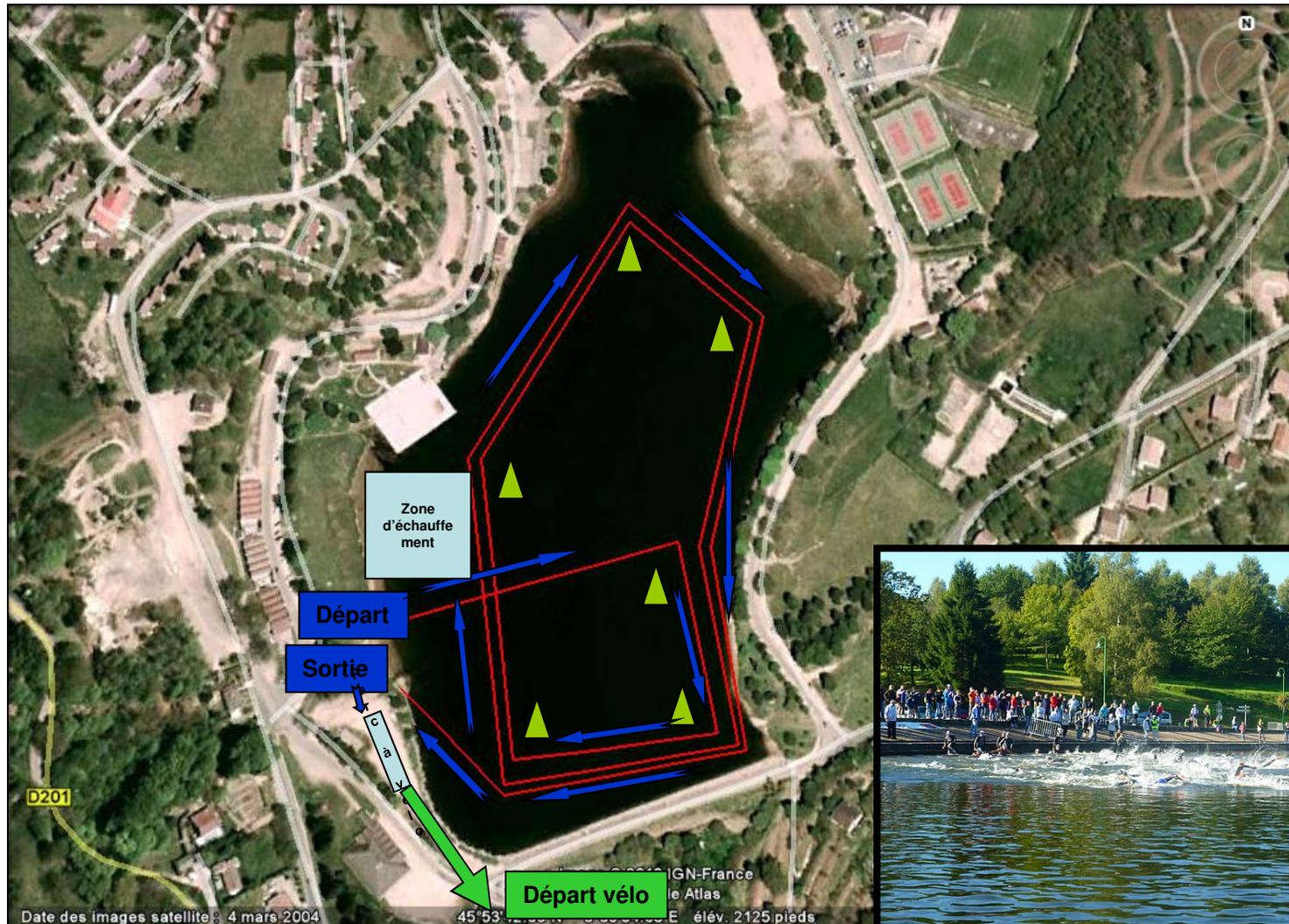
Epreuves distance M (1,5/40/10) et distance L (2,5/80/20)

- Toute puce perdue ou volée sera facturée 15€.
- Un marquage des coureurs sera effectué à l'entrée du parc à vélo.
- Pour récupérer son vélo à l'issue des épreuves, chaque concurrent devra présenter en sortie de parc, un dossard ainsi que la plaque à vélo fixée.
- ATTENTION:
 - **Horaires éliminatoires sur le «Distance L»:**
14h fin du 1^{er} tour vélo et 16h fin du vélo.
- Carton noir:
 - Distance M: une boucle de pénalité de 400m en aller/retour sera située au km7 de la partie pédestre (voir plan).
 - Distance L: une zone prison sera placée à la sortie du parc à vélo (voir plan). Durée de la pénalité: 5 minutes.

Parcours natation distance M 1500m (1 petite boucle et 1 grande)

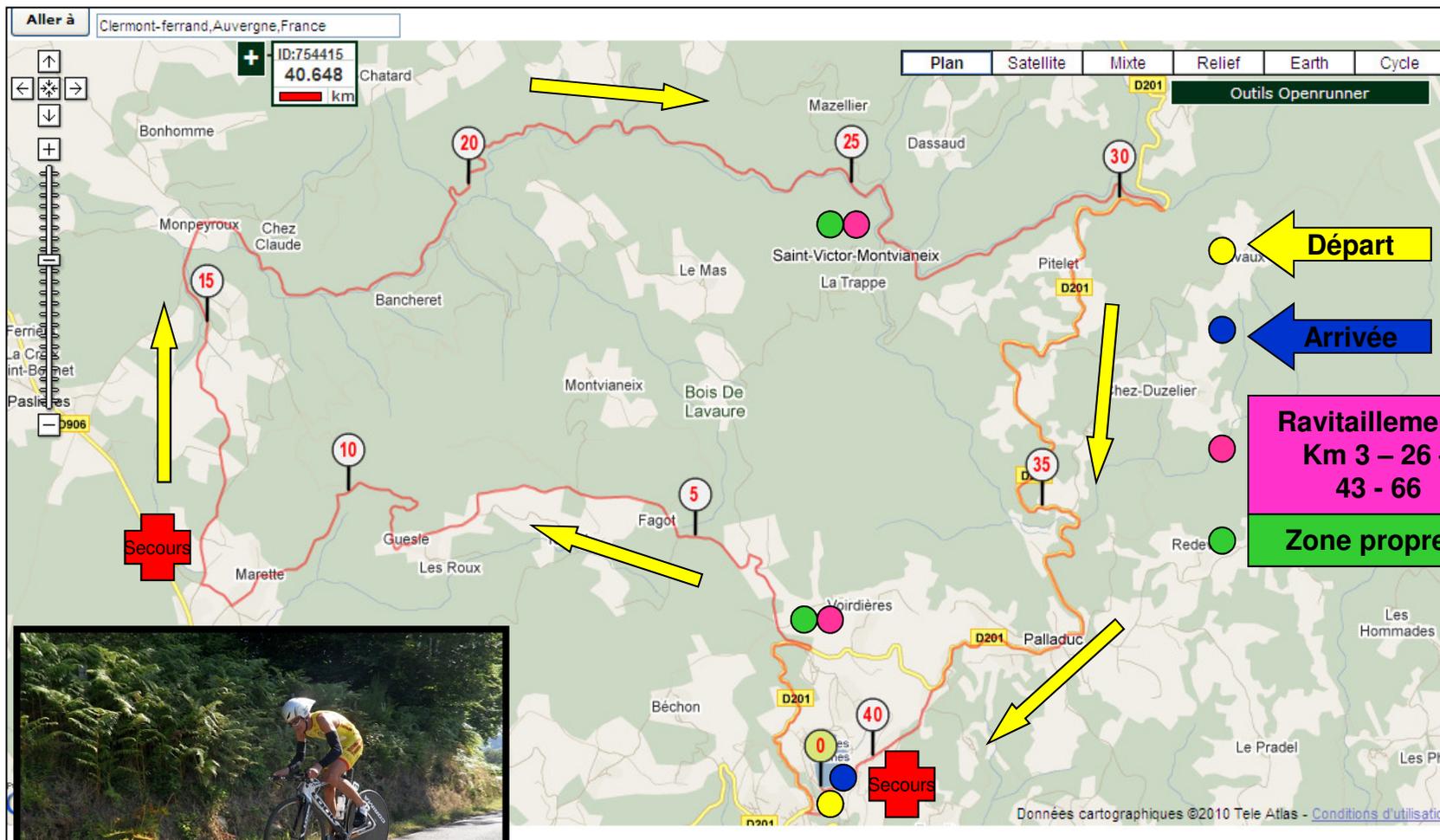


Parcours natation distance L 2500m(1 petite boucle et 2 grandes)



Parcours cycliste:

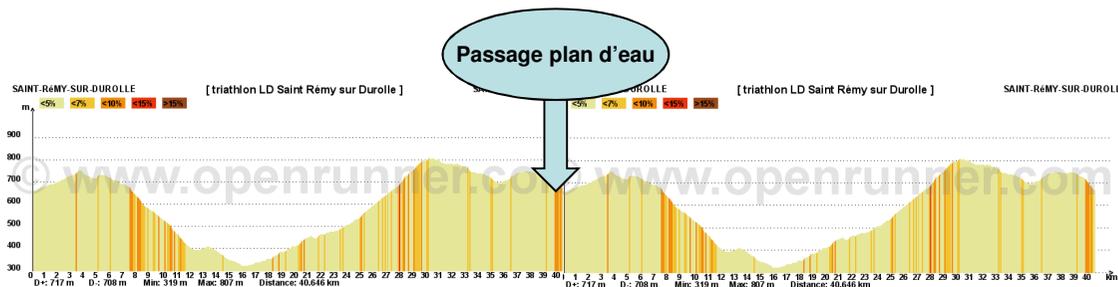
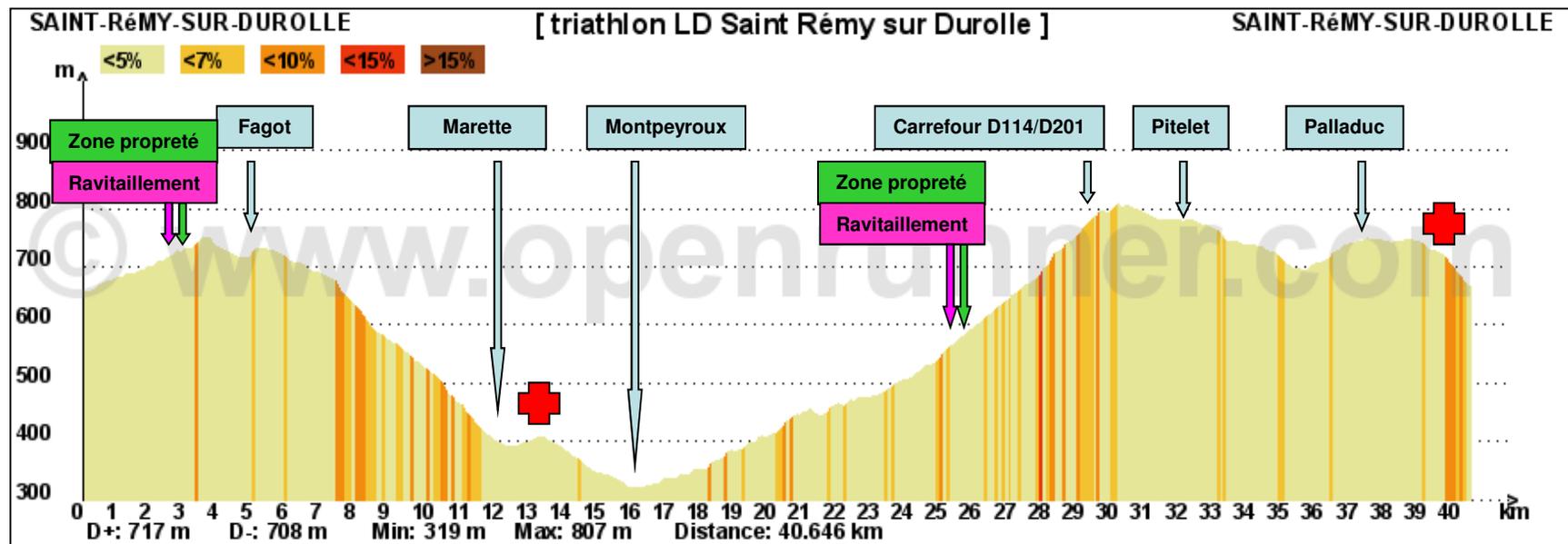
M: 1 tour (40,6km) L: 2 tours (81,2km)



Dénivelé parcours cycliste:

Distance M: 1 tour (40,6km +717m)

Distance L: 2 tours (81,2km +1434m)



Passage 1^{er} tour cycliste

Distance L (2,5/80/20)

PRUDENCE SUR CETTE ZONE DE TRANSITION

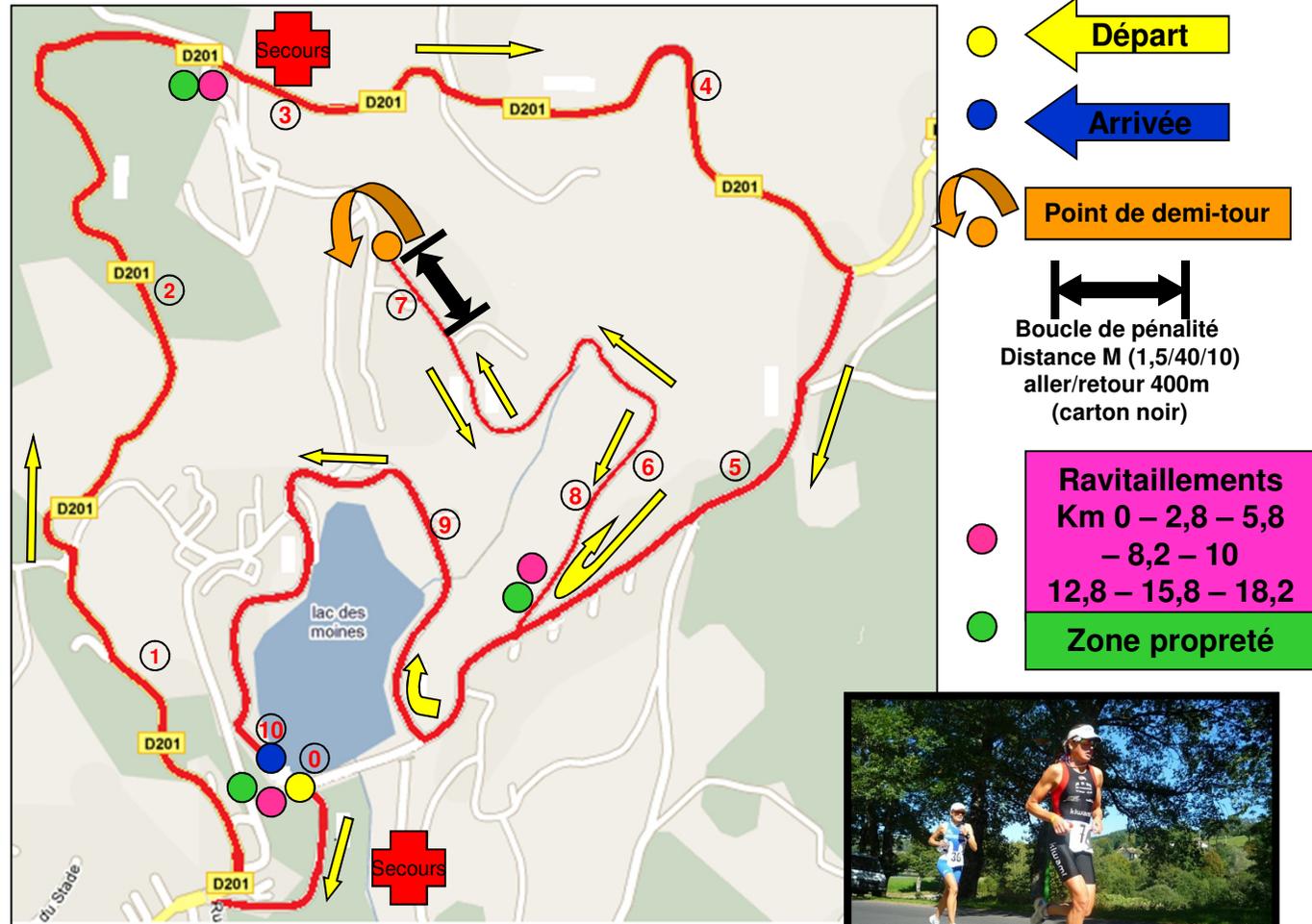


Départ vélo Distance M (1,5/40/10)

Passage 1^{er} tour Distance L (2,5/80/20)

Parcours course à pied:

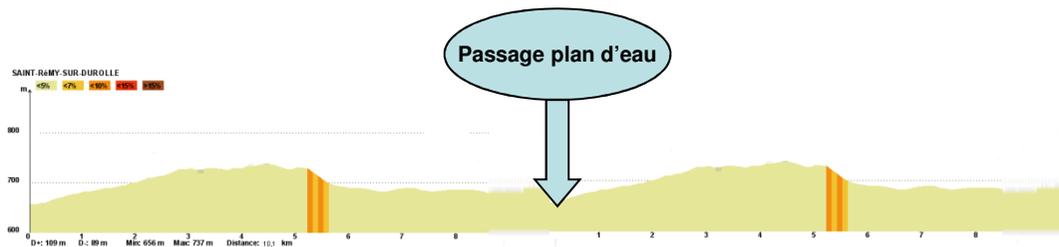
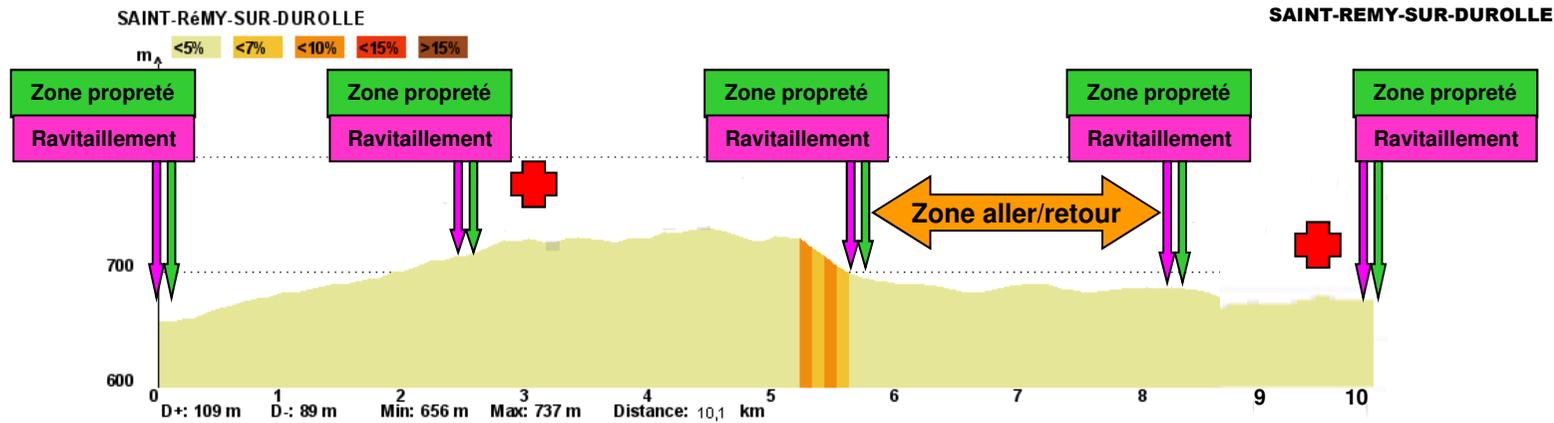
M: 1 tour (10km) L: 2 tours (20km)



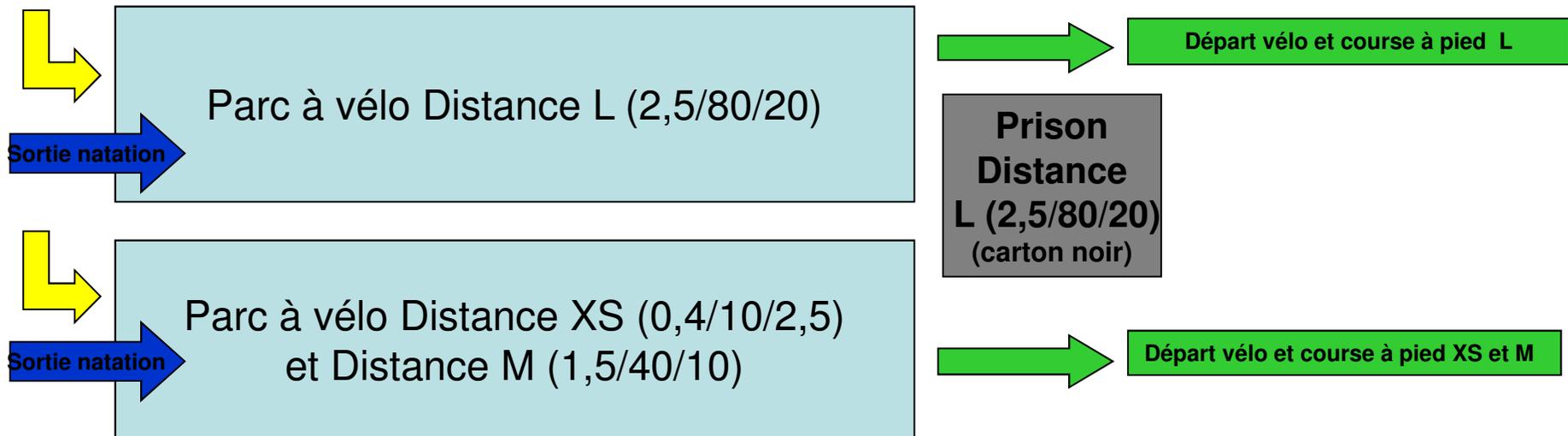
Dénivelé parcours course à pied:

Distance M: 1 tour (10km + 109m)

Distance L: 2 tours (20km + 218m)

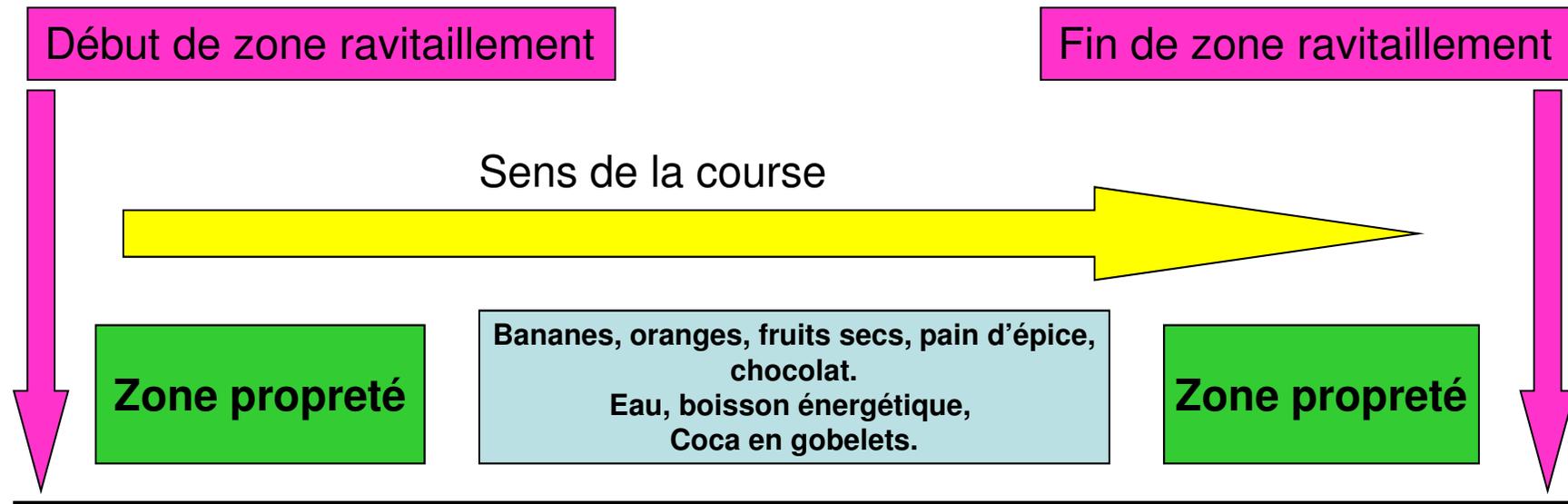


Aire de transition



Accrochage des vélos par la selle sur des supports métalliques.

Ravitaillements



**Utilisez les zones propreté.
Ne jetez pas vos déchets dans la nature.
Merci.**



Préservons notre environnement

Zone d'arrivée

