

- TRIATHLON DE BRAY-DUNES -

EXPOSÉ DE COURSE

Samedi 8 juin 2013

Horaires

- Retrait des dossards : 12H45 à 15H15
- Ouverture zone de transition : 15H00
- Exposé de course : 15H35
- Départ de la zone de transition : 15H40
- Départ de la course : 16H00
- Fin de course : 18H10
- Remise des récompenses : 18H30

Natation

Combinaison **obligatoire** puisque la température de l'eau sera inférieure à 16°.

2 bouées jaunes à contourner : la 1^{ère} face à la ligne de départ, le seconde face à la sortie de l'eau.

La température de l'eau étant basse, un échauffement sera toléré de 15h50 à 15H55, à 15H55, veillez à vous positionner sur la ligne de départ (départ sur le sable), nous n'attendrons pas les retardataires, respectez le délai d'échauffement pour le bien de tous. Départ à la corne de brume.

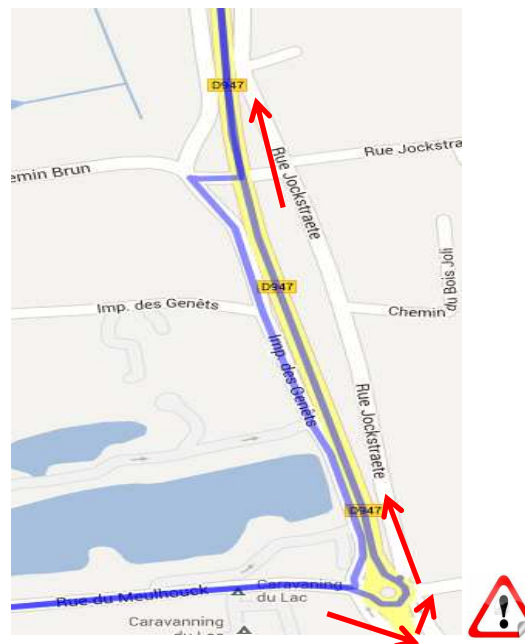
Vélo

Suivez le fléchage **orange / rouge**. Respectez le code de la route, les voitures peuvent circuler sur le parcours : **NE COUPEZ pas les virages pour votre SÉCURITÉ** (carton rouge si constaté par un arbitre), vous pourriez finir sur le capot d'une voiture (au mieux !).

Attention, parcours modifié à **2,5 km** du départ, virage à droite à 90° puis à gauche enchaîné :



Parcours en aller et retour. **Au km 21**, retour par le rond-point.

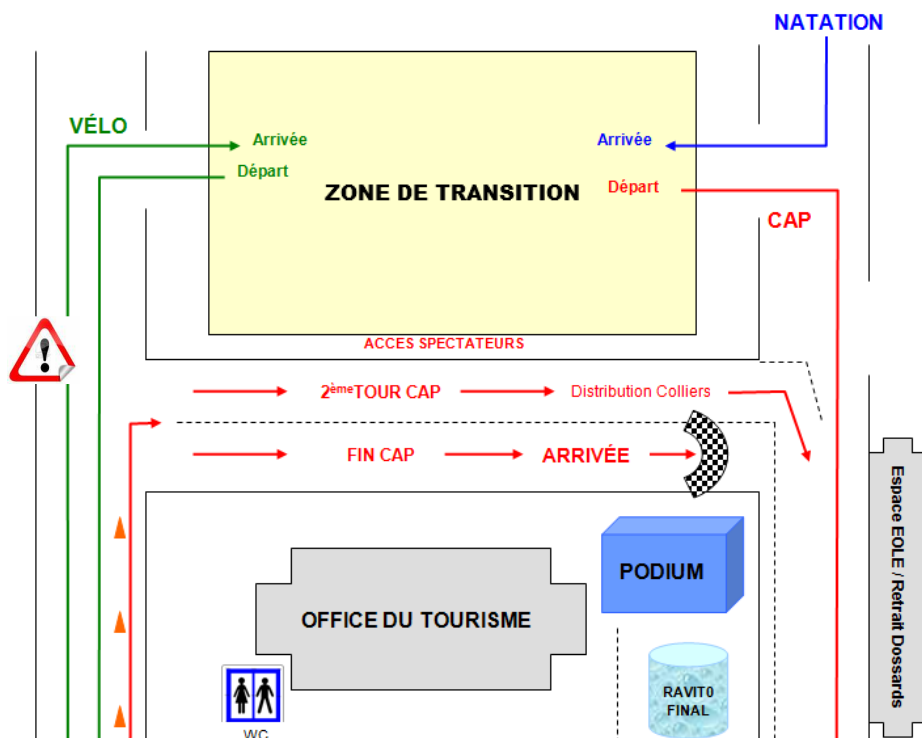


Course à pied

2 boucles de 2,5 km, fléchage **bleu** (1,5 km par tour en zone nature).

1 ravitaillement par tour avec une zone de propreté pour le jet de déchets.

À la fin du premier tour, dans la ligne droite d'arrivée, prendre le **couloir de gauche** (le couloir de droite est réservé pour passer la ligne d'arrivée) **et prendre un collier à mettre autour du cou**.



Ravitaillement

Une fois la ligne franchie, un ravitaillement vous est proposé (offert par Carrefour Market Bray-Dunes) : aidez-nous à respecter nos engagements envers le label Triathlon Durable 2 étoiles. Pour cela, conservez votre gobelet pour le remplir à nouveau, mettez vos déchets dans les poubelles dédiées.

Pensez aux concurrents qui arrivent après vous, ne faites pas du ravito votre diner, ainsi tout le monde en profite, d'autant plus que **les friteries de Bray-Dunes** sont réputées !

Sacs concurrents et zone de transition

Un bracelet orange vous est fourni dans le sac concurrent, il vous permet d'entrer et de sortir du parc à vélo, mais sert également de contrôle pour retirer vos vélos. Enfin, il vous permettra d'obtenir votre lot de tombola si la chance vous sourit ! Vous trouverez également dans votre sac une plaque pour le vélo et une pour le casque (à positionner devant), ainsi que 2 dossards.

Selon la réglementation, le dossard doit avoir 3 points d'attaches sur votre tenue et une zone dans le parc à vélos sera réservée pour les affaires personnelles.

Vous pourrez retirer votre vélo et vos affaires une fois que le dernier concurrent partira en course à pied (pas d'accès au parc avant ce délai).

Remise des récompenses - Tombola

À 18h30 précises, coupes, bises, sourires, fleurs et photos aux 3 premiers et 3 premières de chaque catégorie.

À l'issue de la remise des récompenses, la tombola vous fera peut-être gagner un lot parmi les **800 €** de lots qui proviennent des Cycles Dessy (Wormhout) et de Stadium Sport (Running conseil à Rosendaël).

Les résultats seront disponibles dès 19h00 sur le site www.tl59.fr (rubrique Triathlon Bray-Dunes) ainsi que les photos dans la semaine.

Relais

Dossards à partir du n° 251. Départ commun à 16h00. Passage du relais par bracelet dans la zone de transition à l'emplacement numéroté. Participation individuelle à la tombola.

Développement durable

Nous nous sommes engagés sur le label Triathlon durable 2 étoiles, venez en groupe (covoiturez en vous inscrivant sur le forum du site www.tl59.fr) et adoptez la démarche éco responsable tout au long de ce bel après-midi ! Demandez Delphine qui vous renseignera avec le plus beau des sourires.

Merci de votre participation et de votre fidélité. Bonne course et n'oubliez pas de SOURIRE !

Le comité d'organisation.