

## INFOS ADULTES

- Soyez attentifs aux recommandations du speaker
- En cas d'accident, avertir un bénévole au plus vite.
- Soyez FAIR PLAY !

**La zone de transition est inaccessible après 13h30 !!!**

**Le premier départ de la course des adultes se fait à 13h40**

- Les départs des catégories se font dans l'ordre suivant : Junior (dame, puis homme), Elite(dame, puis homme), Sénior(dame, puis homme) ; Equipes (dame, homme, mixte) Cadets, découvertes (dames, hommes, équipes)
- L'horaire détaillé des départs est affiché au bureau de course.
- **L'horaire de départ est précis** (le concurrent qui n'est pas à l'heure part à la fin de sa catégorie)

### Natation

- Il faut se présenter dans la zone de départ (au bord de la piscine) minimum 5 mn avant le départ
- Le départ se fait dans l'eau : c'est le starter qui donne le « top » départ
- L'entrée dans l'eau se fait une minute avant le départ
- Avant de se lancer à l'eau, tout nageur doit avoir son numéro « tatoué » sur le bras droit
- Le port de la combinaison est interdit. La trifonction est autorisée

### Vélo

- Le port du casque est obligatoire, celui-ci doit être attaché !
- Le port d'un top est obligatoire
- Autocollant sur le vélo obligatoire
- **Le dossard doit être placé derrière à l'aide du porte dossard**
- Attention aux voitures : routes ouvertes à la circulation
- Respect des signaleurs (avec les chasubles fluo).

### Course à pied

- **Le dossard doit être placé devant et bien visible**

### Puce électronique

La puce électronique doit être fixée à la cheville gauche avec le velcro.

A la fin de la course, la puce ainsi que le velcro doivent être rendus aux organisateurs. En cas de perte ou de non-retour de la puce, un montant de fr. 80.- sera facturé au concurrent.

### Divers :

**Ne jetez pas vos déchets sur le parcours (tube de gel, emballage de barre énergétique...)**

Pour tout renseignement, adressez-vous aux organisateurs reconnaissables à leur tenue Triathlon

**Toute l'équipe vous souhaite une très belle course et beaucoup de plaisir !**