

Mémo

1^{er} Triathlon

➤ **Inventaire du sac qui vous a été remis par l'organisateur :**

- un bonnet à porter obligatoirement pour la natation : numéro coté gauche de la tête
- une étiquette autocollante à mettre sur la tige de selle de votre vélo
- une puce à fixer sur votre cheville gauche
- 2 dossards

Le dossard :

❖ Si vous avez une ceinture porte-dossard (avec 3 points d'attache) : fixer un seul dossard
. pendant l'épreuve vélo : dossard mis dans le dos
. pendant l'épreuve de course à pied : tournez le dossard pour le mettre devant, sur le ventre

❖ Si vous n'avez pas de ceinture : fixer les 2 dossards avec 3 points fixes minimum
. 1 dans le dos pour le vélo
. 1 sur le ventre pour la course à pied

Attention : on ne nage pas avec le dossard !!

La puce :

Elle doit rester attachée à la cheville gauche tout au long de l'épreuve : du début de la natation à la fin de la course à pied.

Elle doit être remise aux organisateurs à l'arrivée de la course à pied.

➤ **L'aire de transition :**

Ne mettre dans l'aire de transition, à côté de son vélo, que le matériel strictement nécessaire à la course.

Déposez vos autres affaires dans l'aire de « dépose sacs ».

Nous vous souhaitons une bonne course et prenez surtout beaucoup de plaisir !