#2

GIEN TRIATHLON

TRIATHLON
de l'Étang du Puits

FORMAT S

750 m de natation (1 boucle)
22,8 km de vélo (90 m D+)
5,2 km de course à pied (24 m D+)

Retrait des dossards de 8h30 à 9h30
Ouverture du parc à vélo 9h00
Départ à 10h00 (individuel et relais)

Dimanche 02 Juillet 2023

NATATION 750m

Un départ commun mais séparé sur 160m pour un parcours identique.

Vélo S : 1 boucle de 22,8 km (90m D+)

Càp S: 1 boucle de 5.2 km (24m D+)

Ravitaillement : eau et coca

Ravitaillement arrivée : eau et coca + barre de céréales, fruits secs, compote, orange, banane, pain épice, pâte de fruits, chips, pâtes de fruits