



BRETAGNE[®]



INSCRIVEZ VOTRE ÉQUIPE !
+ www.fonds-kerpape.bzh

Déroulé de l'Épreuve

13h00 – Retrait des dossards
14h30 - Départ de la 1^{ère} vague

AVANT L'ÉPREUVE

Pour commencer, rendez-vous au point « rencontre équipiers » matérialisé par un panneau à proximité de la zone d'inscription pour retrouver vos équipiers.

Ensuite chaque équipe doit passer au stand des inscriptions pour prendre son dossard et le bracelet scratch qui servira de « témoin relais » et faire inscrire son numéro sur le bras ou le mollet. Ensuite il peut reconnaître le parcours avec des membres de l'organisation qui pourront donner des conseils.

L'épreuve est organisée par vague d'une douzaine d'équipe. Il y aura 3 vagues dans l'après-midi (la première à 14h30, la seconde vers 15h45 et la troisième vers 17h00).

Avant sa vague le concurrent est invité à installer son vélo ou hand bike ou tricycle ou tandem dans le parc de transition n°1. L'annonce est faite par le speaker. Inutile de rentrer dans le parc avant l'annonce. Dans le parc, chacun place son vélo, casque et des assistants techniques seront présents pour aider à l'installation et au démarrage pendant l'épreuve si besoin.

Quelques minutes avant le départ, l'organisation rassemble les concurrents, leur fournit quelques explications et dirige les nageurs vers le bassin de natation.

NATATION

La natation s'effectue dans une piscine d'eau de mer chauffée à 32°C. On ne nage pas dans un couloir mais sur une boucle matérialisée par 3 bouées à contourner à la manière d'un vrai triathlon. Le départ s'effectue dans l'eau. Il y aura 15 nageurs maximum au départ par vague.

A la sortie de l'eau une tierce personne qui vous aura été affectée au moment de la remise des dossards pourra vous assister si besoin pour rejoindre le parc de transition n°1. Pour rejoindre cette aire de transition vous aurez environ 150 mètres à réaliser dans les couloirs de l'établissement en courant, en marchant ou en fauteuil hippocampe selon votre souhait.

Arrivé dans l'aire de transition n°1 vous n'aurez qu'à transmettre le témoin (bracelet scratch) à votre équipier.

VELO

Dans le parc de transition les vélos, hand bike, tricycle doivent se déplacer très lentement pour la sécurité de tous. Dès que vous aurez franchi la ligne au sol vous pourrez prendre de la vitesse.

Lors de l'épreuve vélo, chaque concurrent a la responsabilité de compter le nombre de tours qu'il effectue : l'organisation de la course contrôle le nombre de tours effectués mais ne peut pas donner d'indication au coureur.

Lorsque le concurrent est dans son dernier tour vélo (5^{ième}), il rejoint l'aide de transition n°2 pour donner le témoin à son coureur à pied. Rappel : dans les aires de transition on descend du vélo avant la ligne au sol ou on se déplace à très faible vitesse en hand bike ou tricycle.

ENGAGEMENT ET INSCRIPTION

contact@fonds-kerpape.bzh
+ BP78 - 56275 Poemeur
+ www.fonds-kerpape.bzh



**LES
DEFFIS
DE KERPAPÉ**

**8
JUN
2024
PLOEMEUR**

BRETAGNE[®]



INSCRIVEZ VOTRE ÉQUIPE !
+ www.fonds-kerpape.bzh

COURSE A PIED

Le coureur à pied, athlète en fauteuil ou joelette effectue 2 tours et sur le dernier tour se dirige vers la ligne d'arrivée située sous l'arche gonflable. Il est bien entendu possible aux autres membres de l'équipe de rejoindre le coureur quelques mètres avant la ligne pour franchir la ligne en équipe.

APRES LA COURSE

Une collation vous sera proposée et place aux longues discussions pour « refaire la course » et partager dans la bonne humeur...

DEROULE DE L'ÉPREUVE

14h15 : les nageurs de la vague 1 se présentent en maillot sur les plages de la piscine

14h15 : les cyclistes et coureurs à pied sont installés dans le parc à vélo

14h30 : départ natation de la vague 1

15h20 : évacuation du parc à vélo par les athlètes de la vague 1

15h30 : nageurs de la vague 2 se présentent en maillot sur les plages de la piscine

15h30 : les cyclistes et coureurs à pied sont installés dans le parc à vélo

Environ 15h45 : départ natation de la vague 2

16h35 : évacuation du parc à vélo par les athlètes de la vague 2

16h45 : nageurs de la vague 3 se présentent en maillot sur les plages de la piscine

16h45 : les cyclistes et coureurs à pied sont installés dans le parc à vélo

Environ 17h00 : départ natation de la vague 3

17h50 : évacuation du parc à vélo par les athlètes de la vague 3

18h00 : c'est l'heure de « refaire la course » autour d'un rafraîchissement !

ENGAGEMENT ET INSCRIPTION

contact@fonds-kerpape.bzh
+ BP78 - 56275 Poemeur
+ www.fonds-kerpape.bzh