

GUIDE DU TRIATHLÈTE

Team Val'Eure Triathlon

6^e édition DIM 13 SEPT.

TRIATHLON

DES 2 AMANTS

Championnat de Normandie Triathlon Longue Distance

INSCRIS-TOI ICI!



DÉPART : PARC DE LÉRY-POSES
FORMATS : XS / S + RELAIS / L + RELAIS | JEUNES (6-9 & 10-13 ANS)

+ d'infos : triathlon2amants.com

seine-eure agglo
VAL DE REUIL
L'EURE en Normandie
Léry-Poses Le domaine des lacs

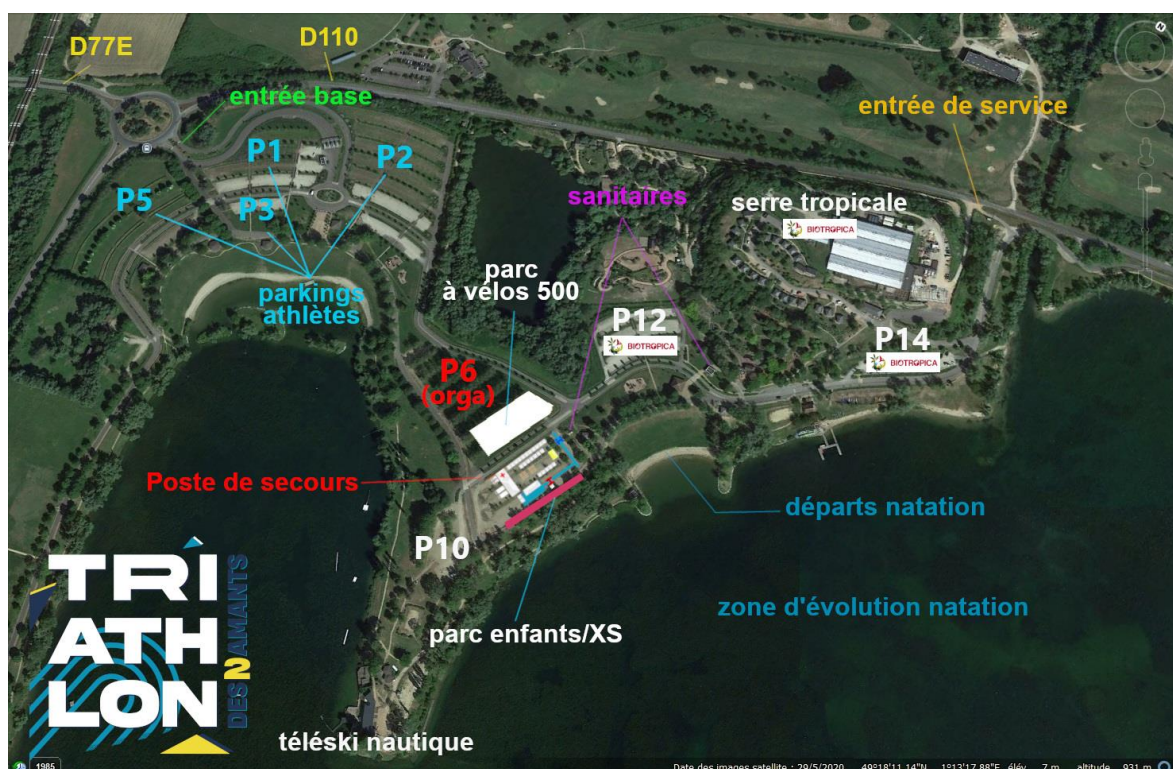
VOIR ASSOCIATION DE TRIATHLON
Klikego CLIQUEZ, PARTICIPEZ!
foulées
LOXAM
E.Leclerc



SOMMAIRE

PLAN GÉNÉRAL DU SITE	3
PROGRAMME DE LA JOURNEE	4
QUELQUES POINTS DE RÉGLEMENT	5-9
CIRCULATION AU SEIN DES PARCS À VÉLOS	9-10
INFORMATIONS AUX ATHLÈTES.....	11
TRIATHLON L (Championnat de Normandie 2026).....	12-17
LES COURSES JEUNES (Tri Cross et Minitri)	18-19
TRIATHLON XS « découverte »	20-22
TRIATHLON S	23-26
ATHLÈTES RÉCOMPENSÉ.E.S	27
RETRAIT DES DOSSARDS.....	28-29
PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT!	30
ACCES AU PARC DE LERY-POSES.....	31-32
NOS PARTENAIRES	33

LÉRY-POSES EN NORMANDIE : PLAN DU SITE



Stationnement : les athlètes du L seront invités à se garer en priorité sur le parking P2. Il sera également possible de se garer sur les parkings P1, P3 et P5.

Le parking P6 sera réservé à l'orga et le parking P12 exclusivement réservé aux visiteurs de Biotropica!

PROGRAMME DE LA JOURNEE

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon L*	7h-7h45	7h	8h15	8h30	8h45

* : championnat de Normandie 2026

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Tri Cross 10-13 :	8h45-9h30	9h	9h55	10h	10h15

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Minitri 6-9 :	8h45-10h	10h30	10h45	10h50	11h

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon XS :	12h-13h	13h	13h55	14h	14h15

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon S :	14h-15h	15h	15h40	15h45	16h

	L :	Tri Cross :	Minitri :	XS :	S :
Podiums	15h15	11h30	11h30	15h15	18h

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT

RÈGLES FÉDÉRALES / RÈGLEMENT FFTRI

Le Triathlon des 2 Amants 2026 propose 5 épreuves (L, 2 courses enfants, XS et S). Toutes sont agréées par la Fédération Française de Triathlon. A ce titre, la réglementation sportive de la Fédération Française de Triathlon FFTRI en vigueur s'applique au Triathlon des 2 Amants. Les concurrents s'engagent à respecter sans réserve le-dit règlement (cf. p9)

Tout concurrent prenant le départ de l'une des épreuves reconnaît avoir lu le présent règlement, et dégage les organisateurs de toute responsabilité en cas de non-respect.

SÉCURITE

- Pour des raisons de sécurité ou d'autorisation, l'organisateur peut être amené à imposer des règles spécifiques (changement ou réduction des parcours, distance natation...). L'organisateur prendra la décision après avis consultatif de l'arbitre Principal, du responsable médical, du délégué technique de ligue ou fédéral présent.
- Toute aide ou accompagnement extérieur d'un athlète est strictement interdit sous peine de disqualification. Les organisateurs assureront la sécurité des participants à l'aide d'un dispositif de secours couvrant l'ensemble des parcours natation, à vélo et à pied.

- La sécurité sera assurée sur le parcours natation par des membres de la station SNSM de Poses, de l'association OXYGENE76, des bénévoles en canoës et plongeurs. Sur les parcours vélo et course à pied, elle le sera par des signaleurs et des motards de l'ANEC. 3 équipes médicales d'intervention rapide de la Croix-Rouge seront en outre présentes : 1 sur le parcours, 2 sur ou aux abords du village course (cf. p3)
- Il est fortement conseillé à chaque concurrent de vérifier le bon état de son matériel en amont de l'épreuve et de disposer d'un kit de réparation pour la partie vélo.
- Toutes les mesures de protection du matériel des concurrents seront prises dans le parc à vélo. Toutes les entrées et sorties devront se faire par un accès unique. A la fin de leur épreuve, pour sortir du parc à vélo, les concurrents devront présenter leur dossard. La sécurité normale étant ainsi assurée, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel, en particulier casques, combinaisons, compteurs,...
- Le parc à vélo sera fermé impérativement 20 min avant chaque départ. Seules les affaires de course y seront autorisées à l'emplacement du coureur et circonscrit à ce seul espace. Une tente consigne sera à votre disposition pour y déposer un sac.

SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par la réglementation sportive 2026 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif de la part des concurrents.

Nb: il est demandé à chaque athlète de signaler aux arbitres ou aux signaleurs qu'un concurrent est en détresse.

LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS NON EXHAUSTIVE

Les arbitres peuvent donner les cartons rouges, jaunes ou bleus.

CARTON ROUGE



- Disqualification immédiate - remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course
- Comportement insultant et/ou anti-sportif ou refus de se mettre en conformité
- Dossard coupé sans possibilité d'en changer
- Assistance ou dépannage par un tiers
- Non-respect du code de la route
- Comportement inconvenant envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
- Ravitaillement hors zones prévues, jet de déchet et/ou abandon de matériel hors "Zone de Propreté"
- Drafting caractérisé répété, gêne volontaire d'un concurrent, non-respect du parcours.

CARTON BLEU



- Appliqué en cas de non-respect de la règle du « No drafting » (effort individuel)
- Pénalité de 1 min. (XS) à 5 min (S) par carton.
- Pénalité de 10 min pour 2 cartons bleus. Le 3ème carton bleu entraîne disqualificatif.

CARTON JAUNE - STOP & GO



- Demande de remise en conformité
- Dossard mal positionné ou plié
- Vélo mal rangé dans le parc

MISE HORS COURSE et/ou NON CLASSE (hors carton rouge)

En cas de perte ou absence de dossard à l'arrivée ou si l'athlète n'a pas effectué sa ou ses pénalité(s). Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part du corps arbitral. Les arbitres sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la "zone de pénalité" située à T2 à l'entrée du parc à vélo et d'y effectuer sa pénalité. S'il /elle ne s'y résout pas, il sera automatiquement disqualifié (DSQ). De même, un coureur au-delà de la barrière horaire devra restituer son dossard et sa puce et sera considéré comme hors course (DNF).

NATATION

Les règles d'utilisation de la combinaison néoprène sont régies comme suit :

Distances	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison interdite
Jeunes	<16°C	-	>24,5°C
XXS à XXL	<12°C	<16°C	>24,5°C

ABANDON

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais. Le dossard ainsi que la puce de chronométrage seront récupérés par l'organisateur.

CHRONOMETRAGE

Le chronométrage sera effectué par un système de puce sur l'ensemble des courses. Tous les inscrits se verront remettre une puce électronique à placer à la cheville gauche. Elle sera initialisée automatiquement sur la ligne de départ. Tout concurrent dont la puce n'aura pas été repérée à tous les points de détection ne sera pas classé à l'arrivée. La puce devra être restituée à l'organisation à l'arrivée de la course. Toute puce non rendue sera facturée 30 € par l'organisation.



TEMPS LIMITES

Des barrières horaires seront appliquées pour les courses L et S.

Pour le L : ❌ pas de départ de CAP 5h15 après le départ

Pour le S : ❌ pas de départ en CAP 1h45 après le départ

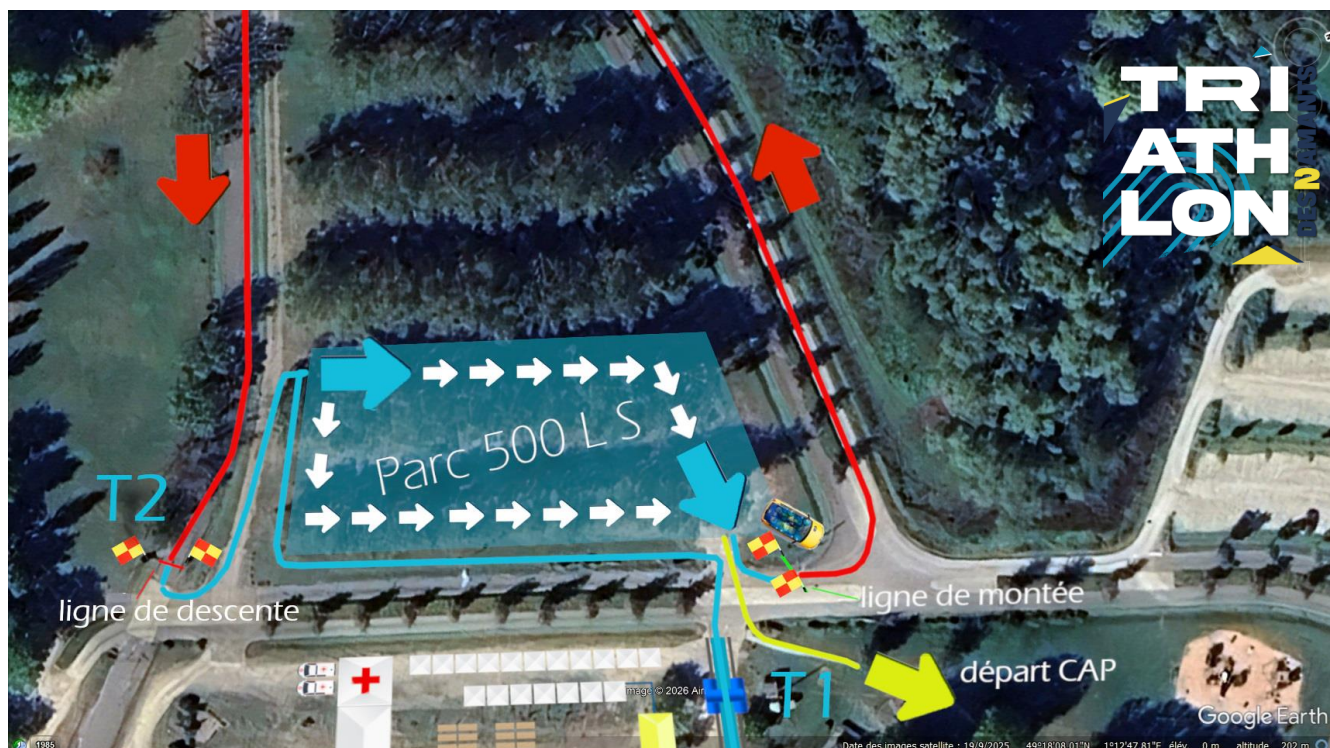
DROIT A L'IMAGE

En participant aux épreuves, l'athlète autorise la diffusion de son image (papier, site internet ,réseaux sociaux...), pour la promotion visuelle et audiovisuelle du Triathlon des 2 Amants organisé par le « Team Val' Eure Triathlon » et renonce à toute rémunération.

RÉGLEMENTATION SPORTIVE FFTRI 2026 [ICI](#)

TRANSITIONS & CIRCULATION DANS LES PARCS À VÉLOS

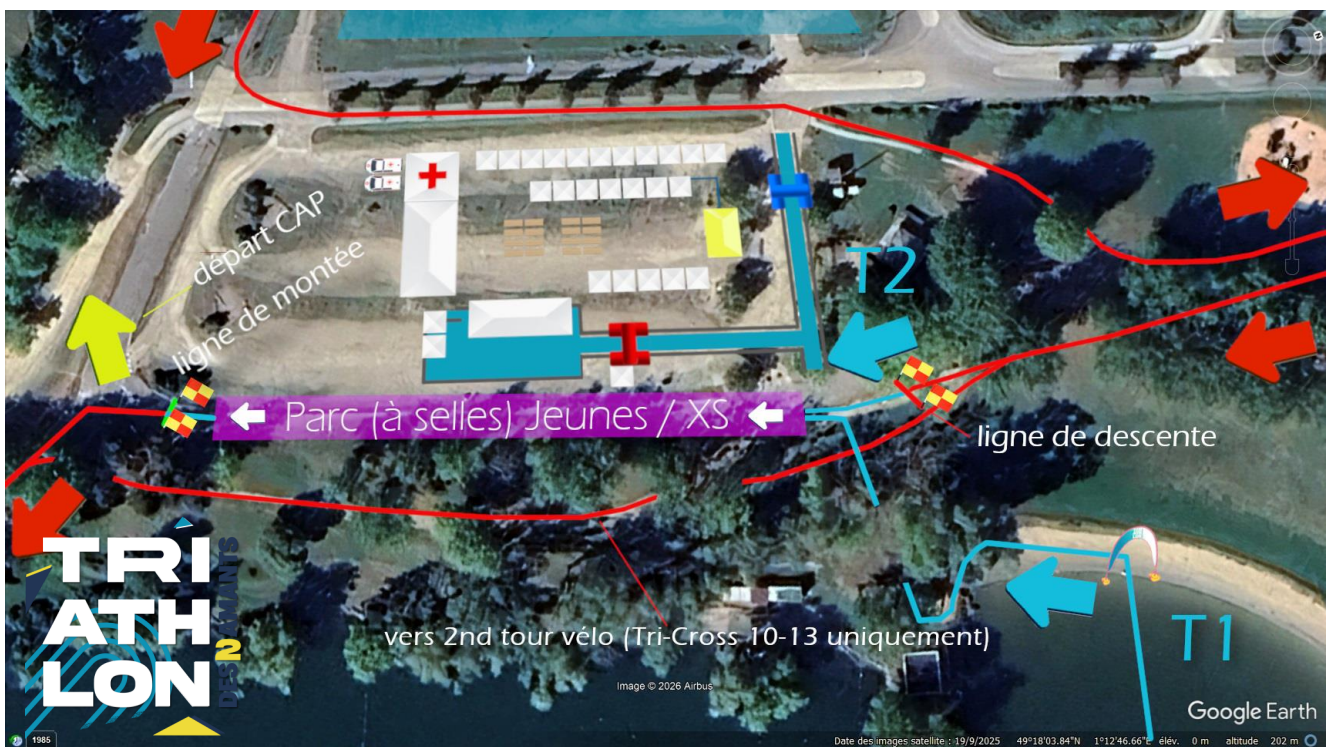
Parc principal (Triathlon Longue Distance & Sprint) :



Parc XS « découverte » :



Parc XS « Tri-Cross 10-13ans » et « Minitri 6-9 ans » :



INFORMATIONS AUX ATHLÈTES

Tenue des athlètes

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

A 100 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée au moins jusqu'au bas du sternum. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve.

Les bretelles de la tenue de la course seront gardées sur les épaules. La nudité est interdite.



Vélo

Le port du casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français, jugulaire attachée et ajustée, est obligatoire lors d'une partie cycliste et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo.

Relais

Dans la zone de passage de relais, un contact physique entre relayeurs doit être exécuté.

La puce de chronométrage fait office de témoin pour valider le passage de relais. Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition est autorisée.

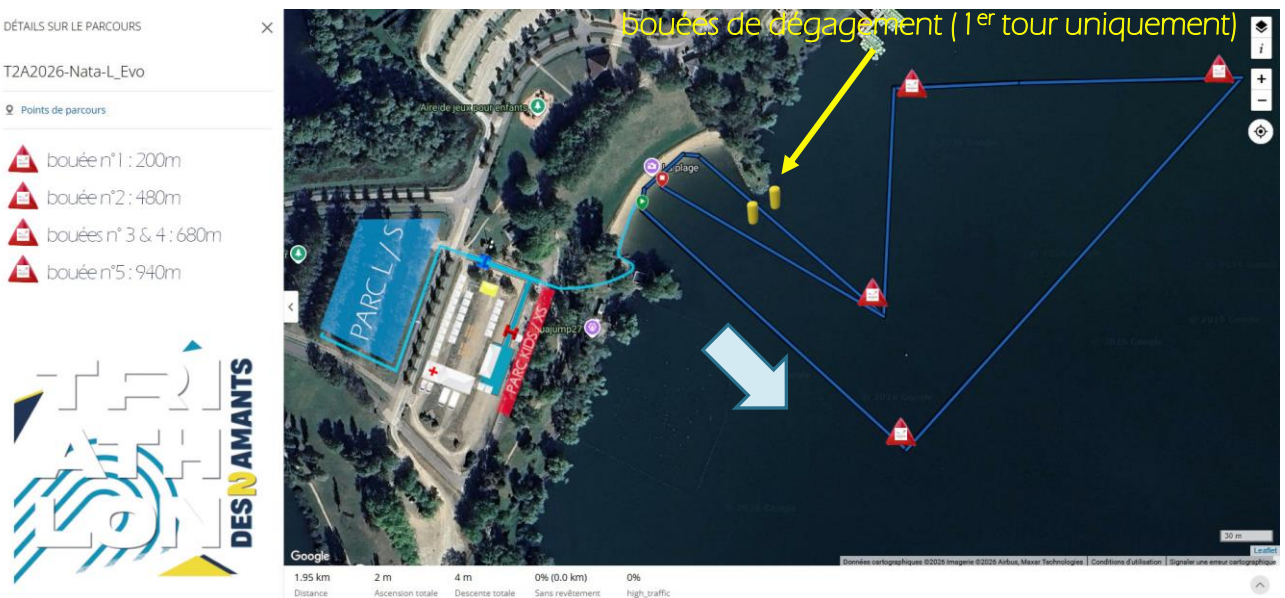
TRIATHLON L (Championnat de Normandie 2026) :

1 900m de natation dans le lac des 2 Amants, 89.8km (3 tours) de vélo et 20.1km (2 tours) de course à pied.

Parcours Natation :

2 boucles avec une sortie à l'australienne de environ 60m pour un total de 1 900m.

Les 3 premières bouées sont à virer main gauche, la 4eme à virer main droite. Au 1^{er} tour, deux bouées de régates jaunes sera à franchir avant de réaliser la sortie à l'australienne sur la plage de la Capoulade.



— Transition 1 (Natation > vélo) : env. 240m

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.

En cas d'annulation de la partie natation et d'une bascule sur format Duathlon, un parcours CAP de 7.25km sera proposé. La CAP initiale après T2 resterait inchangée.

Parcours Vélo et les points de vigilance

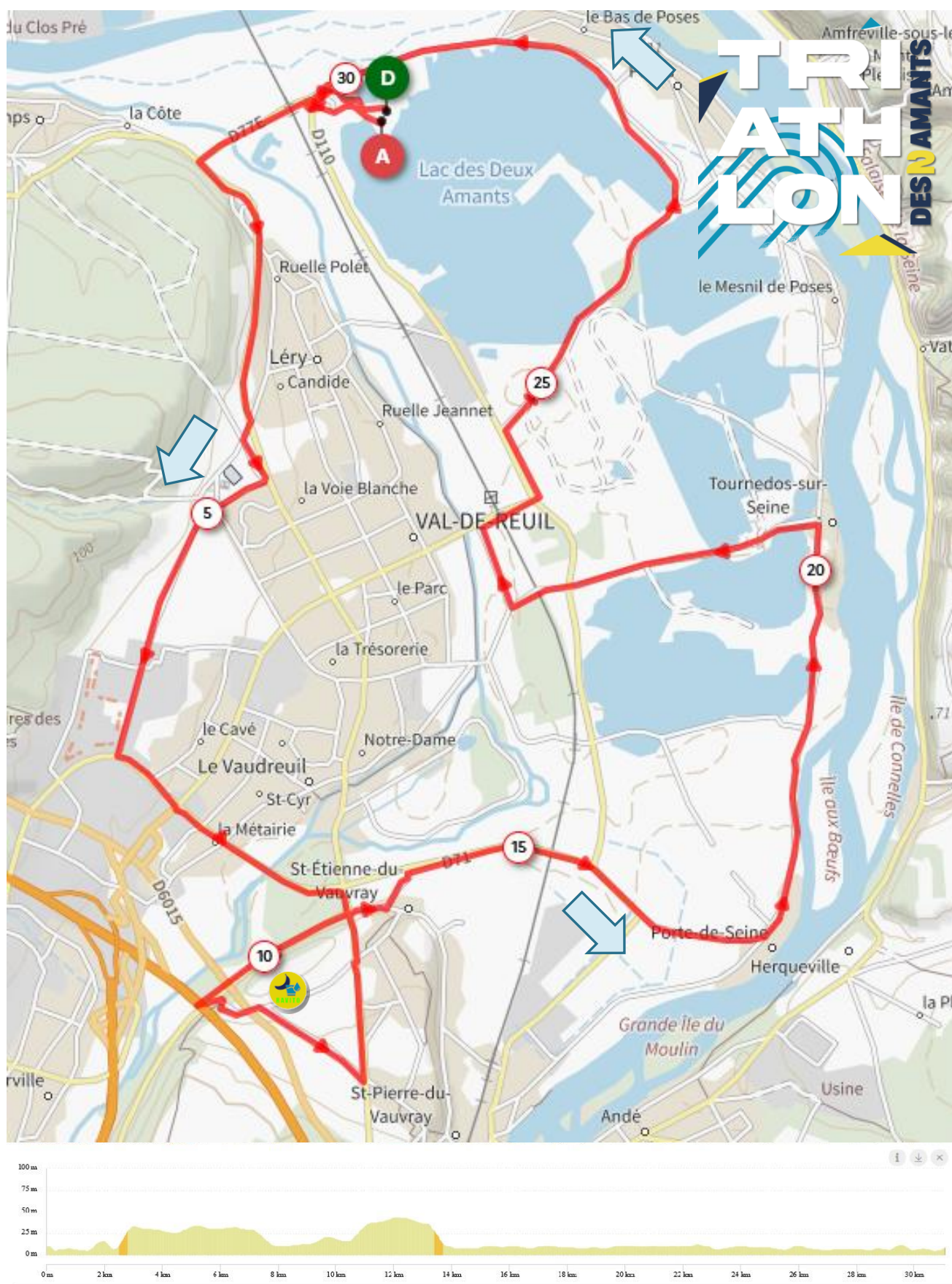
3 tours de 30,40km avec un dénivelé de 485m au total.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77, D71) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement :

- Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera majoritairement maintenue dans le sens de la course.
- Sur les portions où la circulation sera maintenue dans le sens opposé au sens de la course, une signalisation spécifique vous l'indiquera. Pour votre sécurité et quelques soient les circonstances, **vous êtes tenus d'évoluer sur la voie de droite de la chaussée et il est interdit de franchir la ligne médiane.** Les arbitres veilleront à faire respecter cette règle et une pénalité pourra être infligée en cas de non-respect.



- Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (**matérialisées sur le plan p16**) :



Ravitaillement (liquide & solide) au pk 41.47 & 71.80



Attention à « l'effet tunnel » : restez attentif au code de la route et d'éviter tout comportement ou manœuvre dangereux!

	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.70km	Sortie parc / D110 / Retour	Attention à votre insertion sur le circuit (rond-point)!
2	1.17km	D110 D77	Attention à la circulation!
3	4.08km	Voie blanche / Voie de l'Orée	Attention à l'entrée sur le rond-point !
4	7.60km	D71 / Av. des falaises	Attention à l'entrée sur le rond-point !
5	9.10km	D71 / D77	Attention à l'entrée sur le rond-point !
6	10.60km	D313 / r. de Crémonville	Attention au virage à gauche!
7	12.20km	r. de Crémonville / D77	Attention à votre insertion sur la D77!
8	13.48km	D77 / D313	Attention à votre vitesse en entrée de rond-point (descente)
9	14.10km	r. de la Métairie / D71	Attention à votre insertion sur la D71!
10	16.09km	D110/ r. de St- Etienne	Attention à la traversée de la D110!
11	22.27km	rte de Seine / D110	Attention à la traversée de la D110!
12	23.96km	D110 / av. des falaises	Attention à votre insertion sur la D110!
13	30,30km/ (90km)	D110 / Retour parc (base de loisirs)	Attention : $\frac{3}{4}$ de à la fin du 3eme tour!

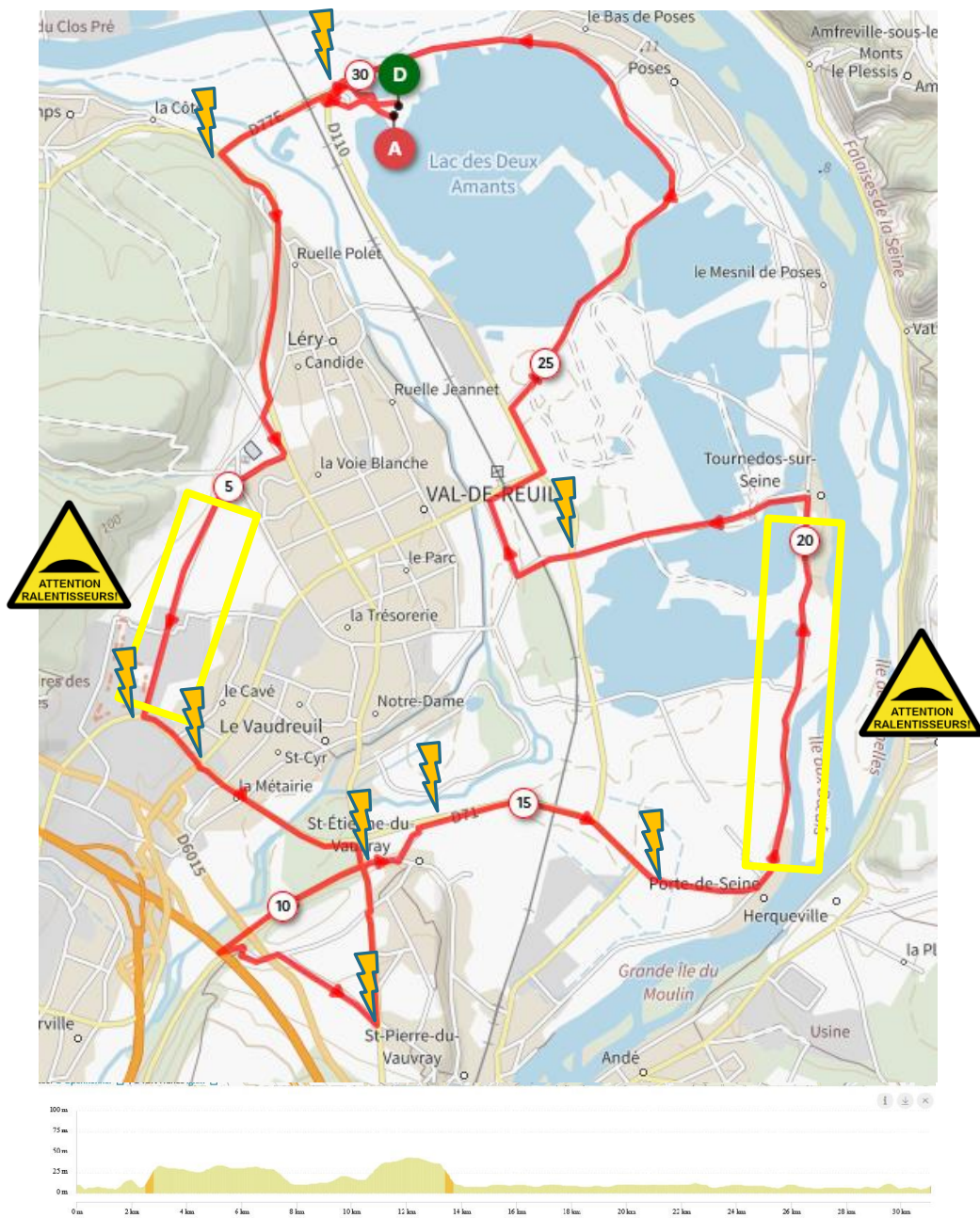
- Deux portions comportent une succession de ralentisseurs

« marqués » : adaptez votre vitesse ! Elles se situent :

1. D'une part sur le secteur Val de Reuil au PK 6.90km et sur 700m sur la dernière portion de la voie de l'Orée dans la zone industrielle, après être passé en lisière de forêt de Bord.
2. D'autre part dans le secteur Porte de Seine du PK 16.60km au PK 19.90

Ces deux portions sont matérialisées par **les encadrés jaunes** sur le plan:

Attention! La chaussée est dégradée sur 150m du sommet du raidillon de Haute-Crémonville au pont au-dessus de la D6015(juste avant la zone de ravitaillement aux 2eme et 3eme tours marquée d'un **R** sur le plan.



Parcours Course à pied :

2 tours de circuit autour de l'étang des 2 Amants et à travers le village de Poses, soit 20km.

Un point de contrôle sera situé à l'extrémité aspahltée du chemin de halage (rue de Provence au pk4.4) . L'athlète devra y prendre à chacun de ses 2 tours un bracelet de couleur et disposer de ses 2 bracelets à l' arrivée, attestant ainsi que l'ensemble du parcours de 20,1km a bien été réalisé .



- = point de contrôle /chouchou (pk: 4km)
- 🦋 = point de ravitaillement CAP eau/solide (pk: 0.16km/3.5km/7km)

LES COURSES JEUNES

Triathlon-Cross 10-13 ans : 120m + 3850m (2 tours) + 1000m (2 tours)

DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A2026-Nata-TriCross_120m

Autre

Instructions de conduite

Public : disponible pour tout le monde.

Points de parcours

PARC L / S 500

PARC A SELLES (170)

nb : en cas d'annulation de la partie natation, une bascule sur format Duathlon interviendra.

DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A2026-Bike-10-13V2_3.85km

VTT

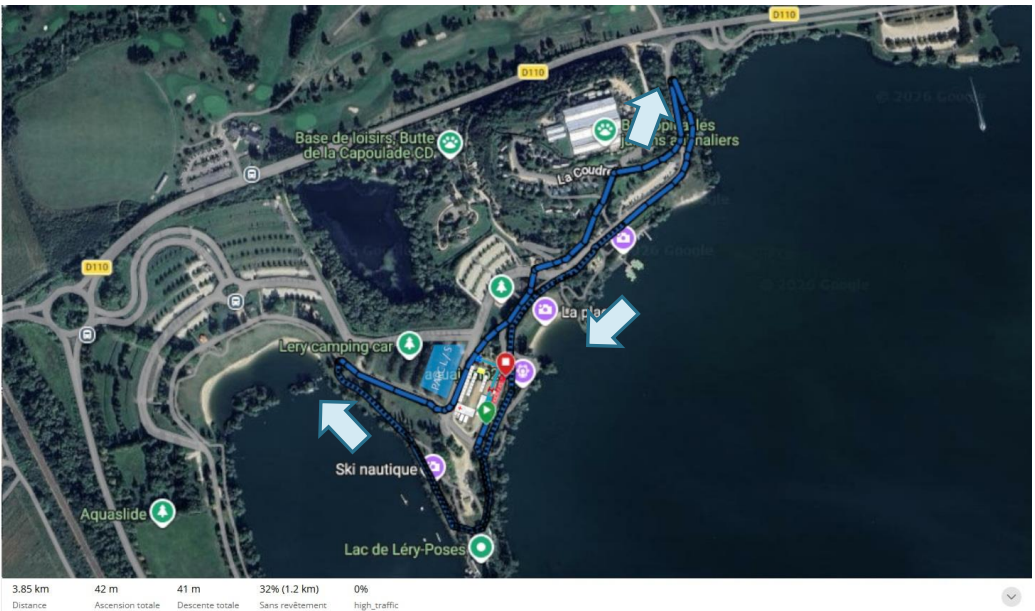
Instructions de conduite

Privé : disponible pour vous uniquement.

Points de parcours

PARC L / S

PARC A SELLES (170)



DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A26-CAP-10-13_1000m(2tours)

Course à pied

Instructions de conduite

Privé : disponible pour vous uniquement.

Points de parcours

PARC L / S

PARC A SELLES (170)



LES COURSES JEUNES

Minitri 6-9 ans : 60m + 1050m + 500m

DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A2026-Nata-Minitri_60m

Autre

Instructions de conduite

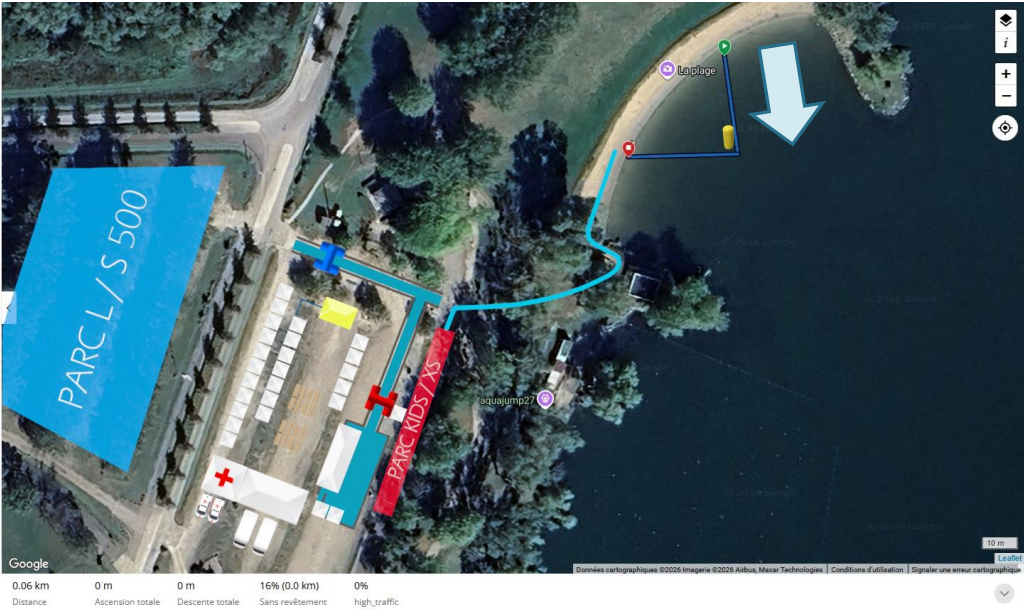
Public : disponible pour tout le monde.

Points de parcours

bouée n°1 : 25m

LOH

DES NAMANTS



nb : en cas d'annulation de la partie natation, une bascule sur format Duathlon interviendra.

DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A2026-Parcours-Bike-6-9ans_1.05km

VTT

Instructions de conduite

Public : disponible pour tout le monde.

Points de parcours

LOH

DES NAMANTS



DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A26-CAP-6-9_500m

Course à pied

Instructions de conduite

Privé : disponible pour vous uniquement.

Points de parcours

LOH

DES NAMANTS



TRIATHLON XS

Cette course « découverte » est ouverte en open à partir de la catégorie minimes, mais accessible aux licenciés FFTri de la catégorie benjamins avec un profil « performance ». Elle consiste en un enchainement 400 m de natation dans le lac des 2 Amants, 11.7 km de vélo et 2.5 km de course à pied. Le départ de athlètes de la catégorie benjamins se donné 2' avant les open.

Parcours Natation

Une boucle de 400m avec deux bouées à virer main droite, mouillées face à la plage de la Capoulade.



L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.

En cas d'annulation de la partie natation et d'une bascule sur format Duathlon, un parcours CAP de 1.25km sera proposé.

Parcours Vélo et les points de vigilance

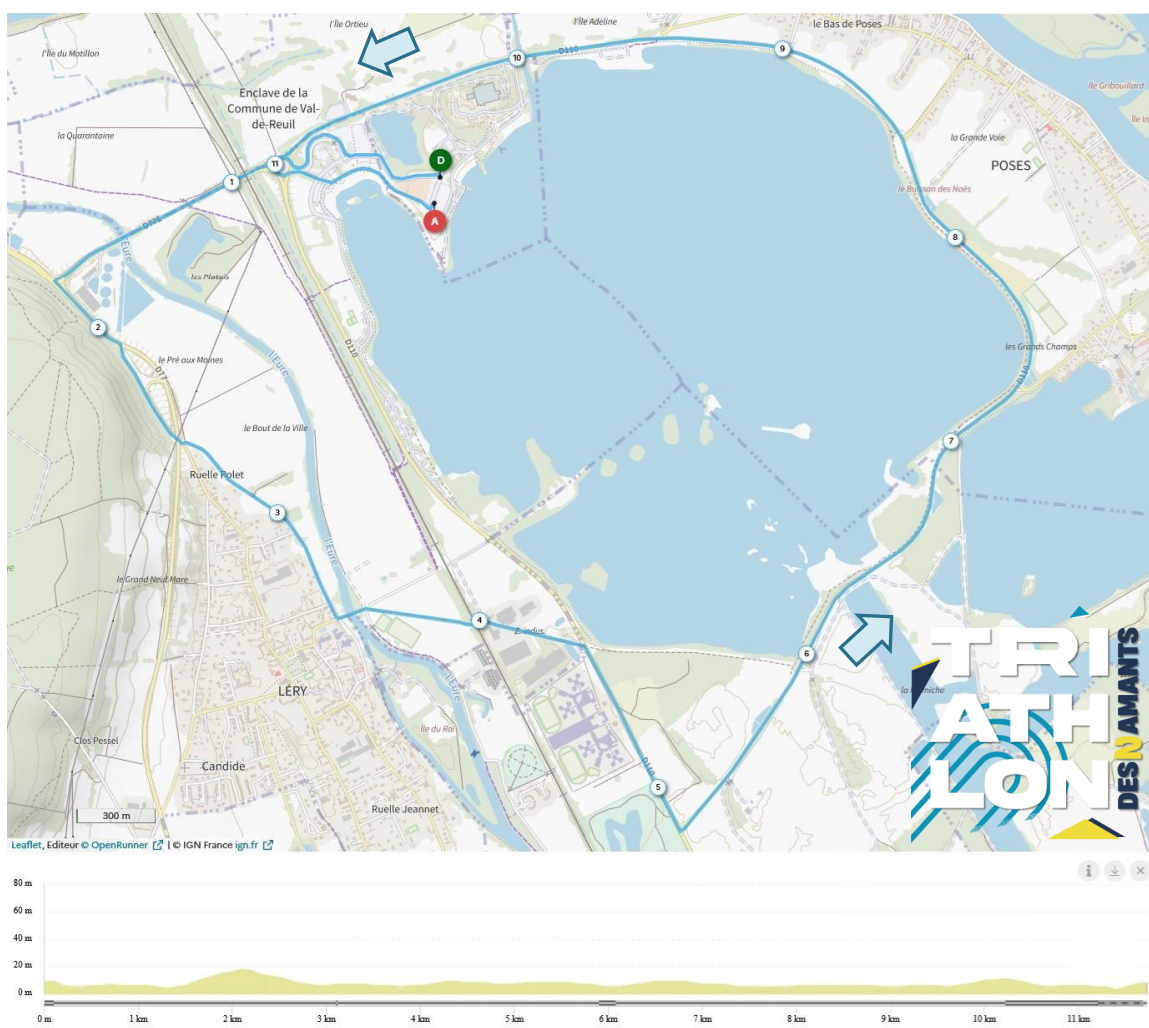
Le circuit vélo est commun au format XS et au format S : Les coureurs du XS effectueront un tour de 11.74 km avec un dénivelé positif de 20m au total.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement.

-Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera maintenue dans le sens de la course.

-Les zones de vigilance sont répertoriées, merci d'en prendre connaissance (**encadrés rouges sur le plan page 25**) :

nb: le circuit étant commun au formats XS & S, les points de vigilance sont identiques



Parcours Course à pied

2 tours de 1.25 km.

Sur ce format, pas de chouchous à prendre : un pointage manuel sera effectué au niveau du demi-tour (pk 0.6/1.73).

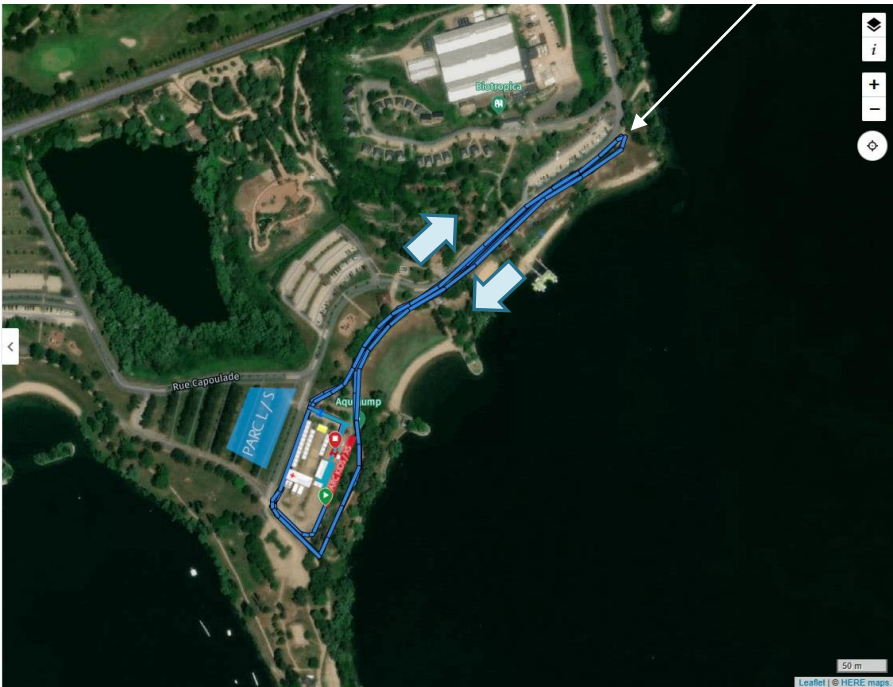
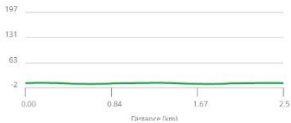
DÉTAILS SUR LE PARCOURS

T2A2026-CAP-XS_2tours

Course à pied

2.51 km	6 m	6 m
Distance	Ascension totale	Descente totale
4:23 /km	11:00	
Allure moyenne	Objectif de temps	

Altitude



 = point de contrôle /chouchou

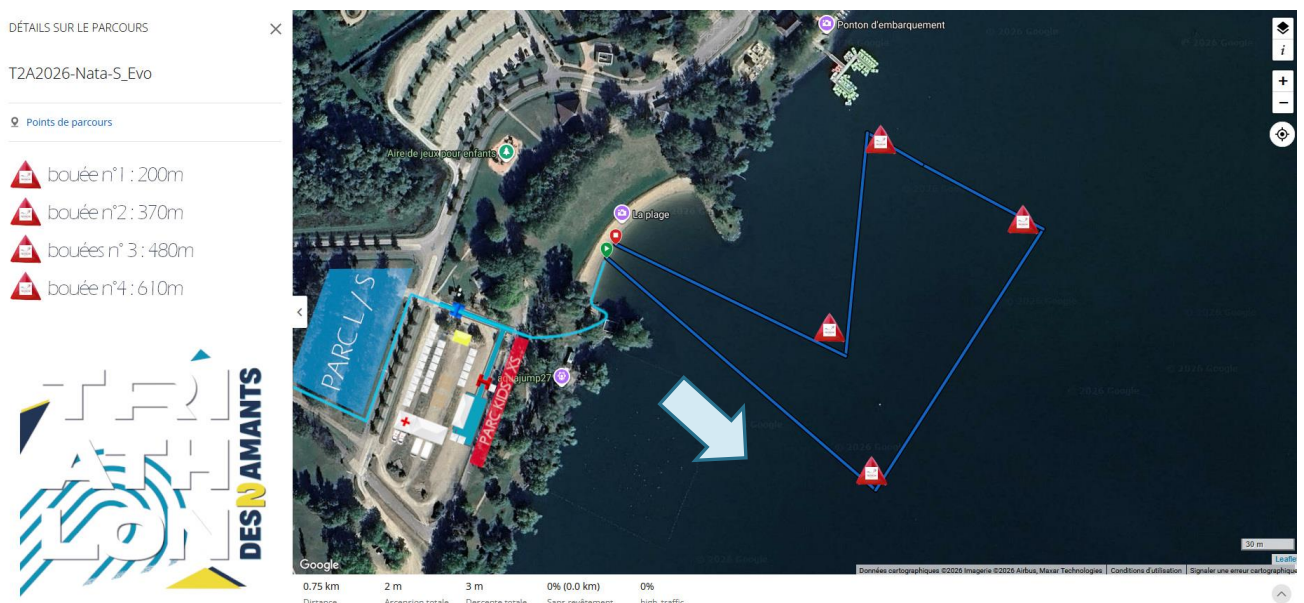
LE TRIATHLON S

Cette course, destinée au grand public et accessible à tous, consiste à enchaîner 750 m de natation dans le lac des 2 Amants, 21.7 km de vélo et 5 km de course à pied.

Parcours Natation

1 boucle de 750m avec 4 bouées à virer.

Les 3 premières bouées sont à virer main gauche, la 4eme à virer main droite.



Transition 1 (Natation > vélo) : env. 240m

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.

En cas d'annulation de la partie natation et d'une bascule sur format Duathlon, un parcours CAP de 2.5km sera proposé.

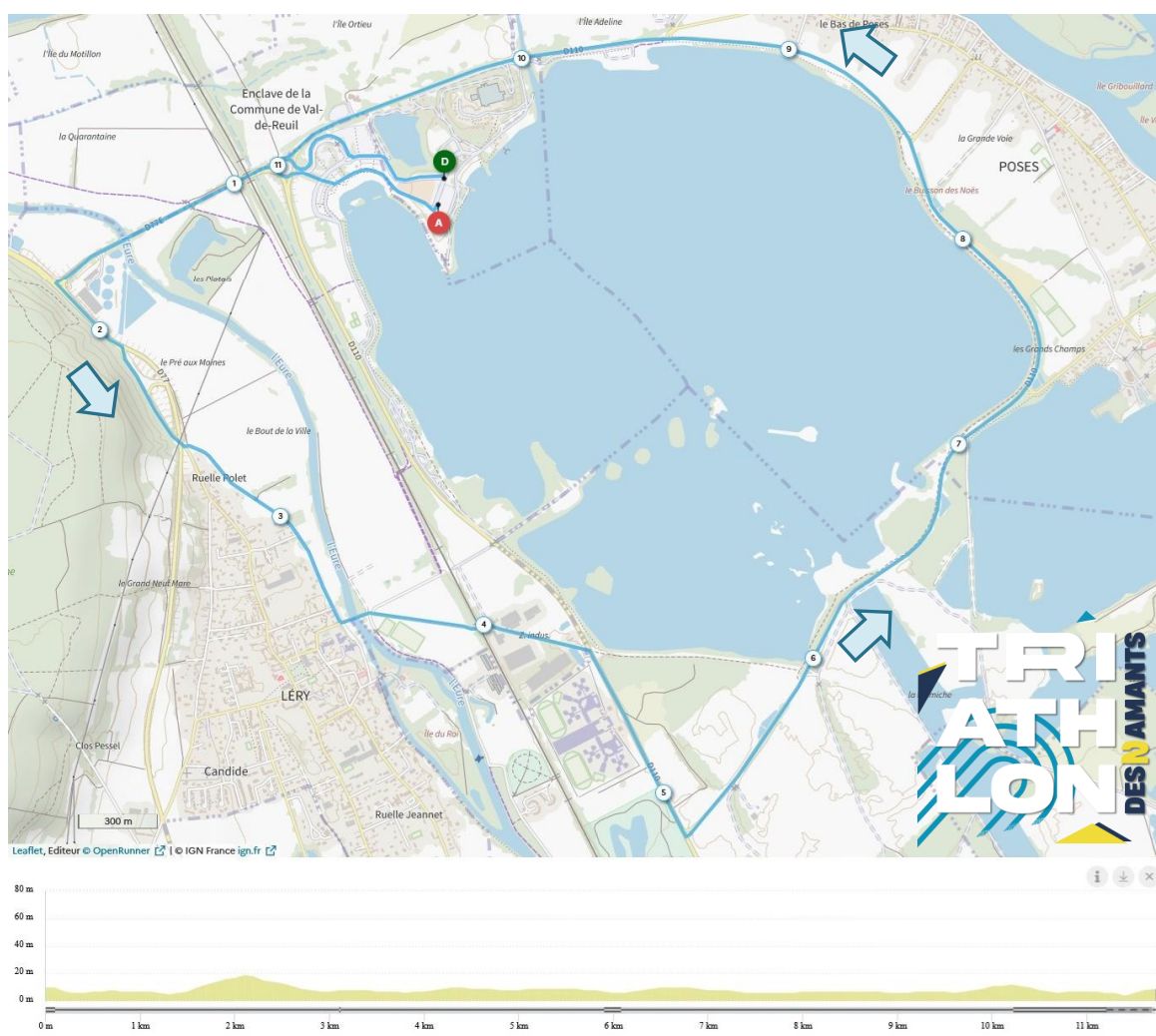
Parcours Vélo et les points de vigilance

1450m d'approche / retour au parc et 2 tours de 10.25 km avec un dénivelé de 40m totale.

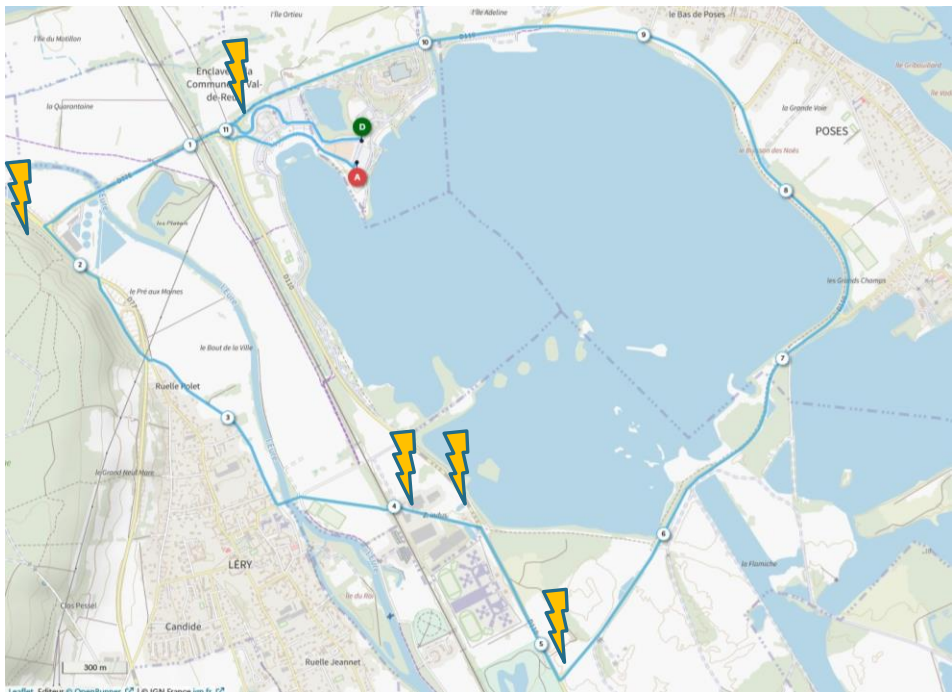
Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement

-Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera maintenue dans le sens de la course.

-Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (**encadrés rouges sur le plan p25**) :



	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.70km	Sortie parc / D110	Attention à votre insertion sur le circuit (rond-point)!
2	1.17km	D110 D77	Attention au passage de la D77E à la D77 (à gauche)!
3	1.60km	D77 / r. du 11 Novembre	Trajectoire en « S » en quittant la D77 !
4	3.90km	r. du 08 Mai	Passage sous la voie ferrée « S » + dos d'âne !
5	4.45km	r. du 08 Mai / D110	Attention à votre insertion sur la D110 (vers la droite)
6	5.25km	D110 / D110	Attention à la traversée de la D110! (vers la gauche)
7	10.85km (21.1km)	D110 / Retour parc (base de loisirs)	Attention : ¾ de à la fin du 2eme tour!



- Attention : présence d'un ralentisseur à la sortie du passage sous la voie ferrée avec une trajectoire en « S » juste avant ! Anticipez et adaptez votre vitesse !

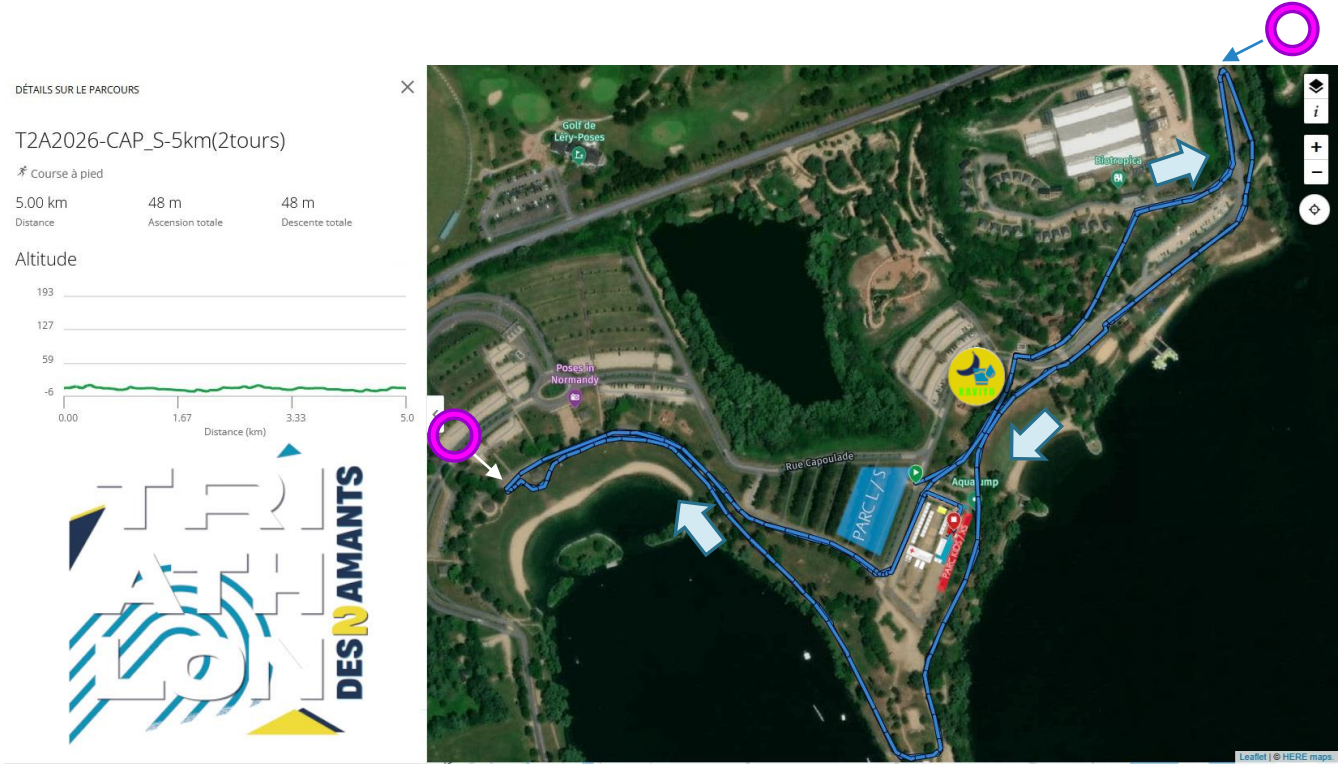


Attention à « l'effet tunnel » : ayez en tête que le code de la route s'applique durant la course.

Parcours Course à pied

2 tours de 2,5 km.

Deux points de contrôle seront situés d'une part au niveau du parking du téléski nautique (pk 1.7km) ainsi qu' au niveau du village (pk 2.80km) . L'athlète devra y prendre un bracelet de couleur et disposer de ses 4 bracelets à l' arrivée, attestant que les deux tours ont bien été réalisées .



 = point de contrôle /bracelet (pk: 0.56/1.95/3.02/4.41)

 = point de ravitaillement eau CAP (pk: 0.16km)

ATHLÈTES RÉCOMPENSÉS :

	Scratch H	Scratch F	CDN26*	Relais	Catégorie	Challenge des 2 Amants
Longue Distance	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{er/ere} 2 ^{e/e} 3 ^{e/e}	Hommes Femmes Mixtes	Juniors H/F Masters H/F	1 ^{ers} 2 ^{emes} 3 ^{emes}
Tri-Cross 10-13ans	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{ere} 2 ^e 3 ^e			Pupilles H/F Benjamins H/F	
Minitri 6-9ans	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{ere} 2 ^e 3 ^e			Mini-poussins H/F	
XS	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{ere} 2 ^e 3 ^e			Benjamins H/F Minimes H/F	
S	1 ^{er} 2 ^e 3 ^e	1 ^{ere} 2 ^e 3 ^e		Hommes Femmes Mixtes	Cadets H/F Juniors H/F Masters H/F	
Challenge L+S Super...	...raoul	...mathilde				

* Uniquement pour les licencié.e.s FFTri 2026 pensionnaires d'un club affilié de la ligue de Normandie

Nb: un.e athlète récompensé.e au scratch ne pourra l'être dans sa catégorie d'âge



RETRAIT DES DOSSARDS

Pour toutes les courses dès **le samedi 12 septembre** sur le village course **entre 16h30 et 19h.**

Retrait le dimanche 13 septembre :

Triathlon L : 7h à 7h45

Triathlon Pupilles & Benjamins: 8h45 à 9h30

Triathlon Mini-poussins–Poussins : 8h45 à 11h

Triathlon XS : 12h00 à 13h00

Triathlon S : 13h30 à 15h00



POUR RÉCUPÉRER VOTRE DOSSARD MUNISSEZ-VOUS DE :

- **LICENCIÉ.E.S FFTRI** : Copie papier ou numérique de votre licence FFTRI 2026.
- **LICENCIÉ.E.S FFTRI LOISIRS** : Pièce d'identité avec photo.
- **NON- LICENCIÉ.E.S** : Pièce d'identité avec photo.

LORS DE VOTRE RETRAIT DE DOSSARD NOUS VOUS REMETTRONS VOTRE « PACK COUREUR » :

- 1 planche d'autocollants pour la tige de selle et votre casque
- 1 dossard
- 1 porte-dossard griffé T2A
- 1 goodie athlète (pour les triathlon L et S)
- 1 puce de chronométrage

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents et pièces qui vous seront remis!

Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au stand des inscriptions!

PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT!

Bonnet de natation

Lunettes de natation

Combinaison (cf. p9)

Puce de chronométrage à la cheville gauche!



Casque de vélo

Chaussure de course à pied

Porte dossard 3 attaches

Chaussettes

Récommandé:

Récommandé:

Chaussures de vélo

Casquette

Lunettes de soleil

Lunettes de soleil

ACCES À LA **BASE DE LOISIRS DE LÉRY-POSES**



L'accès au Parc de Léry-Poses est gratuit pour les athlètes, même si vous devez impérativement passer par la gare de péage. Un.e bénévole vous accueillera et vous fera passer.

Pour les équipes en relais, l'organisation prend en charge le coût d'une entrée véhicule **afin de favoriser le co-voiturage.**

Attention: ci-après les créneaux horaires pour accéder gratuitement à la base de loisirs:

Les athlètes du **L : 6h45-7h30**

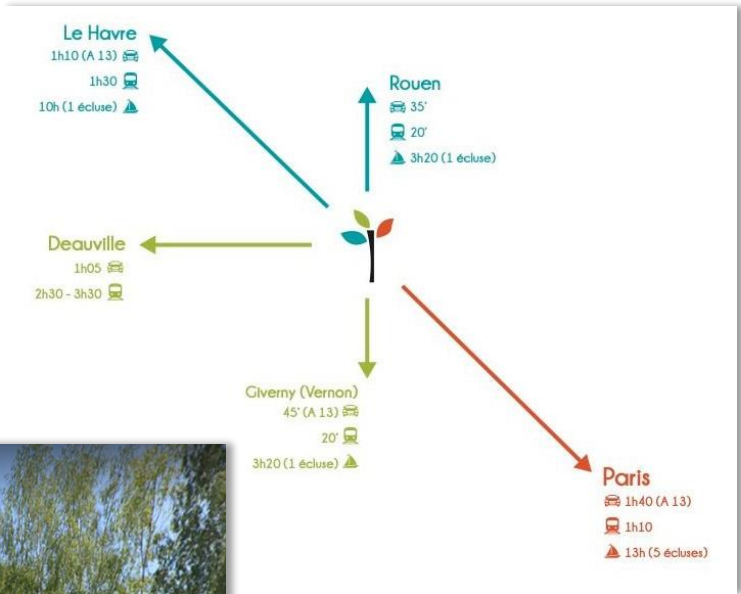
Les athlètes **Jeunes : 8h00-10h45**

Les athlètes du **XS : 11h45-13h30**

Les athlètes du **S : 13h30-15h00**

En dehors de ces horaires, il n'y aura pas de bénévole pour ouvrir la barrière et vous aurez à payer l'entrée à la base!

COMMENT SE RENDRE SUR LE SITE?



Adresse :

Parc de loisirs de Léry-Poses
D110
27 740 Poses

Coordonnées GPS

49.302647°
1.206264°

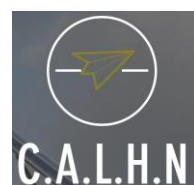
En train :

La gare de Val de Reuil sur la ligne
Paris-Le Havre qui se situe à 5 Km
de la Parc de loisirs Léry-Poses

Par l'Autoroute :

A13 sortie 19 Incarville
(depuis Paris)
A13 sortie 20 Criquebeuf
(depuis Rouen)

MERCI À NOS PARTENAIRES!



LES DEUX AMANTS

