

	Horaires du Dimanche 9 Juillet				
Retrait des dossards Courses OPEN	7h30 à 13h30				
Formats de courses (ouvert à tous)	<b>XS</b>	<b>Jeunes 3</b>	<b>Jeunes 2</b>	<b>Jeunes 1</b>	<b>S En Contre La Montre par équipe ou individuel</b>
Distances	<b>400m / 11,8 km / 2,5 km</b>	<b>200m / 4 km / 1,5 km</b>	<b>100m / 2 km / 1 km</b>	<b>50m / 1 km / 500m</b>	<b>750m / 18,2km / 5km</b>
Natation	<b>Lac du Plessis</b>	<b>Piscine (Bassin de 50m)</b>	<b>Piscine (Bassin de 50m)</b>	<b>Piscine (Bassin de 50m)</b>	<b>Lac du Plessis</b>
Ouverture Aire de Transition	<b>8h</b>	<b>9h</b>	<b>10h</b>	<b>10h45</b>	<b>12h45</b>
Fermeture Aire de Transition	<b>8h40</b>	<b>9h45</b>	<b>10h30</b>	<b>11h15</b>	<b>13h45</b>
Briefieng	<b>8h40</b>	<b>9h45</b>	<b>10h30</b>	<b>11h15</b>	<b>13h45</b>
Echauffement Natation	<b>8h50</b>	<b>9h50</b>	<b>10h35</b>	<b>11h20</b>	<b>13h50</b>
<b>Départ</b>	<b>9h</b>	<b>10h</b>	<b>10h45</b>	<b>11h30</b>	<b>1er Départ 14h</b>
Protocole	<b>13h30</b>				<b>17h30</b>