

- **Règles générales**

Le matin de l'évènement, tachez de vous garer de manière à ne pas gêner le déroulement de la course. Plusieurs écoles primaires et le collège 4 (Volmar) sont à proximité de la Goélette.

Pendant les épreuves, merci de ne pas jeter n'importe où vos gels, bouteilles ou autres. Des poubelles seront mises à disposition sur le parcours et notamment après les transitions et ravitaillement.

Pour des raisons de sécurité, les lecteurs MP3 ne sont pas autorisés sur l'ensemble des épreuves.

- **Que mettre dans mon sac de transition ?**

Dans ce sac sur lequel figure votre numéro de dossard vous y mettrez vos affaires que vous jugerez utiles pour la compétition (chaussures vélo, baskets, boissons, gels, serviette, lunettes de soleil... bref, c'est vous qui voyez !)

- **Comment utiliser mon sac de transition ?**

Avant la natation, déposez votre sac de transition au pied de votre vélo dans la zone de transition.

Pendant les 2 transitions natation/vélo et vélo/course à pied, vous disposerez de votre sac comme bon vous semble.

A la fin de la course, vous récupérez votre sac et votre vélo dans la zone de transition.

- **Règles zones de transition**

Ne montez sur le vélo qu'une fois sur la route goudronnée et en descendre avant de rentrer sur la piste.

- **Règles natation (700 m)**

Départ hors de l'eau en courant (à l'australienne) sur une très petite distance depuis l'île aux Lépreux (échauffement possible avant le début de l'épreuve)

Pendant la nage, vous aurez à contourner une bouée sur la gauche avant de regagner l'arrivée de la natation à la Goélette.

Si vous rencontrer des problèmes, levez les bras et signalez-vous aux différents canoés assurant la sécurité.

- **Règles vélo (25 km)**

Port du casque obligatoire.

Respectez le code de la route (sauf au carrefour à la sortie de Balaté avant de s'engager sur la route de St Jean, pas besoin de marquer le STOP!)

La route est ouverte aux voitures donc restez vigilants. Elles seront stoppées à votre passage aux carrefours et au demi-tour.

Drafting strictement interdit

- **Règles course à pied (6,5 km)**

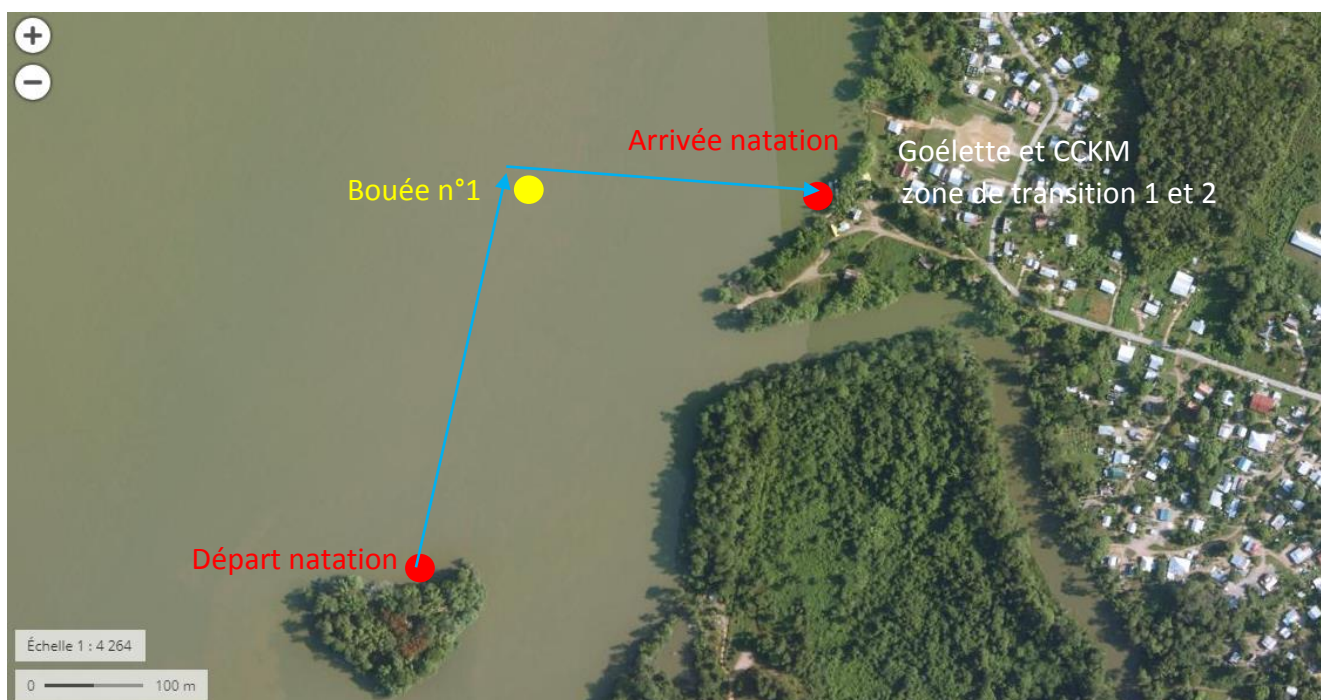
Course à l'anglaise, vous devez toujours courir à gauche.

- **Sécurité / Santé**

Cette épreuve, notamment en individuel nécessite une bonne condition sportive. Le climat guyanais est connu pour être rude et propice aux coups de chaleur pour ceux qui n'en ont pas l'habitude. N'hésitez pas à freiner votre progression en cas de défaillance même mineure.

**BREF, SOYEZ PRUDENTS ET SURTOUT PRENEZ DU PLAISIR !!!**

## Annexe 1 : parcours natation et zone de transition

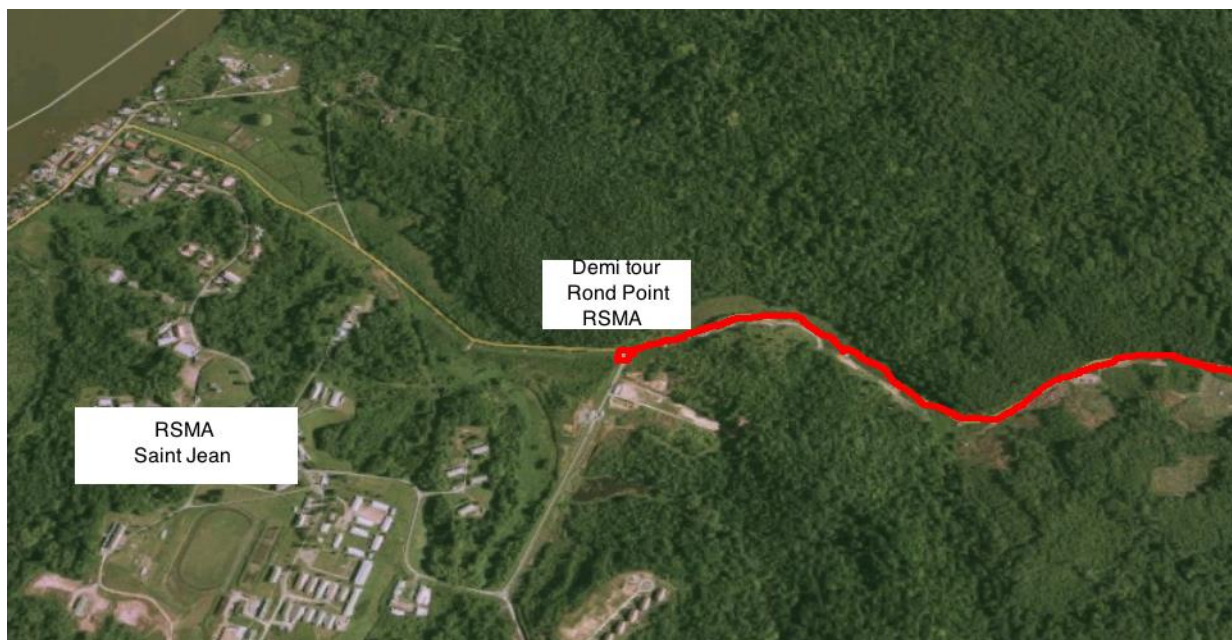


*Le départ se fera sur la plage de l'île aux lépreux*

*L'arrivée se fera sur la plage du club de canoë-kayak (CCKM) à côté du restaurant la Goélette.*

## Annexe 2 : parcours vélo





### Annexe 3 : parcours course à pied



*Le parcours course à pied en rouge sera à effectuer 2 fois, il tournera sur la gauche et sera doté d'un ravitaillement au km 3,250*