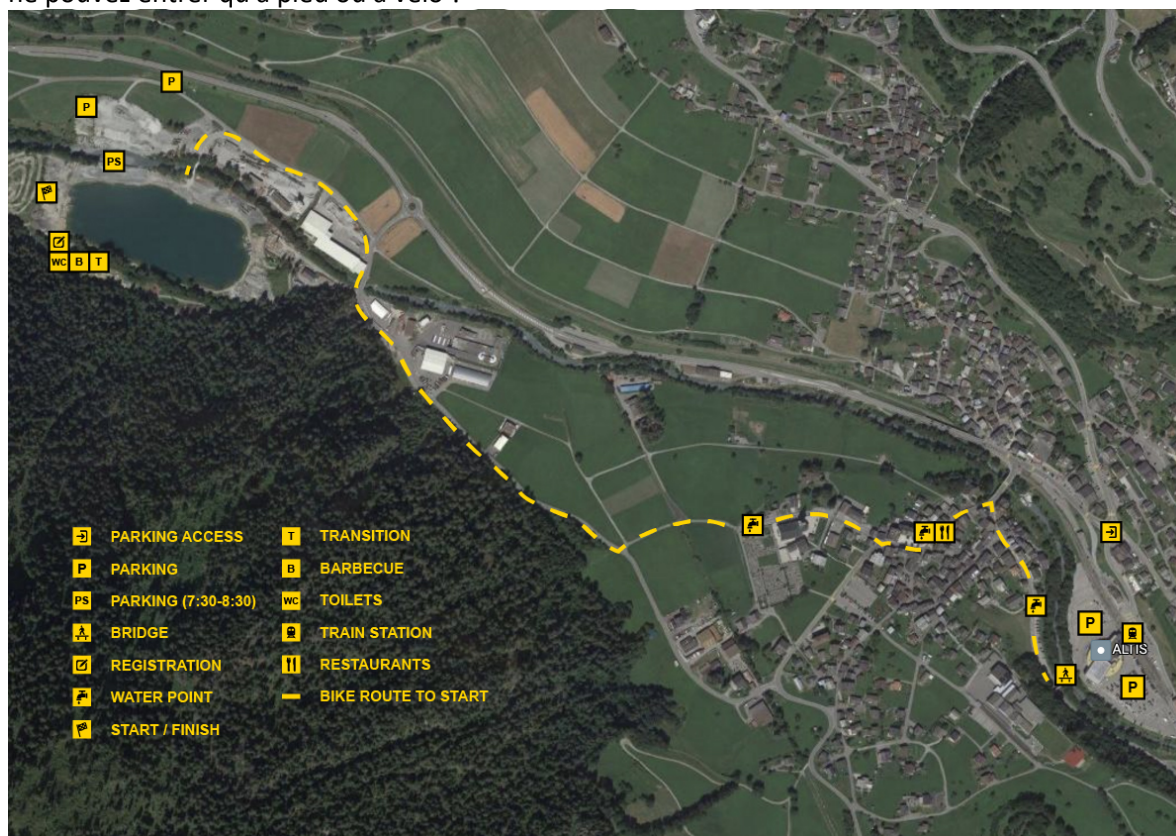


Le dimanche 25 juillet, le club propose un rendez-vous gratuit pour tous ceux qui aiment nager-vélo-courir en plein air. Le club met à disposition des supports à vélos, un plan d'eau sécurisé, des itinéraires vélo et course à pied, des espaces barbecue au bord de l'eau, des toilettes et de l'eau potable. Nous proposons des itinéraires pour VTT et vélo de route pour le sprint et la distance standard. Tous les itinéraires empruntent des routes ouvertes et des sentiers pédestres et cyclables partagés, et tous les athlètes doivent respecter les règles et règlements sur la route et sur les chemins, en particulier sur les croisements. Nous ne sécurisons pas les itinéraires, mais nous marquons le parcours.

Si vous souhaitez venir à Bagnes et pratiquer les 3 sports que vous aimez, vous êtes les bienvenus pour nous rejoindre pour la journée.

Vous pouvez vous garer sur le terrain jusqu'à 8h30 mais après cela, nous fermons le portail, et vous ne pouvez entrer qu'à pied ou à vélo !



#### Ce que nous offrons:

Vous êtes libre de participer à l'un des sports ou de faire les 3 pour une médaille !

Nous proposons des itinéraires pour VTT et vélos de route pour les distances olympiques et de sprint le matin.

L'après-midi, nous proposons aux enfants des distances en VTT.

Olympique : 9h00

Sprint : 10h00

Enfants : 13h00

#### BBQ à partir de 12h00

Veuillez apporter votre propre nourriture.



### Distance olympique 18+

9h00 : Distance olympique 1200 mètres natation – vélo – course à pied

9h30 : 30km vélo de route avec 900 mètres de montée et descente ou

9h30 : 25km VTT (deux boucles de 15km avec 4300m de montée et de descente.

10h30 : course de 12km (deux boucles de 6km et 100m de montée et descente)

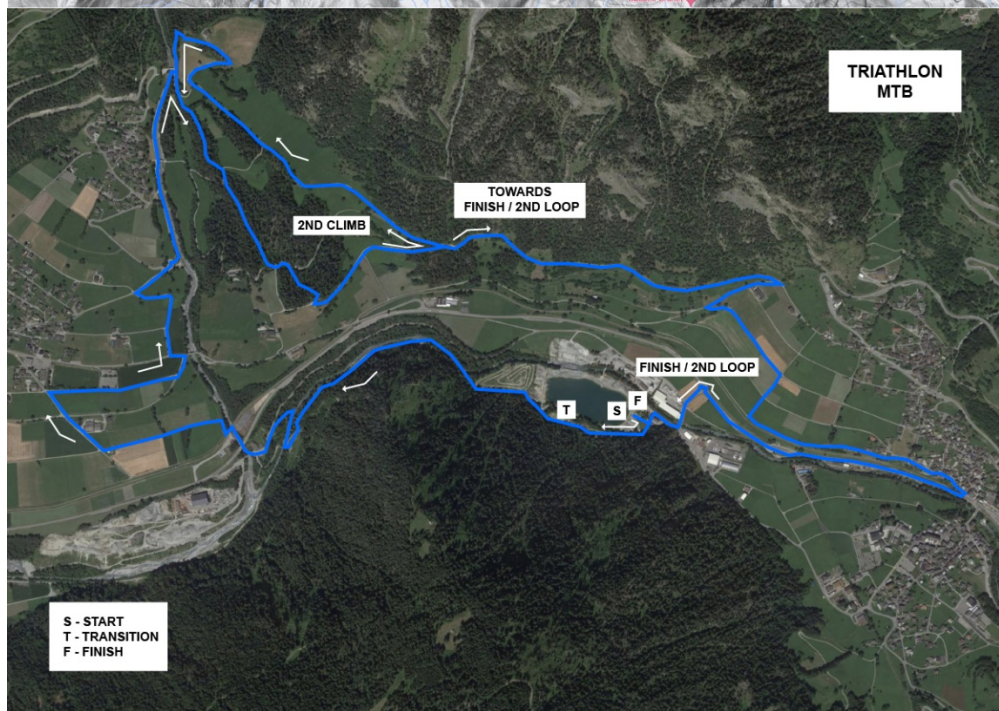
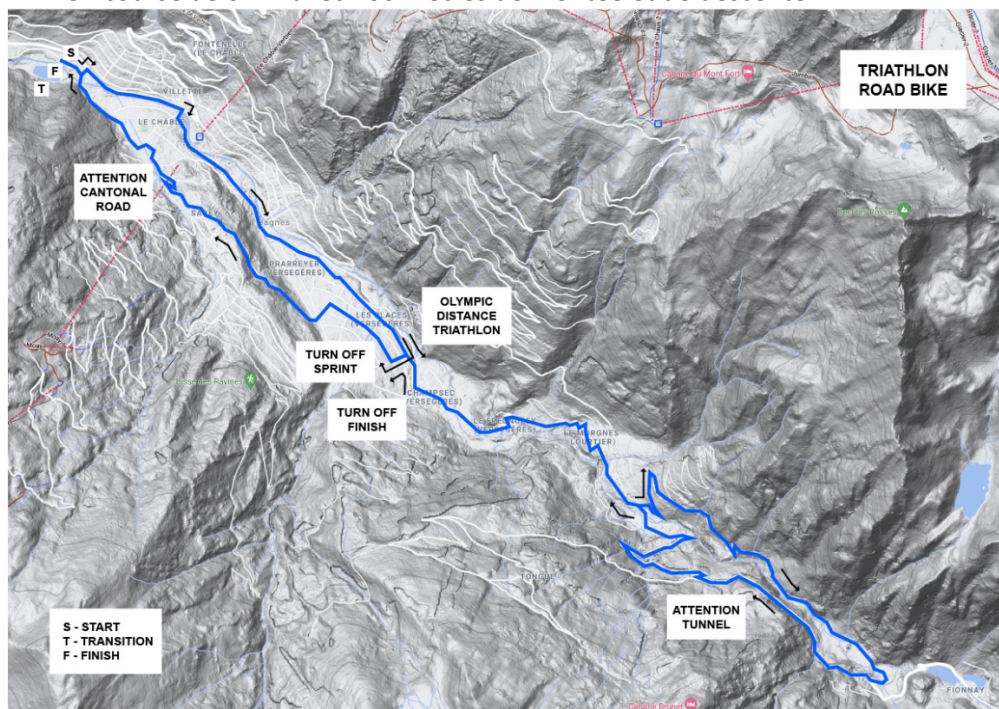
### Distance de sprint 12+ (les moins de 18 ans ont besoin de l'autorisation d'un adulte)

10h00 : Sprint distance 600 mètres natation-vélo – course à pied

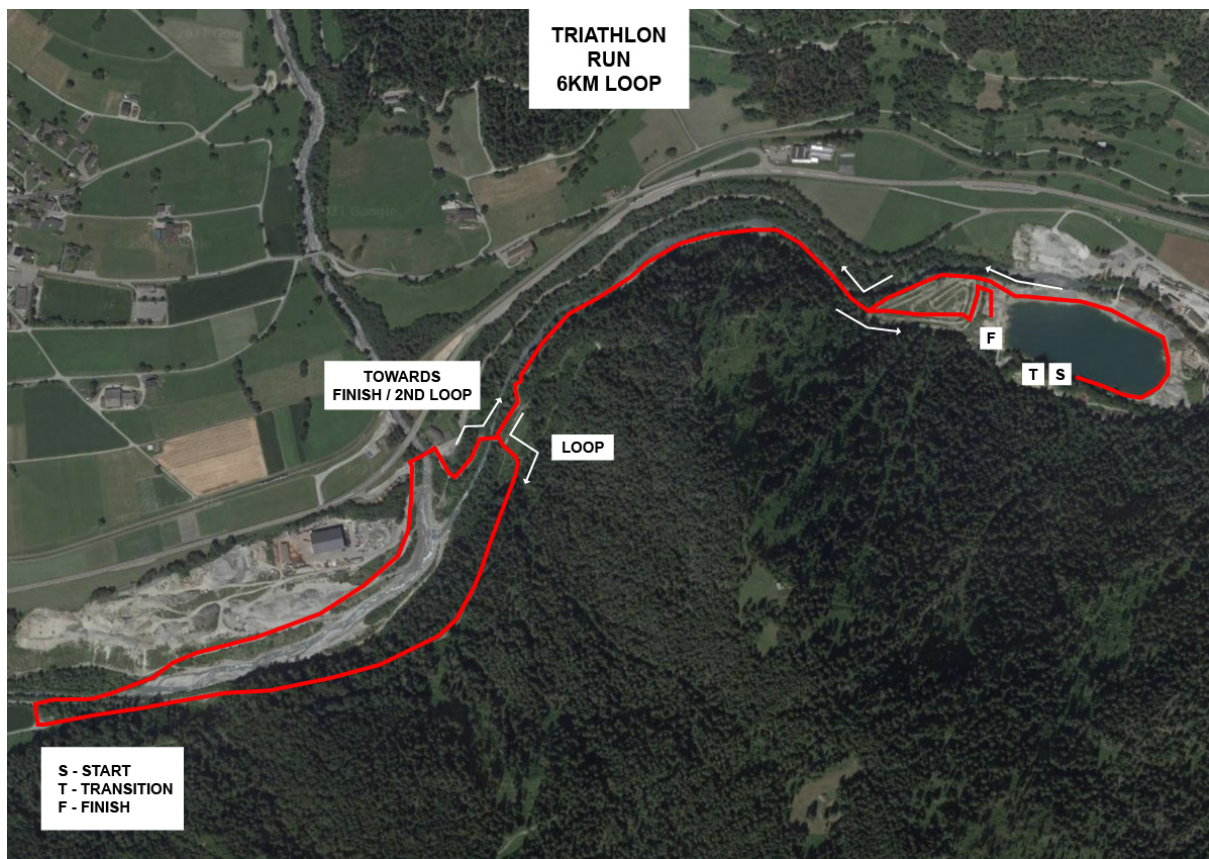
10h15 : 20km vélo de route (2 boucles de 10 km avec 120 mètres de montée et de descente)

10h15 : 15km VTT (1 boucle de 15km et 430m de monté et de descente)

11h15 : course de 6 km avec 100 mètres de montée et de descente

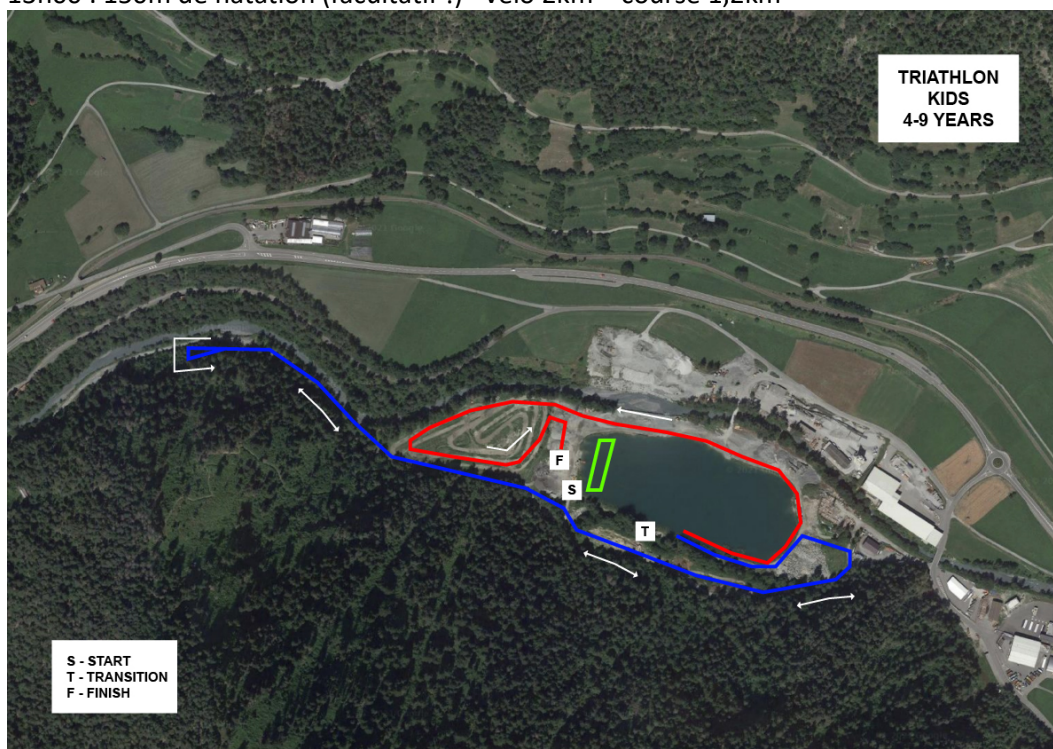






Distance enfant 4-9 ans

13h00 : 150m de natation (facultatif !) - vélo 2km – course 1,2km



Distance enfants 10+



13h30 : nage 300m – vélo 3km – course 1,2km

