

FEST NOZ TRIATHLON EN BRETAGNE

IRONBREIZH

SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km

Programme week-end du 22 & 23 juillet 2017

Vendredi 21 juillet 2017

⇒ Clôtures de toutes les inscriptions Ironbreizh 2017

Samedi 22 juillet 2017 – Duathlon Kids

- ⇒ 12h00 à 13h30 retrait des dossards Ironbreizh Kids à Queven stade du Ronquedo
- ⇒ 14h00 : Épreuve Mini-Poussins Ironbreizh Kids (2010-2011)
- ⇒ 14h30 : Épreuve Poussins Ironbreizh Kids (2008-2009)
- ⇒ 15h00 : Épreuve Pupilles Ironbreizh Kids (2006-2007)
- ⇒ 15h30 : Épreuve Benjamin Ironbreizh Kids (2004-2005)
- ⇒ 16h15 : Podiums et remise des récompenses Ironbreizh Kids

Samedi 22 juillet 2017

- ⇒ 14h00 à 20h00 : Retrait des dossards Ironbreizh individuels et relais à Queven
- ⇒ 14h00 à 20h00 : Dépose des équipements course à pied à Queven ou Dimanche *
- ⇒ 17h00 à 21h00 : Dépose des vélos Ironbreizh individuels et relais à Inzinzac-Lochrist

FEST NOZ TRIATHLON EN BRETAGNE

IRONBREIZH

SWIM 1.9 km | BIKE 90 km | RUN 21.1 km

Dimanche 23 juillet 2017

Départ navette bus gratuite de Queven à 6h45.

1 seule rotation pour les athlètes ayant réservé à l'inscription

⇒ 6h00 à 6h30 : Dépose des équipements course à pied à Queven *

⇒ 06h00 : Ouverture du Parc à Vélo

⇒ 07h30 : Fermeture du Parc à Vélo

⇒ 07h45 : Briefing de course

⇒ 08h00 : Départ Ironbreizh individuels et relais

⇒ 12h10 : Arrivée estimée du Vainqueur Ironbreizh 2017

⇒ 15h30 : Arrivée estimée du dernier Finisher Ironbreizh (*Pas de temps éliminatoire*)

⇒ 16h00 : Podiums et remises des récompenses

BIKE : 1 ravitaillement mi-parcours (environ 45km) :

- Liquide : eau, boisson énergétique
- Solide : bananes

RUN : 3 ravitaillements par boucle : km 0 ; km 3,5 et km 7

- Liquide : eau, Breizhcola, boisson énergétique
- Solide : bananes, oranges, fruits secs, sucres, gâteaux etc...