

# FEST NOZ TRIATHLON EN BRETAGNE

# IRONBREIZH

**SWIM 1.9 km | BIKE 90 km | RUN 21.1 km**

---

*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 : Début du retrait des dossards Ironbreizh Kids à Queven stade du Ronquedo
- ⇒ 14h00 : Épreuve Mini-Poussins Ironbreizh Kids (2009-2010)
- ⇒ 14h30 : Épreuve Poussins Ironbreizh Kids (2007-2008)
- ⇒ 15h00 : Épreuve Pupilles Ironbreizh Kids (2005-2006)
- ⇒ 15h30 : Épreuve Benjamin Ironbreizh Kids (2003-2004)
- ⇒ 16h15 : Podiums et remise des récompenses Ironbreizh Kids

## Samedi 22 juillet 2017

- ⇒ 14h00 à 19h00 : Retrait des dossards Ironbreizh individuels et relais à Queven
- ⇒ 14h00 à 20h00 : Dépose des équipements course à pied à Queven ou Dimanche \*
- ⇒ 17h00 à 20h00 : 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...