

CIRCUIT LD TRIATHLON - SAISON 2010

MISTRAL TC - HOMME / FEMME

Objectif 2010 :

- Se faire mal pendant 6 à 12heures consécutives !!!
 - Se retrouver nombreux à porter les couleurs du Club sur certaines épreuves,
 - Rempporter le Challenge Club de Sommières.
- (Récompense : stage de Tri pour 40 personnes à Sommières avec pleins d'activités offertes)

PROGRAMME 2010 :

- | | |
|---|---------------------------------|
| ➤ ETAPE 1 : SOMMIERES 16/05/10 | HALF (1.9km/90km/21km) |
| ➤ ou ETAPE 1 Bis : APT 30/05/10 | HALF (2.8km/84km/20km) |
| ➤ ETAPE 2 : BELFORT 06/06/10 | HALF (4km/120km/30km) |
| ➤ ou ETAPE 2 Bis : CUBLIZE 20/06/2010 | HALF (3km/100km/20km) |
| ➤ ou ETAPE 2 Ter : NICE 27/06/10 | IRON MAN (3.8km/180km/42.195km) |
| ➤ ETAPE 3 : EMBRUN 15/08/10 | IRON MAN (3.8km/180km/42.195km) |
| ➤ ou ETAPE 3 Bis : VENTOUX 19/09/10 | HALF (3km/140km/30km) |
| ➤ ou ETAPE 3 Ter : MEDITERRANEN 27/09/10 | HALF (3km/100km/21/km) |

COURSES de préparation :

- CAP : 10km, Semi, Trail
- Duathlon ou Bike&Run : Manosque, Istres, Salon
- Triathlon : Romans, Istres CLM,

RESPONSABLE Technique & Assistants :

- 🏁 Responsable : Gwenaël Malet
- 🏁 Assistants :

BUDGET alloué par le club pour le circuit LD : *en réflexion*