



Affiliation FFTri : 02057  
Agrément Jeunesse & Sport : 59 S 6043

Complexe sportif Maurice Baude  
Route de Bourbourg  
59820 - Gravelines  
France  
Tel – Fax : 03-28-22-06-79

Gravelines le 18/03/2009

**Objet** : Rando Triathlon de Gravelines le 08/05/09.

Gravelines Triathlon organise pour la première fois une Rando-Triathlon le 08/05/09 de 9h00 à 13h00 à la piscine municipale de Gravelines.

Cette manifestation est à vocation **avant tout conviviale**. Elle a pour buts de :

1. faire découvrir nos pratiques aux non-initiés.
2. permettre aux familles de pratiquer ensemble ou séparément sur la même manifestation.
3. permettre aux adhérents des clubs de la région et ne pratiquant pas en compétition de se retrouver en groupe pour une sortie.
4. offrir aux compétiteurs un multi-enchaînement à faire en groupe.

Ce sera aussi l'occasion pour les dirigeants de club de découvrir cette nouvelle pratique et peut être de vous suggérer son développement.

**Points particuliers de l'organisation :**

- Participation entièrement gratuite (sauf le barbecue)
  - Pas de pass-journée et pas de certificat médical
  - Inscriptions sur place à partir de 9h00
  - Natation de 9h15 à 10h30 Chacun nage ce qu'il veut, quand il le veut.
  - Vélo en groupe
    - 60 km convivial de 9h45 à 11h55 soit 2h10 soit ~ 27,69 km/h
    - 60 km rapide de 10h00 à 11h55 soit 1h55 soit ~ 31,30 km/h
    - 40 km très convivial de 10h15 à 11h55 soit 1h40 soit ~ 24,00 km/h
    - 20 km très-très convivial de 10h30 à 11h45 soit 1h15 soit ~ 16,00 km/h
  - Cap 3 parcours sont proposés de 12h00 à 12h45.
    - 3km marche et footing paisible
    - 6km footing calme
    - 10km footing soutenu
  - Remise des diplômes à 13h00
- Barbecue de 13H30 à ???h - inscriptions obligatoires avant le 02/05  
10€ par adulte  
5€ par enfant (moins de 12 ans)

Un bulletin d'inscription sera disponible à partir du 10 avril. Celui-ci sera communiqué aux clubs dès sa publication et diffusé sur simple demande au 03 28 22 06 79.

Nous espérons vous voir nombreux pour cette première. En espérant voir d'autres manifestations de ce type fleurir dans la région.

D'avance merci de votre participation. Sportivement

L'organisateur  
Président de Gravelines Triathlon

Jean - Michel BUNIET