

Formats de course

Ces activités consistent à réaliser, par un seul individu ou une équipe en groupe ou en relais, un parcours enchaînant plusieurs disciplines dans un ordre prédéfini sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline.

Triathlon : natation, cyclisme, course à pied

	Natation	Vélo	Course à pied
Découverte	< à 250 m	< à 8 km	< à 2 km
Super Sprint	400 m	10 km	3 km
Sprint	750 m	20 km	5 km
Course Distance	1 500 m	40 km	10 km
Half Ironman	1 900 m	90 km	21 km
Ironman	3 800 m	180 km	42,195 km

Duathlon : course à pied, cyclisme, course à pied

	Course à pied	Vélo	Course à pied
Sprint	5 km	30 km	5 km
Courte distance	5 km	40 km	5 km

Triathlon avenir pour les jeunes (de 6 à 18 ans)

	Natation	Vélo	Course à pied
Poussin	50 à 75 m	1 à 2 km	300 à 400 m
Pupille	75 à 100 m	2 à 3 km	400 à 800 m
Benjamin	100 à 200 m	3 à 4 km	800 à 1200 m
Minime	150 à 250 m	4 à 5 km	1200 à 1600 m
Cadet / Junior	200 à 300 m	5 à 6 km	1600 à 2000 m

BULLETIN D'INSCRIPTION

- Equipe**
- Famille
 - Mixte
 - Junior (-40 ans)*
 - Senior (40 à 80 ans)*
 - Vétérans
- * cumul d'âge

**ATTENTION !
16 ANS MINIMUM**

► Concurrent n° 1 : coureur-nageur

Nom :

Adresse :

Date de naissance Homme Femme

N° licence FFTriathlon ou FFNatation ou FFATHlétisme

CLUB :

Certificat médical Brevet de natation

► Concurrent n° 2 : cycliste-coureur

Nom :

Adresse :

Date de naissance Homme Femme

N° licence FFTriathlon ou FFNatation ou FFATHlétisme

CLUB :

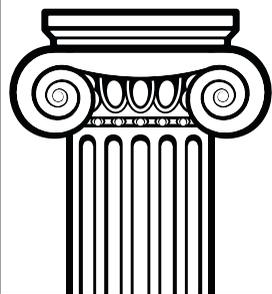
Certificat médical

Autorisation Parentale :

Je soussigné(e) Mme, M autorise mon enfant
à participer au combiné Rochefortais.

Signature





Agence du Marché

TOUTES TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES

Isabelle TROUVERIE 06 08 25 09 52

38, avenue de Gaulle 17300 ROCHEFORT
Tél. 05 46 99 02 39 Fax 05 46 99 66 16

agence-dumarche@orange.fr http://www.agence-dumarche.com

LEONIDAS

56, rue de la République - Quartier du Théâtre
ROCHEFORT 17300

Tél/Fax : 05 46 99 38 62

ballotin@orange.fr

Maison de la Presse

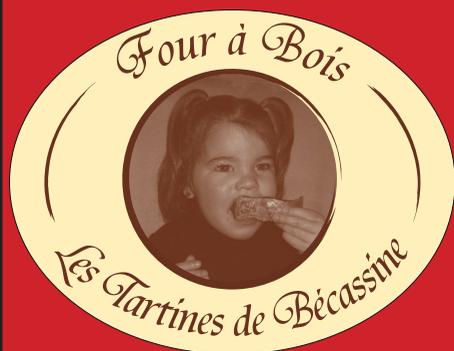


SARL L.P.P.C.

- Librairie •
- Papeterie •
- Cadeaux •
- Stylos •

34 rue Cochon-Duvivier
17300 ROCHEFORT

Tél. 05 46 87 52 78
Fax : 05 46 82 05 75



35 av du Dr Dieras
17300 Rochefort
Tél. 05 46 99 48 53

Ouvert de 6h à 20h
Fermé le mercredi

Rendez vous le **Dimanche 26 Août 2012** au bassin n°1 de plaisance à Rochefort. Autour de la corderie Royale deux équipiers se passent le relais.

Le premier part en courant pour **deux boucles de 3.5 km**, il laisse la place à son partenaire qui roule durant **39 km (3 boucles de 13km)**. Le vélo posé, il redonne la main au premier qui se jette à l'eau pour **600 m de natation**. A la sortie de l'eau, le cycliste repart en course à pied, pour finir le combiné par **une boucle de 3.5 km**.

Le programme

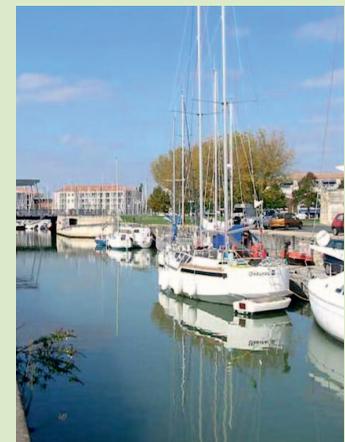
12h30 : Accueil des concurrents et retrait des dossards

14h00 : Briefing

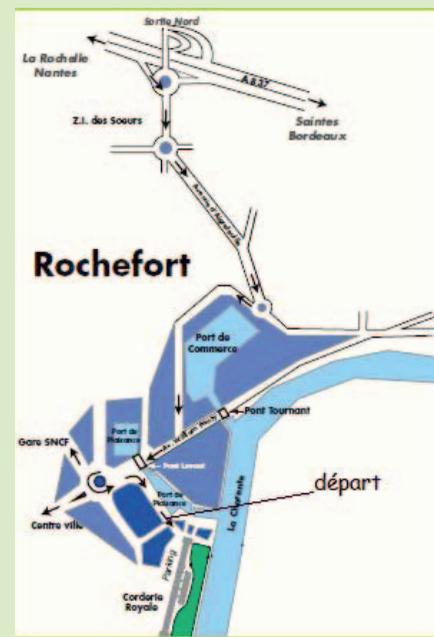
14h30 : Départ du 19eme Combiné Rochefortais

17h30 : Arrêt du chronomètre

18h00 : Remise des récompenses



Plan d'accès



► Tarif

Jusqu'au 19 Août 2012 :
20 € par équipe



Au-delà 25 € par équipe
Nombre de places limité

Renvoyer le bulletin et le chèque à
l'ordre de « Rochefort Triathlon »
au 46 rue Jean Moulin
17300 ROCHEFORT



Magasin Fermier

25 producteurs respectueux de l'environnement se réunissent sur 200 m² pour vous proposer le fruit de leur travail :

Fruits, légumes, porc et charcuterie, bœuf, veau, volaille, agneau, lapin, œufs, fromages chèvre et vache, produits laitiers... Farines, miel, huiles, noix, vins, pineau, cognac, jus de fruits, sel...

Les Fermiers sont présents pour vous accueillir et vous conseiller.
A très bientôt !

Vente Directe

MANGER LOCAL MANGER DE SAISON MANGER FERMIER

Ouverture du Mercredi au Samedi

Mercredi	9h30 à 12h30 et 15h à 19h	ZAC de la Varenne RD 137
Jeudi	9h30 à 12h30 et 15h à 19h	17430 Tonnay Charente
Vendredi	9h30 à 19h Journée Continue	Tel: 05 46 44 18 82
Samedi	9h30 à 17h Journée Continue	



GEODIS calberson



**ZI des Sœurs
17300 ROCHEFORT**

A Rochefort-sur-Mer, 2 Agences pour vous servir :

CENTRE	MARTROU
36 bis rue Jean Jaurès 17301 ROCHEFORT Cedex Tel. : 05 46 84 70 00	79 avenue du 11 Novembre 1918 17300 ROCHEFORT Tel. : 05 46 82 00 77

Epargne Financements
Assurances Téléphonie Mobile

Le Crédit Mutuel accompagne vos projets et vos envies

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

www.cmocean.fr

CFCMO - S.A. Coop. de Crédit à Capital Variable - RCS La Roche-sur-Yon B 307 049 015 - Intermédiaire d'assurance n° ORIAS 07 027 974 - 34 rue Léandre Merlet - BP 17 - 85000 La Roche-sur-Yon
Tél. 02 51 47 53 00 - Crédits Photos : Crédit Mutuel Océan - Mai 2009.

Rochefort Triathlon

Le Triathlon et les disciplines associées

Le triathlon est une discipline sportive olympique depuis 1994, consistant en l'enchaînement de trois disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied.

Sport original et complet, il génère une fascination, une admiration et une certaine curiosité.

Que vous soyez, homme ou femme, jeune ou âgé, débutant ou confirmé, les différents formats de courses proposés, offrent, pour le plus grand plaisir de tous, un accès à cette pratique sportive riche en émotion et source de bien être.



► Les Disciplines associées

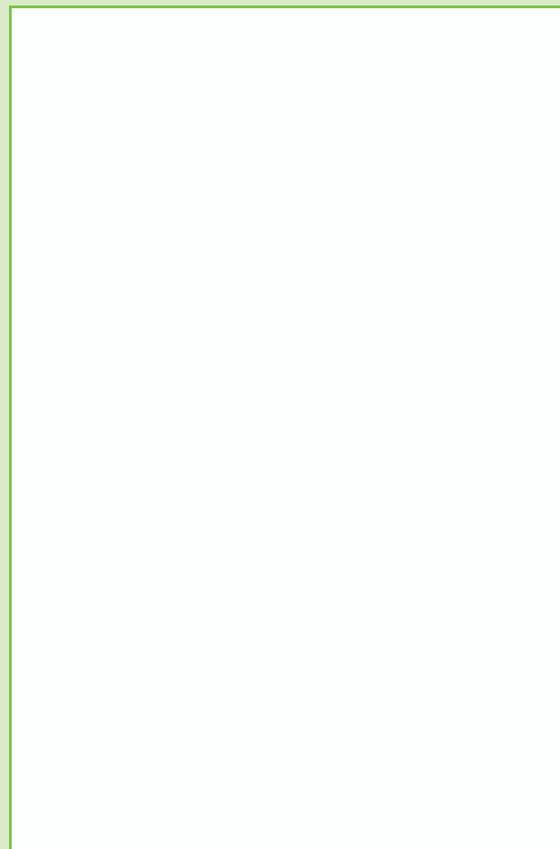
Aquathlon : enchaînement de la natation et de la course à pied

Duathlon : course à pied, vélo, course à pied (ou vétathlon si VTT)

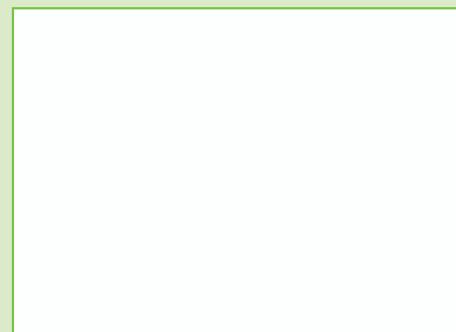
Run&bike : Par équipe de deux avec uniquement un vélo il faut enchaîner course à pied et vélo



Le parcours vélo et course à pied



Le parcours natation



► Règlement

Le code de la route devra être respecté, dans le cas contraire, seule la responsabilité du concurrent sera engagée.

Les déplacements dans le parc à vélo se feront à pied, le vélo à la main.

Le bonnet, les lunettes et les combinaisons sont autorisés pour la natation. Il faut virer obligatoirement à la bouée du pont de Papenburg.