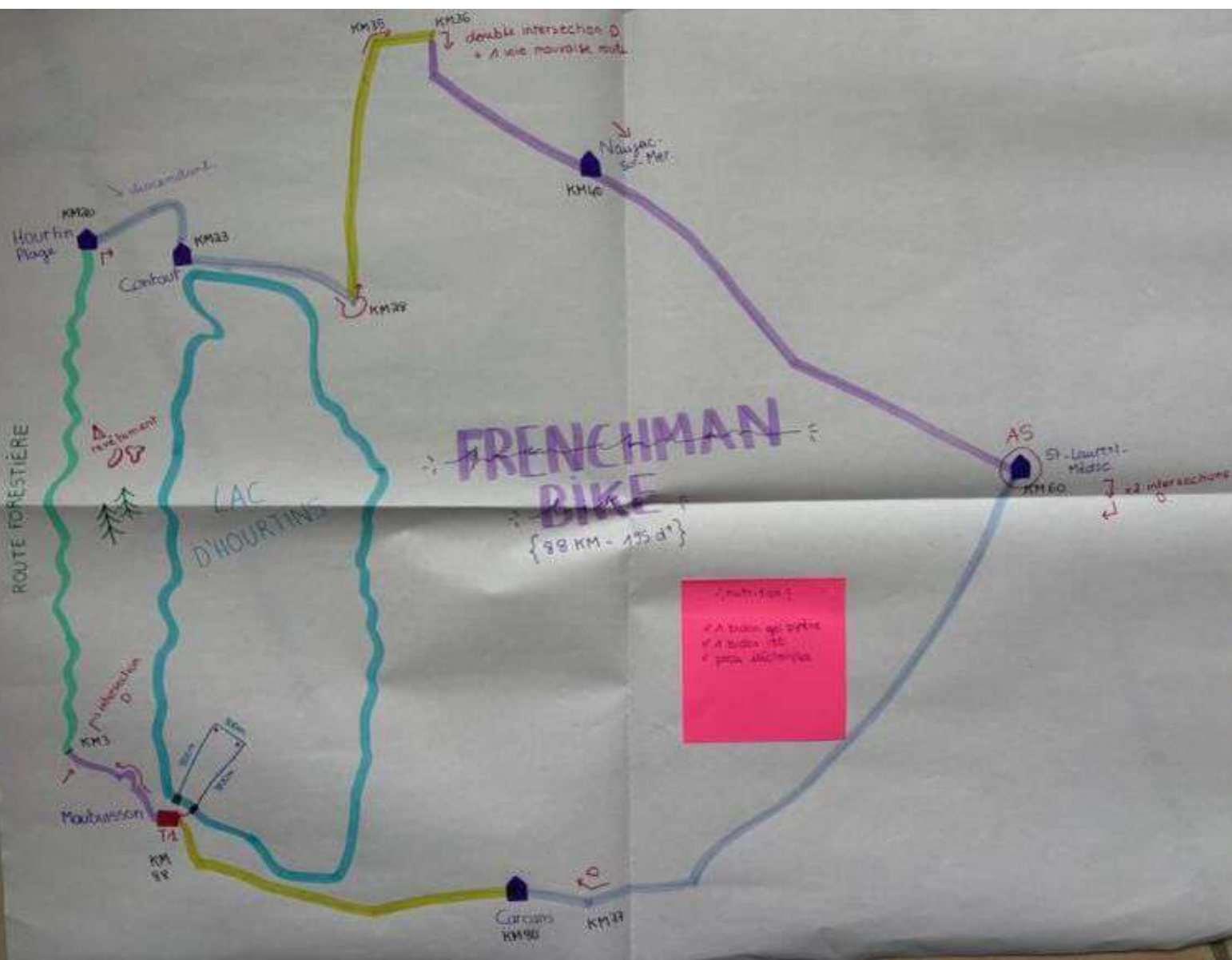
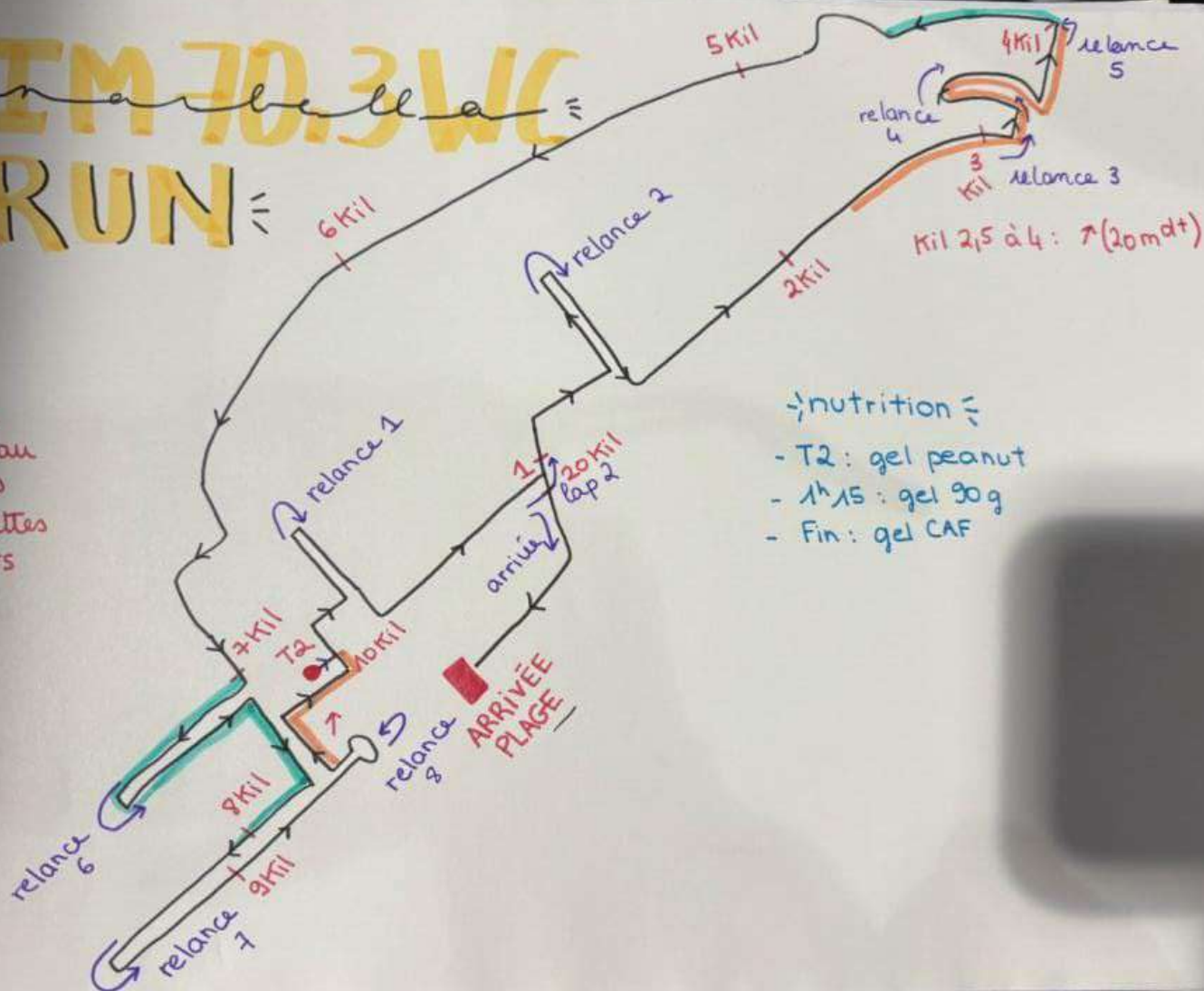




IM 70.3 WC RUN

- T2 :
- montu
- bandeau
- lunettes
- clausnettes
- baskets



nutrition :

- T2 : gel peanut
- 1^h15 : gel 90g
- Fin : gel CAF

IRONMAN
LES SABLES D'OLONNE | VENDEE

SWIM COURSE
3.8KM / 1 LOOP
LES SABLES D'OLONNE | FRANCE

RŌKA

IRONMAN
GLOBAL SERIES

OFFICIAL SWIMWEAR PARTNER

LEGEND

-  START (PLAGE)
-  FINISH (TRANSITION)
-  TRANSITION AREA
-  BOUEES / BOUYS
-  TRANSITION 1

SUR LE VELO

la maison

- * compteur velo
- * bidons
- * sacoche outils
- * batteries pedale
- * gel ?
- verifion changement

- * combinaison
- * bonnet (x2)
- * lunettes (x2)
- * vaseline
- * claquettes
- * gel
- * elastique
- * brassiere

- * montee
- * capteur
- * PC
- * puce!

SURF

QUAI RENÉ GUINÉ

BOULEVARD F. ROOSEVELT

main gauche

main droite

main droite