



PALMATHLON ORGANISE PAR LE GESMA ANGOULÊME

Cette épreuve comporte 2 disciplines: La nage avec palmes sans appui + la course a pieds. Ouvert filles et garçons.

Deux possibilités: individuel: le compétiteur effectue le parcours nage, et enchaîne la course a pieds sans attendre personne
: en équipe: le nageur effectue son parcours, a Basseau il tape en main son équipier coureur qui part sans attendre

Le départ NAP aura lieu a St Cybard, a la mise a l'eau du CAMS. Arrivée a l'écluse de Thouérat ou une bouée D700 H1200 signalera la fin de ce premier parcours. Les nageurs sortiront de l'eau au ponton et se ré immergeront au ponton aval pour poursuivre leur parcours jusqu'à l'écluse de Basseau ou la même bouée signalera la fin de la NAP. Environ 6500m

Les participants individuels se changent rapidement et entament la seconde partie, la course a pieds par la coulée verte, qui va les ramener au CAMS. Environ 6500m. Fin de l'épreuve

A mi parcours course a pieds, un poste de ravitaillement. Des verres et de l'eau plate a volonté.

Sur le premier plan d'eau, 2 bateaux de sécurité (fonction du nombre de participants) 1 pilote + 1 juge sur le 1^{er} bateau, 1 pilote + 1 juge + 1 médecin sur le second bateau

Sur le second plan d'eau, 1 bateau de sécurité. On peut penser que le gros de la troupe ayant franchi l'écluse de Thouérat, 1 bateau de sécurité pourra relever la bouée, franchir l'écluse, et aller la repositionner a Basseau avant que le 1^{er} nageur n'arrive.

Sécurité a terre: "Les Sauveteurs de la Charente" seront positionnés a l'écluse de Thouérat, donc a mi parcours. :

Lieu de rendez vous : Chemin de halage, en aval du pont de St Cybard, a hauteur du CAMS

Les individuels mettront leur kit course a pieds dans un sac, et les sacs acheminés a Basseau. Kif kif pour les tenues néoprène avec retour vers le CAMS

La date: samedi 17/04

Temps estimé nap :1h30

Heure de départ: 10h

Temps estimé course a pieds: 0h30

Afin de fournir des infos aux participants, 1 chrono a Thouérat, 1 a Basseau, et évidemment 1 chrono a l'arrivée.

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFESSM, individuels ou en équipes.

Elle est également ouverte aux licenciés triathlon, individuels ou en équipes.

Les individuels comme les équipes seront classés sans distinction de fédération, sans distinction de catégorie d'âge ni de sexe.

Donc vous pouvez panacher vos équipes même entre fédération.

Les récompenses : .tous les participants seront récompensés

1 jambon au 1^{er} individuel + 1 coupe aux 3 premiers.

1 jambon a la 1^{er} équipe + 1 coupe aux 3 premiers.

Restauration + boissons, il est 13h voir 13h 30 .

Un buffet vous sera proposé ou vous pourrez vous ravitailler a volonté. Inclus dans l'inscription.

Lors de l'inscription, chacun devra fournir: sa licence avec assurance obligatoire + sa carte fédérale ou certificat médical + une adresse internet.

Montant de l'inscription: 15€ individuel

10€ pour chaque équipier

Les inscriptions se feront dans la quinzaine précédent le Palmathlon.

Elles seront closes le 14/04 a minuit.

Votre serviteur: jean-claude.julien051@orange.fr

Tel fixe 05 45 68 23 59

Mobile 06 88 45 50 36