

# STAGE DEPARTEMENTAL TRIATHLON A SAINTES LE DIMANCHE 20 JANVIER 2019

Regroupement des adhérents des clubs du département ... pour des entraînements communs !

## PROGRAMME

9H 15 Accueil Piscine Starsinski.

Le programme sera adapté en fonction de la météo mais il y aura de la natation du vélo et de la course à pied



14h30 Repas

Pour le repas chacun amène une spécialité : chaque club se met d'accord pour que tout le monde n'amène pas la même chose. Puis on goûte

Le programme pourra évoluer si les conditions météo sont défavorables, toutes les informations sur la page facebook [CD 17 Triathlon](#)

Le stage est gratuit

Inscriptions à retourner par mail à Frantz Payelle

<mailto:contact@cd17triathlon.fr>

Donner votre niveau natation (temps au 100m et moyenne vélo choisie pour sortie vélo de 2h30)

**AVANT LE MERCREDI 16 JANVIER**  
**STAGE LIMITE AUX 50 PREMIERS INSCRITS**



**COMITE DEPARTEMENTAL TRIATHLON CHARENTE MARITIME**

Rue Léonce Mailho – 17000 La Rochelle

@ : [ph.mercadier@gmail.com](mailto:ph.mercadier@gmail.com) Tél. : 06 21 24 09 09