

A group of cyclists wearing orange safety vests and helmets are gathered at a starting line. They are positioned behind their bicycles, which are parked in rows. In the background, there are several banners and tents. A large banner on the left reads 'ATMOSPHERE SPORTS PLEIN AIR'. A smaller banner in the center reads 'PULSE'. A tent in the background has 'CAMP DE BASE' and 'KEEN' written on it. Another tent on the right has 'atmospherepleinair.ca' written on it. The background also shows a building with a sign that reads 'CENTRE COMMUNAUTAIRE WAKEFIELD LA PÊCHE' and a forested area.

SURVOL DU PARCOURS

Raid Pulse 3 1/2 heures

SURVOL
3 1/2 hrs

Départ **Prologue à pied**

Section de CANOTAGE/TREK



Zone de transition #1 (SAC A)

Section de VÉLO #1



Zone de transition #2 (SAC B)

Section de TREK



Retour à la Zone de transition #2 (SAC B)

Avec options de CP avancés

Section de VÉLO #2



Ligne d'arrivée

Avec options de CP avancés



Quoi mettre dans les sacs

À faire avant le départ et au plus tard à 9h00. Vous devez laisser vos SACS A et B à l'endroit désigné au quartier général. Raid Pulse apportera les sacs aux ZONES DE TRANSITION avant le départ.

SAC A

- I. Souliers de rechange/ vélo
- II. Vêtements de rechange
- III. Nourriture et *hydratation
- IV. Casque de vélo
- V. Matériel de vélo

SAC B

- I. Souliers de rechange
- II. Vêtements de rechange
- III. Nourriture et *hydratation

*À noter que vous êtes responsable de votre hydratation durant l'événement, la station d'hydratation à la zone de transition est de dépannage seulement.

Note importante : Aucune boîte ou caisse ne sera acceptée, vous devez utiliser un sac.



Canot et kayak personnel



- Si vous apportez votre propre embarcation nautique, vous devez passer par la zone de lavage qui sera situé au quartier général pour faire rincer votre embarcation.
- Par la suite il faudra apporter votre canot/kayak au point de dépôt près de la zone de transition avant le départ de la course (à partir de 7h30 samedi matin).
- **LOCALISATION DU POINT DE DÉPÔT** : Les indications vous seront fournies à la table d'enregistrement au quartier général.