

## REGLES RELATIVES AUX BOISSONS ET RAVITAILLEMENT SUR LA COURSE/ RULES ABOUT DRINKS AND FOODS ON THE RACE

Nous avons pris la décision de faire de l'Embrun Man un Triathlon Propre.

Deux Raisons :

- Des critiques de plus en plus virulentes des riverains et des Communes traversées.
- Le Décret Natura 2000 qui nous y oblige./

We have decided to have a Embrunman clean .

Two Reasons:

- Many criticism by residents and by village and towns crossed
- The Natura 2000 law which is imperative

Le décret d'application a prévu sa mise en place à compter du 1<sup>er</sup> Août 2010. Nous sommes une des premières manifestation en France à devoir appliquer cette nouvelle réglementation.

Il vous est demandé d'être attentif à votre comportement.

Nous comptons sur votre civisme pour nous aider à respecter les engagements que nous avons pris ;  
merci à tous pour l'effort que vous allez consentir/

National rules about Natura 2000 have begun on first august 2010. We are now one of the first races in France to applicate that new European law.

We ask you to be attentive to your behaviour.

We count on your sense of civic responsibility to help us to honour our commitments

Thank to all for effort that you will do.

L'objectif est de supprimer la pollution qu'engendre notre épreuve sur l'environnement.

Notre épreuve traverse 3 sites Natura 2000 qui font l'objet d'une protection particulière pour laquelle nous avons pris des engagements précis avec l'Etat et l'Europe/

The objective is to eliminate pollution caused by race. Our race cross 3 places Natura 2000 now protected specially for which we take on a commitment to France and Europa.

### Pour cela nous avons mis en place différentes mesures :

- Interdiction de jeter des déchets hors des zones réservées à cet effet sur les postes de ravitaillement  
A chaque poste de ravitaillement une zone délimitée sur laquelle seront mis en place, par les 6 SMITCOM gérant les territoires traversés, un tri sélectif. Vous devrez jeter vos déchets uniquement à ces endroits. Des sanction seront prises par les arbitres à votre rencontre en cas de non respect de cette règle.  
**Il vous sera donné lors de la remise des dossards :**
  - Pour l'Embrun Man 2 besaces portant le logo de l'Embrun Man avec votre numéro de dossards apposées. Seules ces besaces seront autorisées pour les ravitaillements personnalisés de l'Isoard et du Plan d'Eau.
  - En même temps un gobelet biodégradable portant le logo de l'Embrun Man avec un porte gobelet vous sera remis. Il vous servira tout au long de la course à pied. Il vous est personnel et sera le seul récipient que vous aurez durant la course à pied. Aucun autre récipient ne vous sera fourni( pas de gobelet ou de bouteille). A fixer à votre ceinture
  - Dans votre caisse, vous trouverez 2 bidons cycliste, les bénévoles qui seront sur les postes de ravitaillement vous remettrons un bidon plein en échange d'un bidon vide
- Dans ces 2 cas vous aurez à gérer au mieux ce matériel qui vous ai donné par l'organisation.  
En terme de matériel, nous utiliserons des assiettes, couteaux, etc... biodégradables  
Les bénévoles auront comme vous la besace et le gobelet  
D'autres actions seront menées au cours de la manifestation

### For that we have take measures :

- No throwing refuse outside food stations, penalties will be fined.

- On each foods station, a defined area with household-waste sorting where put by 6 SMITCOM which run crossed territories. In case of offence, referees will applies penalties.

**It will be handed over to you at the time of numbergiving :**

- For Embrunman, 2 pouchs, with apposition of logo “Embrunman” and your number, will be given when you will take your number. Only these pouchs can be use for your personal supplies on Isoard (cycle) and Plan d’Eau (run)
- In same time you will receive biodegradable cup with carrier cup. It’ yours and it will be the only one container that you will have during running. No other one will be given by organization ( no other cup, no bottle) Fix it on your belt.
- In your basket you will find two water bottle. Volunteers on food station will given a Full water bottle can only in exchange of empty one.,

In two case you will have to manage that material which has given by organization.

About material using by organization, we use biodegradable plates, forks, knives and so on.

Volonteers will have like you pound and cup.

Others actions will be done during event

**Ravitaillement/ Foods stations:**

- Eau minérale/ Mineral Water
- Coca Cola
- Boisson énergétique naturelle, fabrication par l’organisation.  
Composition : 1 orange pressée, ½ citron pressé, 1 litre d’eau minérale, sucre en poudre (saccharose) équivalent de 8 carrés de sucre, une pincée de sel, sans conservateur  
Conservé dans trois camions frigo fournissant les postes de ravitaillement /  
Natural energy drink, making by organization.  
Ingredients: ½ squeezed lemon, 1 squeezed orange, 1liter of mineral water, caster sugar (saccharose) identical to 8 lumps of sugar, pinch of salt, without preservatives  
Kept in 3 refrigerated trucks to supply foods station.
- Red Bull (seulement au parc à vélo / only on Cycle park.)
- Oranges/, Oranges
- Citrons / Lemons,
- Bananes / Bananas
- Abricots secs / Dried apricots
- Figues sèches / Fried figs
- Noix et Amandes sèches / Dried watnut
- Raisins secs / Dried grap
- Tomates /Tomatoes
- Pomme de terre avec gros sel / Potatoes with coarse salt
- Sucre / Sugar
- Sel / Salt
- Pain d’épice / Gingerbread
- Gâteaux de riz / Rice pudding
- Barres énergétiques Grany / Energy Bars Grany  
( seulement au parc à vélo/ only on cycle park)
- Sandwichs ( seulement au parc à vélo/ only on cycle park)

**Sortie Natation/ Swimming exit**

- Café / Coffee
- Thé / Tea

**ISOARD**

Il n’y aura plus de distribution de journaux/  
We stop distribution of news papers

**INFOS COMPLEMENTAIRES**

Coût supplémentaire pour l’organisation : 20.000€

Additional cost for organization : 20.000€