

REGLES RELATIVES AUX BOISSONS ET RAVITAILLEMENT SUR LA COURSE

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.

Le décret d'application a prévu sa mise en place à compter du 1^{er} Août 2010. Nous sommes l'une des premières manifestations 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.

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.

Pour cela nous avons mis en place différentes mesures :

- Interdiction de jeter des débris 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 débris uniquement à ces endroits.

Des sanctions seront prises par les arbitres à votre encontre 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 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).

- 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.

Les bénévoles auront comme vous la besace et le gobelet.

D'autres actions seront menées au cours de la manifestation

Ravitaillement

- Eau minérale
 - Coca Cola
 - Boisson énergétique
 - Gels
 - Barres énergétiques
 - Oranges,
 - Citrons
 - Bananes
 - Abricots secs
 - Figses sèches
 - Raisins secs
 - Tomates
 - Sucre
 - Sel
 - Pain d'épice
 - Gâteaux de riz
- Sandwichs et bière pression (seulement à l'arrivée)

Sortie Natation

- Café
- Thé

ISOARD

Il n'y aura plus de distribution de journaux.

RULES RELATING TO BEVERAGES AND SUPPLY ON RACING

We 've made the decision to make the Embrun Man a Clean Triathlon.

For two Reasons:

- Increasingly virulent criticism of the residents and the villages crossed.
- The Natura 2000 Decree which obliges us to do so.

the decree of application has foreseen its implementation from 1st August 2010.

We are one of the first races in France to have to apply this new regulation.

You are asked to be attentive to your behaviour.

We rely on your civic commitment to help us to respect our commitments.

Thank you all for the effort you 'll do.

The objective is to eliminate the pollution caused on the environmental during the race.

Our race crosses three Natura 2000 sites which are subject to special protection for which we have made specific commitments with the French state and Europe.

For this we have implemented various measures:

- No throwing outside food stations

At each food station, a demarcated with household waste zone will be established by the 6 SMITCOM which manage the territories. a selective sorting.

You will have to throw your trash only in these places.

Sanctions will be taken by the referees against you in the event of non-compliance with this rule.

It will be given to you during the presentation of the number:

- For the Embrun Man: 2 pouches bearing the Embrun Man logo with your number of bibs affixed.

Only these pouches can be used for your personal supplies at the food station/food supply of Isoard (cycle) and on start of second lap

- At the same time a biodegradable cup bearing the Embrun Man logo with a cup holder will be given to you. It will serve you throughout the race. It is personal and will be the only container you will have during the race. No other containers will be provided (no cup or bottle).

- In your basket/crate you will find 2 water cans, the volunteers will only give you a full water can in exchange of an empty one.

In these 2 cases you will have to manage at the best this material which was given by the organization.

The volunteers will also have the pouch and the goblet.

Further action will be taken during the event.

Food supply/food stations

- Mineral water
 - Coca Cola
 - Energy drink
 - Gels
 - Oranges
 - Lemons
 - Bananas
 - Dried apricots
 - Dried figs
 - Dried raisins
 - Tomatoes
 - Sugar
 - Salt
 - Gingerbread
 - Rice cakes
 - Energy bars
-
- Sandwiches and draft beer (only after finish line)

Swimming exit

- Coffee
- Tea

ISOARD

Newspapers will no longer be given.