



WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

TOUR 2018

BIENNE | NIDAU
03.05 – 04.05.18 | 5:30

COURSE

La course sera ouverte par un **cycliste**.
Le parcours sera marqué à l'aide de **ballons**,
de rubans Coop, de **bracelets lumineux**
et de **flèches lumineuses**. Merci de prendre
une **lampe frontale** si vous en possédez une.

MOBILITÉ

Nous vous encourageons à utiliser la mobilité
douce pour vous déplacer (à pied ou à vélo).
Voir la carte pour les emplacements
des parkings vélos et voitures.

ECHAUFFEMENT

Une animation sera proposé par notre
partenaire QoQa de **5:20 à 5:30**.

VESTIAIRES & DOUCHES

Les vestiaires et douches de la Halle
de l'Esplanade (rue de l'Argent 54),
sont ouverts dès 05:00.

WALKING

Les personnes désirant marcher pendant
la course sont priées de se placer à l'arrière
du peloton lors du départ.

ENTREPRISES

Toutes les personnes inscrites via leur
entreprise doivent récupérer leur dossard
au stand **Entreprise**.

DÉPART

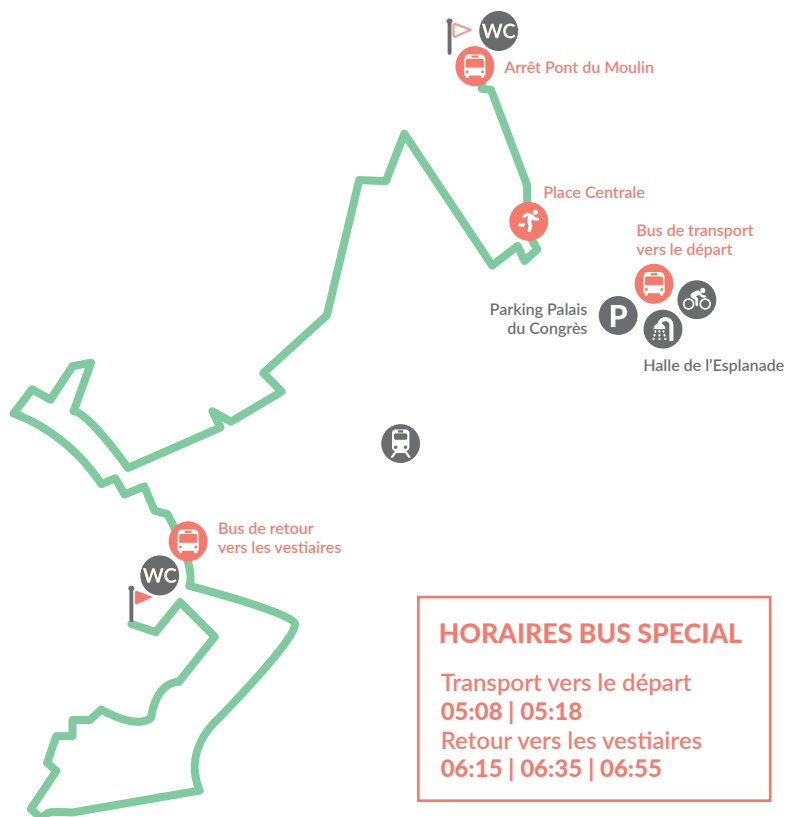
Place du Bourg

ARRIVÉE

Plage Biemme

RETRAIT DU MATÉRIEL DE COURSE

Retrait des dossards : **jeudi 03.05.18 de
15:00 à 19:00 à la place Centrale à Biemme.**
(En cas d'intempéries : Halle de l'Esplanade).



HORAIRES BUS SPECIAL

Transport vers le départ
05:08 | 05:18
Retour vers les vestiaires
06:15 | 06:35 | 06:55

PLUS D'INFORMATIONS

www.wake-up-and-run.ch



Retrait du matériel
de course le 03.05



Gare



Parc à vélos



Départ



Douches et
vestiaires



Bus spécial



Parking



Arrivée