



# WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

# TOUR 2018

## 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 Omnisport sont ouverts  
de 05:30 à 8:00.

## 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** ».

### HORAIRES BUS SPECIAL

Départ vers les douches  
**05:45 | 06:00 | 06:06 | 06:15**  
**06:30 | 06:38 | 06:45**

## FRIBOURG

**07.06 – 08.06.18 | 5:30**

### DÉPART

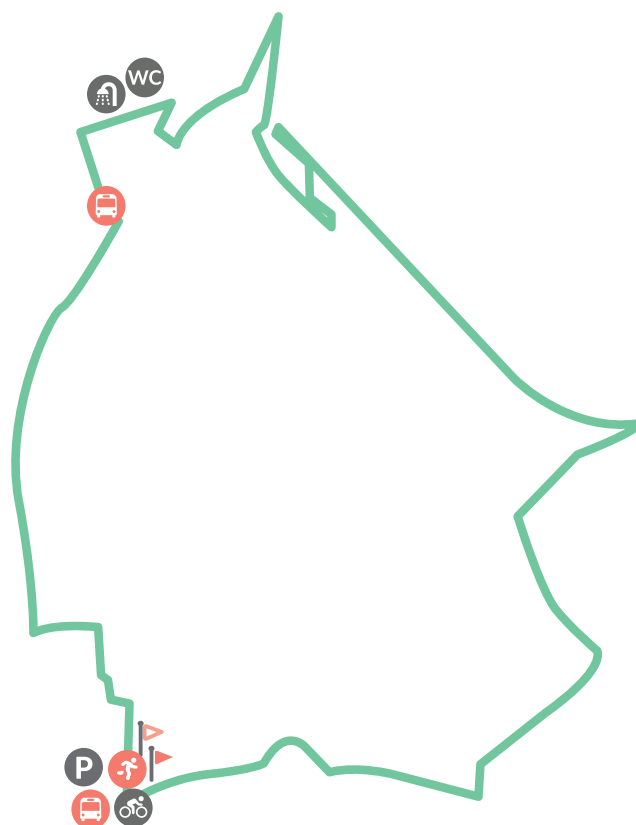
Place Georges-Python

### ARRIVÉE

Place Georges-Python

### RETRAIT DU MATÉRIEL DE COURSE

Retrait des dossards : jeudi 07.06.18 de 15:00  
à 19:00 à la Place Georges-Python.



## PLUS D'INFORMATIONS

[www.wake-up-and-run.ch](http://www.wake-up-and-run.ch)



Retrait du matériel  
de course le 07.06



Douches et  
vestiaires



Gare



Bus spécial



Parc à vélos



Parking



Départ



Arrivée