BRIEFING ATHLETES

Horaires briefing : XS : 9h10/ S : 10h10/ AQUAKID : 12h30/ TEAM RELAIS :13h50 (ANNULE)

DEPARTS DES VAGUES

XS : Départs à 9h30- 9h40- 9h50- 10h00 -10h10- 10h20- 10h30 -Briefing et accès zone de transition : 9h10, hall de la piscine - **PODIUM 12h45**

400 m natation – 2,5 kms course à pied

S : Départs à 10h40- 11h00-11h20-11h40-12h00

800 m natation – 5 kms course à pied - Briefing et accès zone de transition : 10h10, hall de la piscine - **PODIUM 12h45**

6-7ans : Départ : 13H00

50 m natation – 500 m course à pied - Briefing et accès zone de transition : 12h30, hall de la piscine **PODIUM 14h00**

8-9 ans : départ 13h00 -13h05

100 m natation – 1 km course à pied – Briefing et accès zone de transition : 12h30, hall de la piscine - **PODIUM 14h00**

10-11 ans : Départs 13h10-13h20 – 13h30

200 m natation – 1.5 km course à pied – Briefing et accès zone de transition : 12h30, hall de la piscine - **PODIUM 14h00**

Team relais : Départ 14h30 **ANNULE**

(200m de natation + 1.5 km course à pied) X4 – Briefing et accès zone de transition : 13h25, hall de la piscine - **PODIUM 16h00**

Vos numéros de dossards ainsi que vos lignes d'eau attribuées seront affichées aux inscriptions

Vous courez sous la réglementation FFTRI. Toutes les règles spécifiques à l'aquathlon s'appliquent. Point particulier team relais : Pour catégories jeunes (minimes etc…), nous vous informons que le format de cette course peut dépasser les limites kilométriques de course journalières de la règlementation fédérale. L'organisateur accepte votre participation malgré ce dépassement, mais vous serez invités à signer un document à l'inscription un document prouvant que vous avez été informés et que vous courez sous votre propre responsabilité. Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous faire remplacer au sein du relais.

Prévoir une ceinture porte-dossard.

DEROULEMENT GENERAL

Si vous n'avez pas été marqués aux inscriptions, vous le serez à votre entrée dans la piscine dans la « chambre d'appel ». Deux numéros vous seront apposés sur le bras gauche : votre numéro de dossard et, en dessous dans un cercle, votre numéro de ligne. Vous ne pourrez pas ressortir de la piscine après avoir déposé vos affaires sous la tente. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre avec vous un t-shirt, pull etc… que vous pourrez déposer dans un casier dans les vestiaires dans l'attente du départ de votre vague. Le port des chaussures est interdit dès l'accès à la tente à transition, et sur toute la surface de la piscine, vestiaires inclus.

Vous pouvez attendre votre vague sur les gradins à l'intérieur de la piscine, et vous échauffer dans le petit bassin. Les douches sont à votre disposition avant et après la course.

AVANT LA COURSE

Après avoir retiré vos dossards, accédez aux vestiaires de la piscine pour vous changer. Laissez toutes vos affaires « streetwear » dans les casiers des vestiaires puis rendez-vous dans le hall pour le briefing munis uniquement de votre nécessaire de course (natation ET course à pied).

Briefing dans le hall de la piscine aux horaires indiqués ci-dessus.

Dépôt de vos affaires course à pied (habits éventuels, chaussures, dossard sur votre ceinture porte-dossard) au parc à transition, accompagné d'un bénévole. Depuis le parc à transition, vous rejoindrez directement l'intérieur de la piscine par le circuit prévu à cet effet. Echauffement possible dans le petit bain. Attention : vous ne pourrez pas retourner au parc à transition une fois la ligne d'arrivée franchie.

DEPART NATATION

Présentez-vous 5 mns avant le départ de votre vague dans la chambre d'appel située près des gradins dans l'ordre de vos vagues. Vous serez marqués : retenez bien votre numéro de dossard et de ligne. Vous pourrez ensuite accéder au départ. 2 athlètes par ligne, nage de front. Dans la mesure du possible ; une planche vous sera présentée sous l'eau 50m avant la fin de votre distance à parcourir, mais vous demeurez responsables du comptage de vos longueurs.

Départ plongé autorisé, mais non obligatoire.

A la fin de la natation, jetez votre matériel natation (bonnet orga, perso+ lunettes) dans la caisse située en face de vous en bout de ligne. Vous pourrez récupérer votre matériel dès la fin de l'épreuve au stand inscription, situé dans le hall.

TRANSITION

Dirigez-vous sans courir à l'intérieur de la piscine vers les barrières bleues correspondant à votre numéro de ligne, passez dans ce couloir (pour des raisons d'équité, vous devez emprunter le couloir correspondant à votre numéro de ligne), puis courez vers le parc à transition situé sur la plage extérieure.

La transition se fait dans la rangée du parc correspondant à votre ligne d'eau, où vous aurez préalablement déposé vos affaires de course à pied.

COURSE A PIED

Ne rien jeter dans le parc.

Epreuve 8-9 ans et S : un bracelet vous sera remis au 2eme tour (serrez à droite sur le parking pour l'épreuve S= ne pas passer sous l'arche avant votre arrivée !). Pour les 10-11 ans : 2 tours dans le parc intérieur avant de ressortir pour la zone d'arrivée.

Distances :

XS= 400m = 16 longueurs + 1 tour de 2500m à pied

S= 800m = 32 longueurs = 2 tours de 2500m chacun soit 5km avec passage sur zone d'arrivée (2eme tour= couloir de droite- Arrivée= couloir du milieu.

6-9 ans = 50m = 2 longueurs + 500m = 1 tour dans le parc de la piscine, puis sortie vers la zone d'arrivée.

8-9ans= 100m = 4 longueurs + 1km = 2 tours dans le parc intérieur de la piscine et sortie au portail vers la zone d'arrivée.

10-11 ans= 200m = 8 longueurs + 1500m = 1 tour en sortant directement de la piscine.

Team Relais : 8 longueurs + 1500m = 1 tour en sortant directement de la piscine X4

APRES L'EPREUVE

Ravitaillement sur la zone d'arrivée. Accès aux vestiaires et douches par l'entrée principale de la piscine.

Point particulier TEAM RELAIS : les relayeurs 1, 2 et 3 retournent dans le hall de la piscine en faisant le chemin inverse de celui que nous allons faire pour nous rendre à la zone de transition.

Vous pouvez accéder aux douches par l'entrée située au niveau des inscriptions. Plus d'accès au bassin, ni au parc à transition.

N'oubliez pas de retirer votre matériel natation au niveau des inscriptions. N'oubliez donc pas de déposer votre sac de change dans les casiers des vestiaires avant le départ de votre vague.

REMISE DES RECOMPENSES : 17h00, parvis de la piscine pour le team relais.

Résultats complets sur www.creusot-triathlon.com le soir même, ou en instantané sur www.chronoweb.com et l'application TIME'INLIVE à télécharger depuis votre play store.

CONSIGNES ARBITRALES

En espérant que vous passerez une excellente journée Rappel : TRIATHLON DU PILON le 19 mai prochain.

Programme de la journée :

8h15 -9h00 : ouverture des retraits des dossards XS

9h10-9h20 : Briefing et accès tente de transition pour le XS (hall piscine à 9h10 précises)

9h30: départ XS

9h10 -10h00 : ouverture des retraits des dossards S

10h10-10h20 : Briefing et accès tente de transition pour le S (hall piscine à 10h50 précises)

10h40 : Départ S

12h00 -12h40 : ouverture des retraits des dossards AquaKid tout âge.

12h30-12h40 : Briefing et accès tente de transition pour l'AQUAKID (tous âges) : présence obligatoire pour tous à 12h30 précises dans le hall de la piscine.

12h45 : Podium XS et S

13h00 : Courses AquaKid

14h00 : Podium AquaKid