

‘Triathlon for dummies’ ou triathlon d’entraînement

L’objectif consiste à se tester sur un enchaînement des trois disciplines et aux distances que l’on souhaite. Le tout dans une ambiance décontractée; ce n’est pas une course mais bien un entraînement ouvert à tous!

Le principe est très simple:

- Départ de la partie vélo est fixé à 10h00 en face de la piscine. Cette année, nous proposons un départ en deux groupes:

- **LE GROUPE A**, pour cyclistes avertis, empruntera un parcours de 20kms (le même que les années précédentes).
- **LE GROUPE B**, pour les jeunes (et les moins jeunes ;o), empruntera un parcours semblable mais de +/- 18 Kms. L’allure du groupe B sera plus modérée.

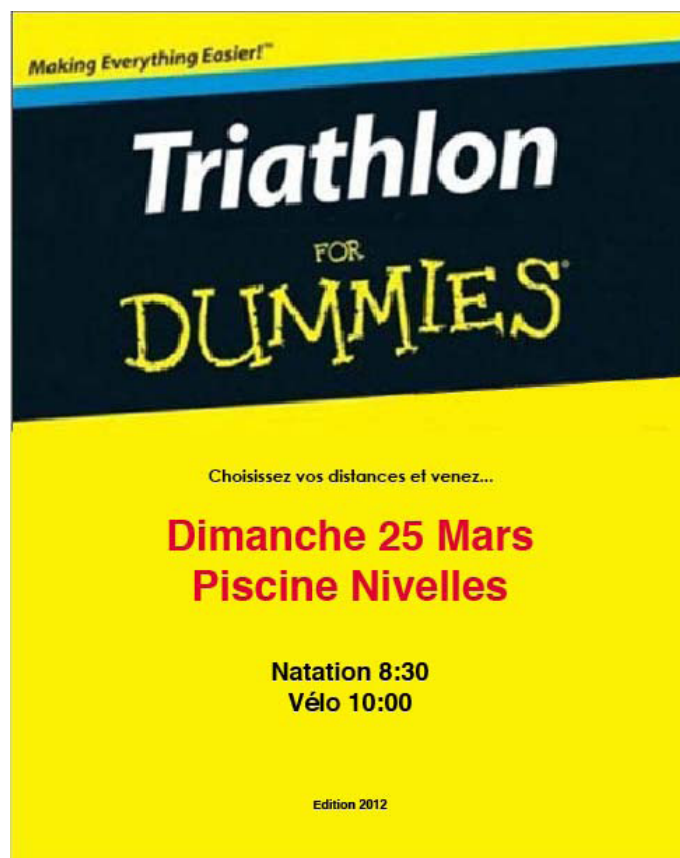
Le but est de faire pour chaque groupe le premier tour ensemble. Après le premier tour, la vitesse est libre ainsi que le nombre de tours (;o)...

- Avant le vélo, il y a possibilité de nager dans la piscine (ouverture le dimanche à 8h30). Un couloir sera mis à notre disposition ainsi que des vestiaires collectifs.

- Après le vélo, il y a possibilité de courir. Nous emprunterons le pré-ravel Nivelles – Arquennes (voir carte 2 ci-jointe). Il y a une distance de +/- 1,5 km de la piscine jusqu’au départ du pré-ravel se trouvant à la rue des combattants (chaussée d’Halle). Si l’on court jusqu’à Arquennes (comme indiqué sur la carte), la distance est de 4,5 Kms. Donc, un trajet aller/ retour de la piscine jusqu’à Arquennes totalise 12 Kms. On peut évidemment effectuer plusieurs trajets aller/retour sur le pré-ravel (par exemple, un parcours comprenant deux trajets aller/retour sur le pré-ravel va totaliser 21 kms). Après la course à pied, des vestiaires seront mis à notre disposition.

Ceci est tout à fait libre et configurable suivant vos envies; il n’y pas de PAF (à prévoir l’entrée pour la piscine si l’on nage); seulement le plaisir de s’entraîner collectivement!

Bon Amusement!



Timing:

Départ Vélo 10h00

Retour Vélo 20 Kms +/- 1h00 => 11h 00

Retour Vélo 40 Kms +/- 2h00 => 12h00

Retour Vélo 80 Kms +/- 3h00 => 13h00

Transition: +/- 15 Min => 13h15

Cap 20 Kms en 2h00 => fin du tri vers 15h30

Douche: +/- 30 Min => Fin de l’événement prévue vers 16h00

Informations importantes:

1. Des vestiaires seront disponibles à la piscine et utilisables seulement pour la natation. Ne laissez rien dans ceux-ci avant le départ vélo, car ils ne seront plus disponibles par la suite.
2. D’autres vestiaires (en-dehors de la piscine) seront également mis à notre disposition pour une douche en fin d’épreuve.
3. Il n’y a pas de parc à vélos – il faut donc conserver son vélo dans sa voiture (ou sur le porte-vélo) lors de la natation et de la course à pieds.
4. Cette année, la taverne ‘L’Impact’ sera à notre disposition à partir de 11h30.
5. On demande que les participants soient en ordre de licence (pour l’assurance).

