

Tri for FUN 2014¹ !

**Nivelles – Parc de la Dodaine
Dimanche 16 Mars 2014 dès 8h30!**

L'**objectif** est simple: il consiste à se tester sur un enchaînement des trois disciplines sur les distances que l'on désire et cela dans une ambiance décontractée; ce n'est pas une course mais bien un entraînement ouvert à tous!

Le **principe** est simple:

-Départ de la partie vélo à 10h00 en face de la piscine. On empruntera un parcours de 20kms (le même que les années précédentes – PAS CELUI de 2013 – le pont de l'avenue du Petit Roeulx à Arquennes est réparé). Chaque participant pourra rouler le nombre de tours qu'il désire. On fixe cependant le rendez-vous à 10h00 dont le but est de faire un premier tour ensemble.

Cette année, il y aura 3 groupes:

- **LE GROUPE A**, pour cyclistes avertis.
- **LE GROUPE B**, pour les jeunes (et les moins jeunes ;o). L'allure du groupe B sera plus modérée.
- **LE GROUPE V**, pour VTT - dans le cas où les conditions météorologiques ne seront pas bonnes... Plus d'infos suivront.

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

- Après le vélo, il y a possibilité de courir. Cette année, 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!

On demande aux participants d'être en ordre de cotisation, afin d'être assuré en cas d'accident (l'organisation ne peut être tenue pour responsable).

¹ Nouvelle appellation du Tri For Dummies

Timing:

Départ Vélo 10h15

Retour Vélo 20 Kms +/- 1h00 => 11h 15

Retour Vélo 40 Kms +/- 2h00 => 12h15

Retour Vélo 80 Kms +/- 3h00 => 13h15

Transition: +/- 15 Min => 13h30

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

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

Informations importantes:

- Des vestiaires seront disponibles dans la piscine et utilisables seulement pour la partie natation. Ne laissez rien dans ceux-ci avant le départ vélo, car ils ne seront plus disponibles par la suite.
- Des vestiaires (situés sur le site de la Dodaine) seront également mis à notre disposition pour la douche en fin d'épreuve.
- 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.

Carte parcours Vélo:



Parcours Course à Pied:

