

'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 avons dû changer notre parcours vélo (voir carte). La distance est de 24 kms (il rejoint le circuit vélo d'Ophain de 10kms ; il y a donc possibilité d'effectuer des tours de circuits de celui-ci). Il y aura deux 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 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 cafet' de la piscine sera à notre disposition pour se restaurer après l'effort.

5. On demande que les participants soient assurés. Le club, ainsi que les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident.

