

F.A.Q /F.A.I

- Le port d'un équipement est-il réglementé pour la natation ?

Si la température de l'eau est inférieure à 16°, alors un équipement combinaison thermique sera obligatoire. Celui-ci peut être long, court, avec ou sans manches.

Location combinaison possible.

- Y a-t-il une obligation particulière pour la partie vélo ?

Le circuit étant urbain, n'importe quel vélo (route, VTC, VTT, Gravel..) peut faire l'affaire.

Il est entendu qu'un vélo de route est toutefois plus adapté.

Pour tous : Vérifier que le guidon a bien ses bouchons (bout de guidon fermé : obligatoire).

Pas de location de vélo.

Le port du casque, jugulaire fermée, est obligatoire dans l'aire de transition et sur l'ensemble du parcours vélo.

- Tenues :

NATATION : prévoir lunettes (masque de plongée interdit) + bonnet de bain

VELO : Il n'est pas obligatoire d'être en cuissard (tenue vélo adaptée) aux vues des courtes distances proposées.

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

- Pour les novices, quelques règles à savoir :
 - Coller son autocollant sur tige de selle.
 - Ne pas toucher à son vélo dans le parc à vélo tant que le casque n'est pas attaché.
Cf règlement course « Tout déplacement dans l'aire de transition se fait le vélo à la main, casque sur la tête, jugulaire attachée et serrée. »
 - Le dossard doit être porté dans le dos sur la partie cyclisme et sur le ventre sur la partie Course à Pied et bien visible à l'arrivée pour que les arbitres puissent relever votre N°.
 - Dans le parc à vélo, je place mon vélo au niveau de mon N° (sur le gros plateau de préférence) pendant les horaires d'ouverture du parc à vélo (voir programme) et je repère bien où je pose mon vélo (prendre des repères visuels)
 - Idéalement, je prépare une petite serviette (pour essuyer pieds) + mes chaussures vélo et/ou baskets ; je pose mon casque, mes lunettes et mon porte dossards prêts à mis. (A mettre juste a cote du vélo.)
 - En T1 (transition 1 : sortie vélo post natation) : je ne monte sur le vélo qu'une fois franchise la ligne de sortie du parc à vélo, et au retour je dois impérativement être descendu du vélo avant la ligne d'entrée au parc à vélo.

Je fais attention à ne pas laisser trainer d'objets sur le passage

- Pour ceux qui le font en relai, le passage de relais se fera dans l'aire de transition, par la transmission de la puce (qui valide le passage de relais). Seule l'aide entre relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'AT est autorisée.

NOUS VOUS INVITONS A PRENDRE CONNASSANCE DU REGLEMENT DES EPREUVES.

- Possibilité de faire un format en solo et l'autre en relai.