

Check list : triathlon de Chièvres

Voici de quoi aider les distraits ou les néophytes lors du triathlon de ce 03/09 à Chièvres.

Matériel :

- maillot de bain ou trifonction ou top et shorty
- lunettes de natation
- Une combinaison pour nager
- un vélo en ordre (pneus bien gonflés, freins en état de fonctionnement)
- casque vélo obligatoire
- lunettes pour le vélo, c'est toujours plus confortable.
- un bidon plein de ce que vous voulez à mettre sur le vélo
- vos chaussures vélo si vous avez des cales automatiques.
- une veste et/ ou un Tshirt pour le vélo.
- vos chaussures de course à pied.
- une ceinture porte-dossards.

Important :

- Pas de drafting, vous ne pouvez pas rouler en peloton, vous ne pouvez pas suivre un autre participant à moins de 10 mètres
- Il est interdit de se faire accompagner durant les parties vélo et course à pied.
- Pas de ravitaillement sauvage.
- En vélo le dossard doit être situé dans votre dos
- En course à pied le dossard doit être situé devant
- Il est interdit de nager avec son dossard
- Il est obligatoire de porter le bonnet fourni par l'organisation.
- Vous devez mettre la puce de chronométrage à votre cheville gauche.
- Entre le moment où je prends mon vélo et le moment où je le dépose, j'ai mon casque sur la tête jugulaire fermée.
- ATTENTION ne pas retirer les « étiquettes blanche » au dos du dossard

Timing (évitons le stress)

- Je me présente au secrétariat situé sur la place de Chièvres (hôtel de ville) 2h avant mon départ. Rappel : départ du promo à 13h, départ du CD à 13h45
- Je vérifie si je suis bien sur la liste de départ. Si je n'y suis pas, c'est que mon paiement n'est pas arrivé ou que je n'étais pas valablement inscrit sur le site.
- Je prépare ma licence ou mon certificat médical
- Si tout est en ordre, vous recevrez une enveloppe avec un bonnet de natation, un sac poubelle numéroté, un dossard , une puce, un autocollant numéroté pour le vélo, le papier du briefing.
- Dans le parc à vélo situé sur la place de Chièvres, je vais déposer les équipements dont j'aurai besoin pour la course à pied (casquette, basket, etc)

- Ensuite, je mets l'étiquette numérotée sur mon vélo.
- Je prends les équipements utiles pour la natation et le vélo, je les mets dans le sac poubelle ou dans un sac à dos (pas de bac dans le parc à vélo situé à Maffle)
- Au plus tard 1h avant mon heure de départ, je file vers le plan d'eau, il sera indiqué par des flèches pour pouvoir s'y rendre en vélo via la rue d'Ath, le ravel, et la rue du canal, la chaussée de Mons. Il faut parcourir plus ou moins 5 km en vélo pour atteindre la destination, le parc à vélo se situe à l'arrière du magasin « Trafic »
- Sur place, vous vous présentez à l'entrée du parc à vélo casque sur la tête et jugulaire fermée.
- Vous pouvez enfin installer vos affaires à votre emplacement. (vélo, casque, lunettes, dossard, chaussures vélo,...)
- Il vous reste à vous préparer pour la natation (combi, lunette, bonnet de l'organisation)
- Présentez-vous au départ, écoutez bien le briefing d'avant-course, 5 min d'échauffement.
- Quand on vous annonce « une minute avant le départ » reculez bien derrière la corde.
- C'est parti.

Divers :

- Les vélos de chrono et les longs prolongateurs sont autorisés
- Vous devez bien mettre vos affaires natation dans le sac poubelle que nous fournissons, ils seront rapatriés par nos soins vers la place de Chièvres pendant la course, vous pourrez les récupérer en échange de la puce et du dossard après l'épreuve.
- Les vestiaires et douches seront situés comme d'habitude à l'école communale de Chièvres.
- Nous demandons aux spectateurs revenant du plan d'eau de ne pas emprunter le circuit vélo et de se garer avant d'arriver sur celui-ci, pas la peine de vous aventurer vers la place de Chièvres en voiture durant l'épreuve, il n'y aura plus de places de stationnement.