

Aquathlon 2019 – Conseils pratiques

Vous allez participer à l'aquathlon proposé pour la 31^{ème} édition du Triathlon de Nyon. Le but de ce document est de vous fournir quelques trucs et astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve.

Horaires du samedi 10 août 2019

- 12h à 16h30 : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 16h15 : ouverture du parc de change à la piscine de Colovray
- 16h50 : briefing d'avant course sur la zone de départ au bord de l'eau
- 17h00 : départ 1 de l'aquathlon (bonnets rouges)
- 17h05 : départ 2 de l'aquathlon (bonnets blancs)
- 17h50 : distribution des prix pour l'aquathlon (dans le village des exposants)
- 18h15 : fermeture du parc de change. Tout le matériel personnel doit avoir été récupéré.

Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher votre dossard à la tente au centre du village des exposants (au moins 1h30 avant votre départ idéalement mais au plus tard à 16h15). Vous n'avez pas besoin de présenter un justificatif de votre inscription si vous vous êtes inscrits en ligne avant jeudi à minuit et que vous figurez sur la liste de départ du site de Datasport (sinon, merci de présenter le justificatif reçu par mail). Il suffit de vous rappeler de votre numéro pour venir retirer votre dossard.

Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve au bord du lac à l'intérieur de la piscine de Colovray, près du ponton. L'accès se fait par la caisse de la piscine (entrée gratuite en tant qu'athlète).

A l'entrée du parc de change, un bénévole vous accueillera afin de procéder au marquage de votre numéro sur votre bras et vos jambes.



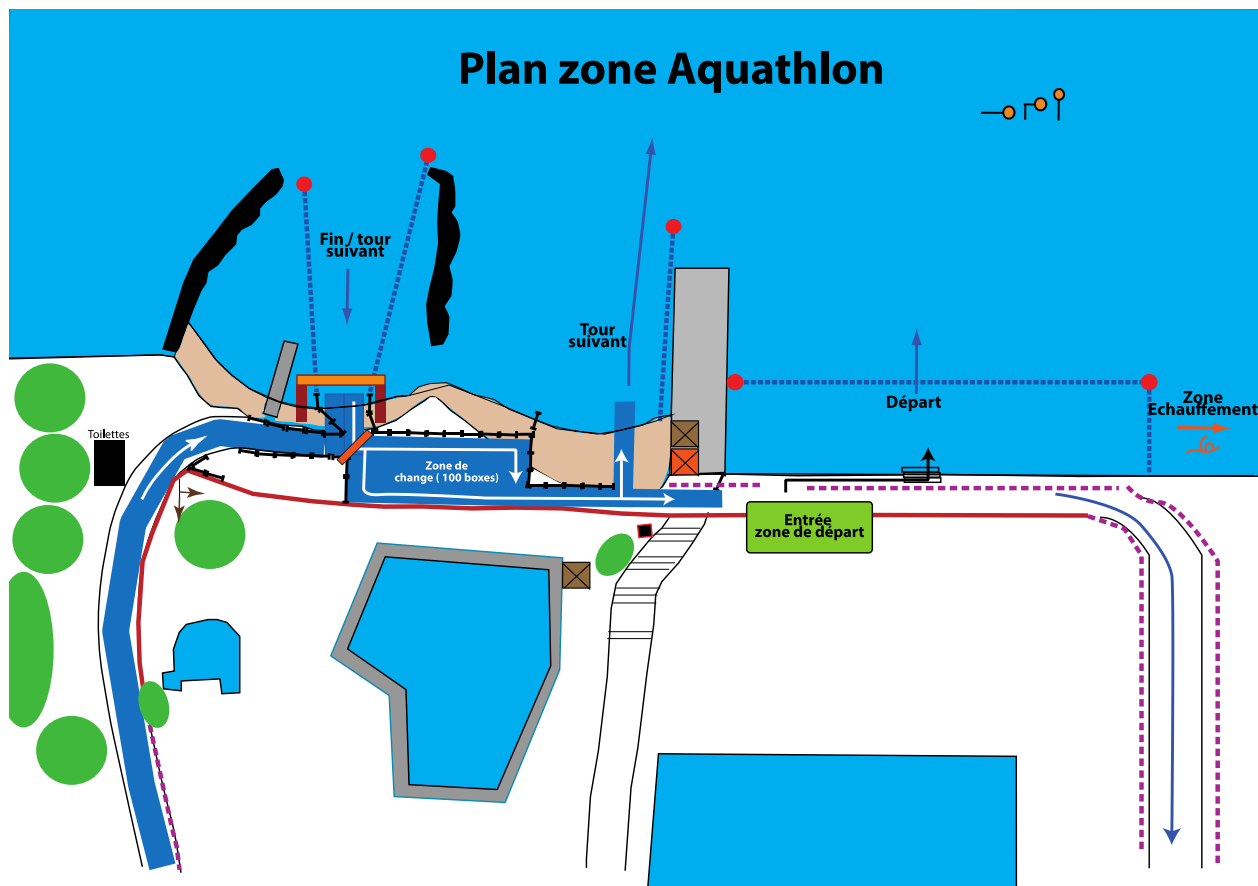
Mise en place du matériel

Une fois à votre place (indiquée par votre numéro de dossard), concentrez-vous sur la préparation et l'installation de votre matériel: Si vous ne l'avez pas encore fait, fixez votre dossard sur l'élastique et réglez-le pour qu'il tienne bien autour de votre taille sur la course à pied.

Placez ensuite votre matériel dans l'ordre logique des disciplines (natation, course à pied, natation et course à pied):

- Dossard prêt à enfiler autour de votre taille (on ne nage pas avec);
- Chaussures bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée.

Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée de la sortie du parcours de natation. Trouvez un point de repère efficace: il n'y a rien qui ressemble plus à votre emplacement que les 100 autres 😊



Natation (250m – 1 boucle)

45 minutes avant votre départ, échauffez-vous 5 à 10' en courant. Puis rendez-vous au départ de la natation où aura lieu le briefing d'avant course. Vous devez être prêts au départ au bord du lac 20 minutes avant. Quelques accélérations dans l'eau vous permettront de préparer votre cœur à l'effort intense du départ. Pour 250 mètres de natation, il n'est pas forcément utile de mettre une combinaison en néoprène : vous perdrez passablement de temps à l'enlever. Le dossard ne doit pas être porté pour la partie natation. La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville et portée tout au long de la course.

Il y aura deux vagues de départ : la première à 17h (bonnets rouges) et 17h05 (bonnets blancs). Il est donc obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur et dans le départ qui vous a été attribué. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

Course à pied (2.5 km – 1 boucle)

Mettez en premier votre dossard qui doit être visible sur votre ventre. Mettez vos baskets et ressortez du parc de change pour débiter votre parcours course à pied. Vous pouvez garder sur vous vos lunettes de natation et votre bonnet. Un ravitaillement en eau sera proposé à la hauteur du stade de Colovray (carré jaune avec gobelet sur le plan ci-dessous).

À la fin de votre première boucle de course à pied, vous quitterez vos chaussures et votre dossard dans la zone de change. Vous mettrez ensuite vos lunettes de natation et votre bonnet pour faire à nouveau la boucle de natation et vous finirez par une seconde boucle de course à pied qui vous conduira dans la zone d'arrivée sur la piste d'athlétisme de Colovray.



Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée et devrez rendre votre puce à un bénévole. Bravo, c'est fait ☺ Un ravitaillement (boissons et nourriture) vous sera ensuite proposé côté lac du parc de change. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans le parc de change et libérer votre place

Nous espérons que vous prendrez plein de plaisir pour cet aquathlon. ☺ Et surtout...

