

Relais au Tri Nyon 2021 – Conseils pratiques

Vous allez participer à la 32^{ème} édition du Triathlon de Nyon en catégorie relais. Le but de ce document est de vous fournir quelques trucs et astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve. Vous aurez ainsi deux options à choix en fonction des distances que vous vous sentez capables de parcourir :

- le Short Distance (500m de natation, 20km, de vélo et 5km de course à pied) ;
- l'Olympic Distance (1500m de natation, 40km de vélo, 10km de course à pied).

Information COVID-19

Pour accéder à la manifestation, chaque participant et spectateur de +16ans, doit se munir d'un certificat COVID-19 avec un QR Code (test antigénique -48h, PCR -72h ou vacciné 2 doses) ainsi qu'une pièce d'identité valable. Plus d'informations, <https://www.trinyon.ch/covid/>

Horaires du samedi 07 août 2021

Short distance

- dès 08h30 : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 08h45 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- dès 11h : départ des relais suivant le bloc choisi (11h00-11h30)
- 13h30: remise des prix (dans le village)
- 14h00 : fermeture du parc vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Horaires du dimanche 08 août 2021

Short distance

- dès 05h30 : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 5h45 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- dès 08h00 : départ des relais suivant le bloc choisi (08h00-08h30)
- 10h30 : remise des prix (dans le village d'exposants)
- 11h00 : fermeture du parc vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Olympic distance

- dès 05h30 : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 12h15 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- 13h55 : départ du bloc relais (bonnet vert)
- 16h00 : remise des prix (dans le village)
- 17h45 : fermeture du parc à vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher votre dossard à la tente au centre du village des exposants. Merci de présenter votre confirmation d'inscription (mail, papier) avec pièce d'identité et votre numéro de dossard.

Pour plus de confort et pour diminuer le stress d'avant course, vous pouvez venir retirer votre dossard le jeudi 05 et le vendredi 06 août de 11h30 à 14h et 16h à 19h.

Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve à gauche du bâtiment principal du stade de Colovray.



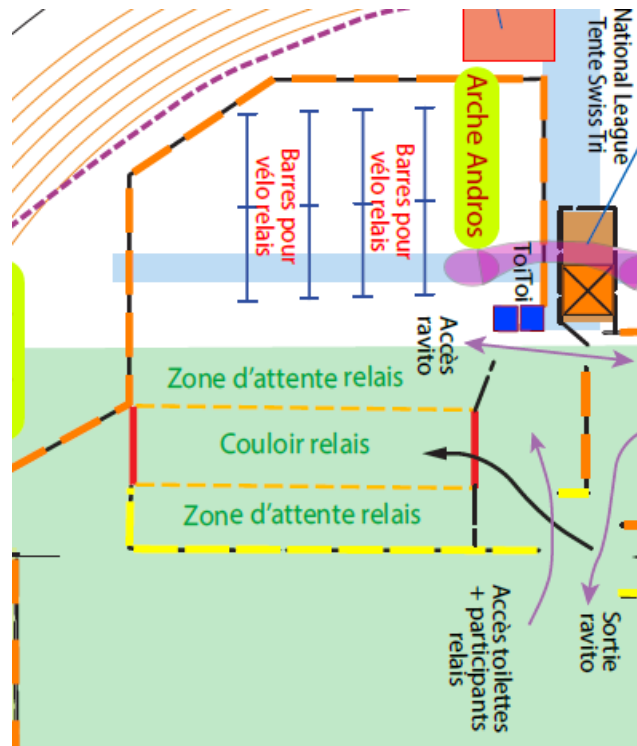
Mise en place du matériel

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.

Passage du témoin

En relais, c'est la puce électronique (transpondeur) fournie par Datasport qui doit faire les trois parcours. Chaque athlète devra donc la transmettre au relayeur suivant à l'endroit de passation du relais dans la zone de transition. L'idéal est de vous organiser dans l'équipe pour que celui qui n'a pas de discipline enlève la puce à celui qui finit et la remet à celui qui part (exemple : après la natation, le coureur enlève la puce et la met au cycliste).

Il n'est pas nécessaire de tous attendre au début de la zone, répartissez vous sur toute la longueur à disposition, chacun sera plus à l'aise. Organisez vous avant votre départ avec vos coéquipiers pour vous mettre d'accord sur l'endroit où vous vous donnerez le relais. Trouvez un point de repère efficace : il n'y a rien qui ressemble plus à votre emplacement que les 200 autres.



Informations sur les parcours

SHORT DISTANCE

Natation (500m – 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. Le dossard ne doit pas être porté pour la partie natation. La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville (gauche) et portée tout au long de votre course.

Votre vague aura une couleur de bonnet spécifique qui sera appelée par le speaker. Il est donc obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

Vélo (20 km – 2 tours)

L'enchaînement natation-vélo conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Augmentez vos battements de jambes dans les derniers mètres de natation afin de préparer votre corps à la transition.

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de votre taille (dossard visible par l'arrière), enfilez votre casque, attachez la jugulaire, mettez vos lunettes et vos chaussures. Attention, vous ne pourrez enfourcher votre vélo qu'après avoir dépassé la ligne à la sortie du parc de change (environ 5m après l'arche Valiant) ; vous devrez courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud.

Veillez à bien gérer votre allure. N'oubliez pas de boire un peu de votre gourde, même à titre préventif ; il ne faut pas attendre d'avoir soif. Le parcours vélo est fermé à la circulation, mais la prudence reste de mise. Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours vélo. Restez sur la droite de la route afin de faciliter les éventuels dépassements (il y aura des participants de la distance olympique en même temps que vous sur le parcours vélo).

Une fois le parcours vélo fini, vous devrez descendre de votre vélo dans le stade avant le marquage au sol qui se trouve à la hauteur de ligne d'arrivée. Ensuite, vous pousserez ce dernier jusqu'à la zone de transition où le dernier relayeur vous attendra. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place.

Course à pied (5 km – 1 boucle)

Une fois votre vélo posé, tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre. Mettez vos baskets et ressortez du parc de change pour débiter votre parcours course à pied en sortant à droite après l'arche Valiant.

Il y aura des ravitaillements en boissons sur la boucle de 5 km : juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement au milieu du parcours à la hauteur de la ferme de Bois-Bougy.



OLYMPIC DISTANCE

Mêmes remarques que pour le Short Distance. Seul le nombre de tours est différent.

Il y a deux boucles de natation de 750m, 4 boucles de vélo de 10km et 2 boucles de course à pied de 5km à effectuer.



Arrivée

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

Si besoin, un parc sécurisé est à disposition à côté du village (dans la zone herbeuse côté Lausanne de l'entrée du village).

Il est possible de passer la ligne d'arrivée avec ses coéquipiers du relais si vous le souhaitez. Ceux-ci peuvent courir la dernière ligne avec vous en vous rejoignant à la penalty box course à pied (côté Jura du stade juste avant d'entrer dans celui-ci).

Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir pour ce relais 😊 Et surtout...

