

Duathlon 2023 – Conseils pratiques

Vous allez participer au Duathlon proposé pour la prochaine 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 dimanche 6 août 2023

- 07h à 12h40 : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 12h00 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- 13h25 : départ duathlon
- 16h30 : fermeture du parc de change. Tout le matériel personnel doit avoir été récupéré.

Accès à Colovray et parking

Le Centre sportif de Colovray se situe à la rte de Genève 37 à Nyon. Un parking sera à disposition proche du lieu de la manifestation. A la hauteur du tennis, tournez à droite aux feux et suivez les indications des bénévoles (cf. plan sur notre site internet).

Le plan d'accès est disponible sur <https://www.trinyon.ch/venir-a-nyon/>.

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher votre dossard à la tente au centre du village (au moins 1h30 avant votre départ idéalement mais au plus tard à 12h40). 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 vendredi 4 août de 17h à 20h ou le Samedi 5 août de 8h à 17h.

Accès au parc de change – Entrée A

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du village côté lac de la piste d'athlétisme. Un premier contrôle à lieu sous la petite tente signalée avec un panneau Check-in. Seuls les athlètes étant en possession de leurs dossards et leur matériel peuvent passer par cette entrée. Après un petit couloir d'accès pour arriver sur la piste d'athlétisme, vous verrez le deuxième poste de contrôle.

Vous devez porter votre casque attaché sur la tête pour que l'organisateur puisse contrôler s'il est bien réglé, ainsi que votre dossard. Dans votre enveloppe avec le dossard, vous avez des petits autocollants à placer : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) et un plus grand à placer sur le câble de frein, sous la selle du vélo. Ils devront aussi être collés avant que vous accédiez dans le parc de change.



Mise en place du matériel

Vous entrez dans le parc en passant sous la grande arche Toyota – **Arche 1**. Une série de barres sont réservées pour la catégorie « Duathlon » et vos numéros de dossards seront étiquetés sur les barres.

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.

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

- Dossard prêt autour de votre taille ;
- Lunettes de soleil ouvertes sur le casque et posées à l'envers ;
- Gourde remplie sur votre vélo ;
- Chaussures bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée.

Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée de la fin de première boucle de course à pied. Trouvez un point de repère efficace : il n'y a rien qui ressemble plus à votre emplacement que les autres 😊



Course à pied (5 km – 1 grande boucle)

45 minutes avant votre départ, échauffez-vous 5 à 10' en courant. Si besoin vous pouvez sortir du parc en empruntant le couloir de sortie qui passe sous la grande arche Toyota – **Sortie B**. Pour revenir dans le parc de change, prenez le même couloir en sens inverse – **Entrée B**. Vous devez porter votre dossard pour valider votre retour. Puis rendez-vous au départ du duathlon (dans le stade) où aura lieu le briefing d'avant course. Vous devez être prêts au départ 10 minutes avant. Quelques accélérations vous permettront de préparer votre cœur à l'effort intense du départ.

Mettez votre dossard qui doit être visible sur votre ventre. La ligne de départ est dans le prolongement de la ligne d'arrivée du côté des gradins. Vous partez en direction du Jura et effectuez un quart de tour de piste avant de sortir de l'enceinte du stade côté Genève.

Il y aura 3 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. Vers la fin de votre boucle, en arrivant devant l'entrée du stade, suivez le panneau indication « Duathlon ». Vous emprunterez un couloir délimité par des cônes qui passe à gauche de la ligne d'arrivée et rejoindrez ainsi l'entrée du parc de change (la même que les cyclistes)

Vélo (20 km – 2 tours)

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard visible par l'arrière, enfiler 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 – **Arche 2**) ; 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 pour boire car il y a encore une autre discipline qui vous attend. Le parcours vélo est fermé à la circulation (quelques véhicules de l'organisation peuvent notamment circuler par moment), mais la prudence reste de mise. Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours vélo. Cependant, des zones déchets sont disponibles et nous vous demandons de les respecter rigoureusement afin de ne pas polluer le parcours !

300m avant d'arriver devant le centre de Colovray, à l'issue de votre 2^{ème} tour, vous devrez monter sur le trottoir à droite (sous l'arche bleue « Fin du vélo ») afin d'accéder à l'entrée du stade et à la zone de transition. 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 votre place dans le parc de change. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place.

Course à pied (2.5 km – 1 petite boucle)

Mettez à nouveau votre dossard visible sur votre ventre. Mettez vos baskets et visez l'arche Valiant – **Arche 2** pour sortir du parc de change. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte.

Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - www.trinyon.ch - info@trinyon.ch

Il y aura 3 ravitaillements en boissons sur la boucle de 2.5 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. Attention de bien tourner au demi-tour du 2.5 km et ne pas aller sur le parcours complet comme lors de la première course à pied avant le vélo.

1^{ère} boucle course à pied + 2x boucle vélo



2^{ème} boucle course à pied**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 et vous recevrez votre prix souvenir. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans le parc de change et libérer votre place. Empruntez le couloir qui passe sous la grande arche Toyota – **Sortie B**. Vous devez obligatoirement emporter votre vélo car la sortie est définitive. Si besoin, un parc sécurisé est à disposition à côté du village (dans la zone herbeuse côté Lausanne de l'entrée du village).

Règles pour la course

A noter que pendant toute votre course, il n'est pas autorisé par le règlement de Swiss Triathlon d'écouter de la musique.

Pour le surplus, le règlement de compétitions de Swiss Triathlon fait foi : https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2022/11/2023-Reglement-F_v15.pdf.

Différentes informations complémentaires sont également disponibles sur notre FAQ : <https://www.trinyon.ch/faq/> et notre règlement : <https://www.trinyon.ch/reglement/>.

Nous espérons que vous prendrez plein de plaisir pour ce premier duathlon lors du Triathlon de Nyon. Et surtout...

