

Amiens Sub organise le **dimanche 3 septembre de 8h30 à 12h30** son premier

## **TRIATHLON Amiens Sub PLASTIC-(WO)MAN**

### **à la base nautique de Saint-Sauveur**

Il sera composé de 3 épreuves à la suite, nage avec ou sans palmes 1500 m, VTT environ 15 km et course à pied 7,5 km.

On peut participer à 1, 2 ou 3 épreuves.

La participation est réservée aux membres majeurs du club à jour de leur certificat médical. La participation de membres mineurs ou de membres de la famille peut être autorisée sur présentation d'une licence d'une activité d'endurance ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance de moins d'un an.

L'activité proposée ne recherche pas la compétition entre les participants mais constitue plutôt un challenge avec soi-même où la participation compte plus que la performance.

Des récompenses seront attribuées aux 3 premiers (toute catégorie) mais aussi selon d'autres modalités pour encourager la participation (dont par tirage au sort).

Une participation de 10 € sera demandée (pour le ravitaillement et les lots).

Le triathlon sera suivi d'un barbecue. Une participation sera demandée pour le repas.

Même si vous ne souhaitez pas participer aux épreuves, nous aurons besoin d'aide pour le chronométrage et la logistique de ravitaillement.

#### **Détail des épreuves :**

**8h30** : arrivée et préparation du matériel pour les phases de transition

#### **1. NAGE 1500 m**

**Départ à 9h00.**

Nage sans palmes et sans tuba avec lunettes ou masque ou bien nage avec PMT (le temps effectué sera alors majoré de 50 %). Prévoir un shorty.

2 tours entre la bouée de départ et l'île. Faire le tour de l'île par la droite (île main gauche), toucher obligatoire de la bouée de départ, 2<sup>nd</sup> tour de l'île, toucher obligatoire de la bouée de départ (temps nage).

Si le temps du premier tour est supérieur à 30 min, le nageur doit sortir de l'eau. Le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli les 2 tours majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal au temps de transition le plus élevé. Pour ceux qui ne participe pas à cette épreuve, le

temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal au temps de transition le plus élevé arrondi à la minute supérieure.



## 1<sup>ère</sup> TRANSITION

Une aide modérée et équitable est acceptée (par exemple ouverture des zip des combinaisons).

## 2. VTT 15 km

Certains passages requièrent l'utilisation de la route. Les participants s'engagent à respecter les règles du code de la route et à ne pas mettre en jeu leur sécurité et celles des autres usagers de l'espace public dont les piétons. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min.

**PORT DU CASQUE ET DE LUNETTES OBLIGATOIRES.**

Il est conseillé de porter des gants et d'être en possession d'un téléphone mobile, du nécessaire pour réparer une crevaison ou une casse de chaîne. En cas d'aide avérée à un candidat en difficulté, le jury pourra accorder une bonification compensatrice.

Il sera fourni un road book et il faudra noter plusieurs indices afin de prouver l'exécution complète du parcours. Un fléchage au sol (VTT AS) complètera le road book.

En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de VTT ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement l'épreuve de nage.

Pour ceux qui ne participe pas à cette épreuve, le temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal au temps de transition le plus élevé arrondi à la minute supérieure.



## 2<sup>nde</sup> TRANSITION

Aucune aide n'est tolérée.

## 3. COURSE A PIED 7,5 km

Le parcours croise à deux reprises l'axe Saint-sauveur-Ailly/Somme. La traversée doit se faire sur le passage pour piétons à l'aller. Les véhicules seront considérés comme prioritaires. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min.

Il est conseillé de porter des lunettes et des protections pour les jambes (présence possible de branches à hauteur des yeux et de ronciers sur une toute petite partie du parcours, environ 100 m).

Suivre le fléchage au sol « AS ». Il faudra noter un indice afin de prouver l'exécution complète du parcours.

En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de course à pied ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement les deux épreuves de nage et de VTT.

Plus aucun départ ne pourra avoir lieu après 11h45.

