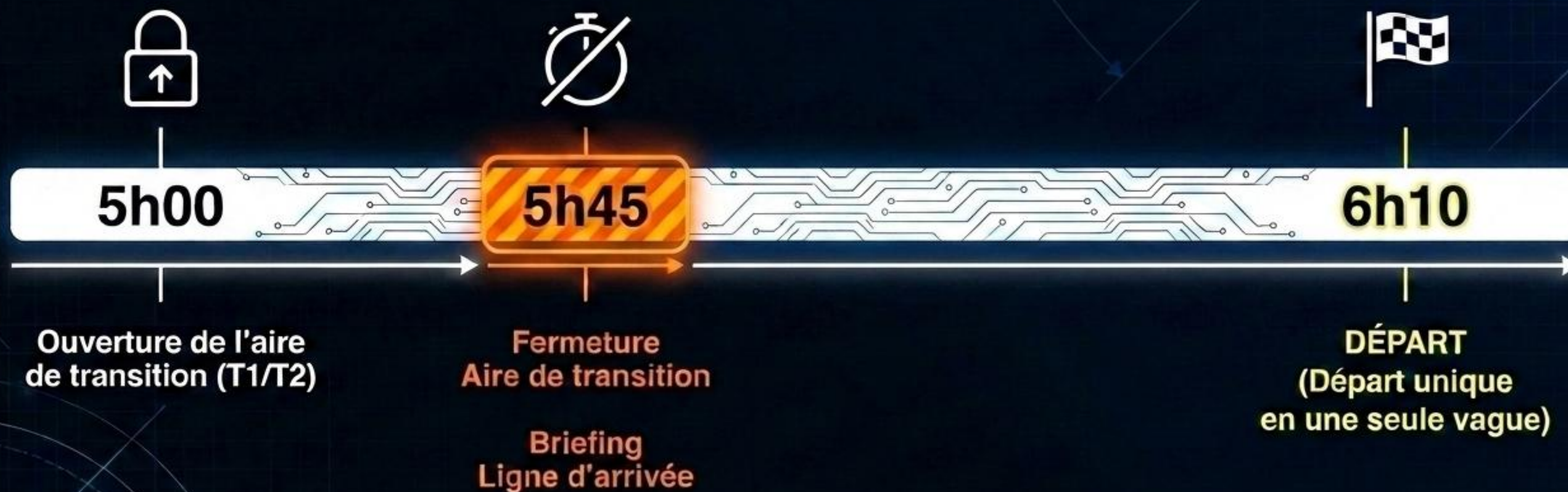


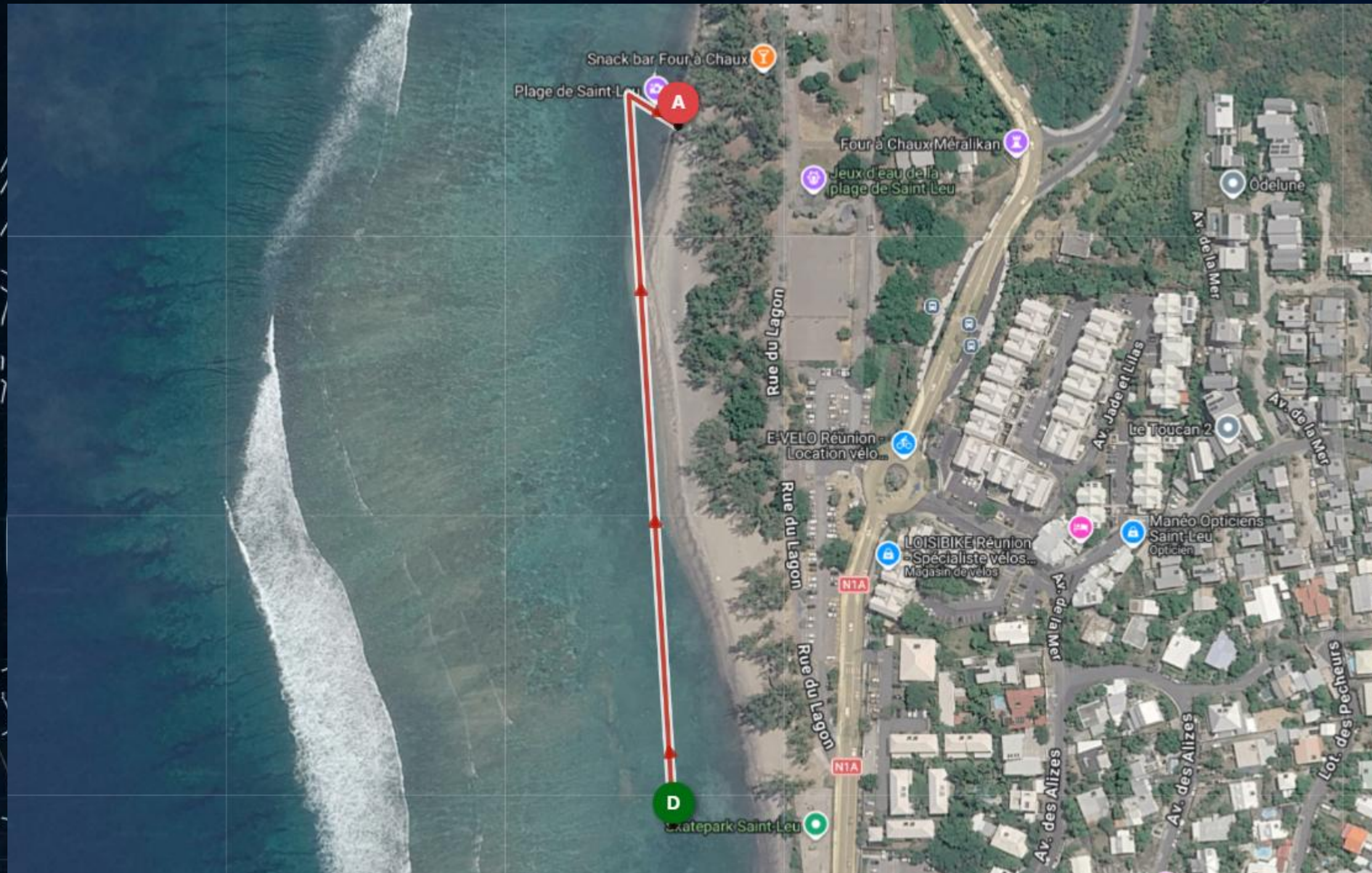
Guide d'aide Triathlon XS

REUNION TRI TOUR

Chronologie du Départ



Parcours Natation XS



Avant la course

Toutes les affaires doivent être sur le vélo ou juste à côté du vélo.
Pas de sac dans l'aire de transition.

Transition 1 (T1) : Natation → Vélo

Étape 1 : Dossard



Mettre son dossard dans le dos. 3 points d'accroche minimum sur la ceinture porte dossard. Pas de dossard en natation.

Étape 2 : Sécurité Casque



Mettre son casque homologué avec jugulaire fermée avant de pousser le vélo

Étape 3 : Déplacement



Le vélo doit être poussé à la main jusqu'après la ligne qui marque la sortie de l'aire de transition

Étape 4 : Ligne de Montée



Monter sur le vélo après la ligne matérialisée au sol

2. Parcours Vélo : 10km & Règles de Course



**Drafting (Aspiration)
Strictement Interdit**

Carton bleu pour drafting =
1m à l'entrée de l'aire de transition



Respect strict du
code de la route
(route partagée).



Interdiction formelle
du port d'écouteurs
ou de lecteurs MP3.

Transition 2 (T2) : Vélo → Course à pied

Étape 1 : Ligne de Descente



Descente obligatoire du vélo avant de franchir la ligne d'entrée du parc.

Étape 2 : Déplacement



Le vélo doit être poussé à la main jusqu'à son emplacement numéroté exact.

Étape 3 : Sécurité Casque



Garder le casque sur la tête et la jugulaire attachée jusqu'au dépôt complet du vélo sur le rack.

Étape 4 : Équipement



Tourner le dossard vers l'avant pour la course à pied.

3. Course à pied : 2,5km



Distance : 2,5km

Parcours : 2 tours de 1,25km

Tour 1 : ne pas oublier de tourner autour du panneau à la fin du 1^{er} Tour

Tour 2 : Au même panneau, dirigez-vous tout droit vers l'arrivée.

Règle 1 : Visibilité

Le dossard doit être placé sur le devant et parfaitement visible.

Règle 2 : Autonomie

Toute assistance extérieure ou accompagnement (pacer) sur le circuit est strictement interdit sous peine de disqualification.



Récapitulatif : Identification & Numérotation

