

AQUATHLON ROUGE ET OR UNIVERSITÉ LAVAL 2018

- 03 FÉVRIER 2018 -

1. Voici un lien pour vous y rendre : <https://goo.gl/maps/hJG0j> . Le stationnement intérieur est gratuit le samedi.
2. Une heure avant le départ de votre vague, les participants doivent se présenter à l'accueil du PEPS afin de récupérer un bracelet. Ce bracelet vous permet d'entrer dans la zone payante du PEPS gratuitement. Un bénévole vous attendra en face du comptoir. Les spectateurs ont accès gratuitement à des zones leur permettant de voir la piscine, l'aire de transition, et la piste d'athlétisme. L'accès au PEPS débute à 12h30. Un accompagnateur par athlète U13 sera autorisé, ils recevront aussi un bracelet.
3. Lors de leur enregistrement, les participants recevront des consignes particulières, un casque de bain à porter obligatoirement durant la portion natation et un dossard de course à porter durant les deux courses à pieds.
4. Le chronométrage étant manuel, assurez-vous que votre numéro soit visible sur les deux bras et les deux mollets lors de la compétition. Assurez-vous que votre dossard soit devant ! À la zone de transition, il y aura des bénévoles qui vous marqueront.
5. La remise des prix et le goûter directement sur la piste d'athlétisme environ 30 minutes après l'arrivée du dernier athlète de la vague.
6. Règlements :
 - Les chaussures et le dossard de course sont obligatoires pour les deux courses à pied.
 - Le torse doit être couvert lors de la portion course à pied.
 - Il est interdit de porter le casque de bain et les lunettes lors de la course. Ils doivent rester dans la zone de transition pendant la 1ère et la 2e course. Une pénalité de 30 secondes sera automatiquement ajoutée au temps de ceux qui enfreindraient ce règlement.
 - Une place vous sera attribuée pour laisser vos chaussures, lunettes et casque de bain.

- Aucun effet personnel ne sera toléré sur le bord de la piscine ou dans l'aire de transition. Assurez-vous de mettre vos effets personnels dans les casiers des vestiaires. Nous vous suggérons d'apporter un cadenas.
- On demande aux spectateurs de demeurer attentifs aux consignes des bénévoles en traversant la zone de transition.

7. Parcours :

- Le parcours de natation est constitué de 4 bouées. Vous tournez autour des bouées dans le sens antihoraire (en gardant la bouée à votre gauche).
 - Le parcours de course à pied est sur la piste d'athlétisme de 200m.
- Soyez prudent lors de la descente des marches, elles peuvent être glissante avec l'accumulation de l'eau. Utilisez les rampes.

8. Il y aura une période d'échauffement de quelques minutes à la piscine entre chaque vague. Une rencontre d'avant course aura lieu à la ligne de départ 10 minutes avant chaque départ. Ceux qui sont dans la première vague auront accès à des couloirs dans l'autre bassin pour se réchauffer avant leur départ comme la piscine sera en montage.

9. Horaire final de départ :

Horaire / Vague / Distance			
13h30	U13	1	1000m -300m -1000m
14h00	Femme U15-U17	2	1250m – 500m – 1250m
14h30	Homme U15-U17	3	1250m – 500m – 1250m
15h00	Femme GA	4	2000m – 700m – 2000m
15h50	Homme GA	5	2000m – 700m – 2000m
16h40	Homme GA	6	2000m – 700m – 2000m
17h30	Homme GA	7	2000m – 700m – 2000m
18h15	Relais (H – F – H –F)	8	4x(350m natation – 1000m course)

10. Vagues

À venir selon les inscriptions.

11. Parcours

Vague/ Distance / Nb de tours Natation / Nb de tours Course à pied			
U13	1000m -300m -1000m	3 tours	5 tours
Femme U15-U17	1250m – 500m – 1250m	4 tours	6 tours
Homme U15-U17	1250m – 500m – 1250m	4 tours	6 tours
Femme GA	2000m – 700m – 2000m	6 tours	10 tours
Homme GA	2000m – 700m – 2000m	6 tours	10 tours
Homme GA	2000m – 700m – 2000m	6 tours	10 tours
Homme GA	2000m – 700m – 2000m	6 tours	10 tours
Relais (H – F – H –F)	4x (350m– 1000m)	4 tours	5 tours

12. Relais : Le relais est sous la forme de 4 petites courses de courte distance 350 m de natation et 1000m de course. L'ordre de départ est homme - femme – homme – femme. Une équipe peut avoir plus de deux femmes, mais pas plus de deux hommes. Si une équipe à plus de deux hommes, elle peut participer mais ne sera pas éligible au classement. Chaque relais doit se faire dans la zone de transition par un contact physique de la main. Il y a un classement adulte et un classement jeunes (U17 et moins).

13. Inscriptions sur place : L'inscription sur place est possible 90 minutes avant le départ au coût de 40\$ pour l'individuel et 50\$ pour le relais. Il ne reste plus de place dans les catégories U15 et U17.

14. Spectateurs :

Nous demandons aux spectateurs de demeurer attentifs aux consignes des bénévoles en traversant la zone de transition. Aucun spectateur sur la piste d'athlétisme.

Bonne course !

Si vous avez des questions : jp@triathlonulaval.ca

