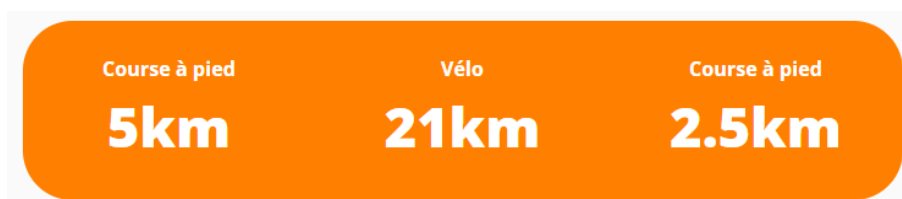




Duathlon

Le but de ce document est de vous fournir quelques astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve.



Dimanche 11 août 2024

- ▶ Dès 06h30 : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- ▶ 12h00 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- ▶ 13h15 : départ Duathlon hommes
- ▶ 13h17 : départ Duathlon femmes
- ▶ 16h00 : remise des prix
- ▶ 16h30 : fermeture du parc de change – tout doit être récupéré

Accès à la manifestation et parking

La manifestation a lieu au Centre sportif de Colovray, rte de Genève 37 à Nyon. Un parking sera à disposition proche du lieu de la manifestation. Le plan d'accès se trouve sur trinyon.ch/venir-a-nyon.

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour aller chercher votre dossard à la tente située au centre du Village (distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie). Merci de présenter votre confirmation d'inscription avec votre pièce d'identité et votre numéro de dossard.

- ▶ Pour plus de confort les dossards peuvent être retirés le vendredi 9 août entre 17h00 et 20h00.





Nyon



valiant



Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du Village direction la piste d'athlétisme (voir zone « A » sur le plan). Un premier contrôle à lieu sous la tente « Check-in » et un deuxième sous la tente « Check équipement ».

- ▶ Seuls les athlètes étant en possession de leur dossard peuvent passer par cette entrée.

Le casque doit être attaché et porté sur la tête pour que l'organisateur puisse contrôler s'il est bien réglé. Les autocollants fournis avec le dossard sont à placer comme suit : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) le plus grand à placer sur le câble de frein, sous la selle du vélo. Ils doivent être collés avant d'accéder au parc de change.

Mise en place du matériel

Une fois dans le parc de change, dirigez-vous vers les barres réservées pour la catégorie « Duathlon ». Le numéro de dossard est étiqueté sur ces dernières. Une fois à votre place, 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. La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville gauche et portée tout au long de la course.

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

- ▶ **Dossard** prêt autour de votre taille visible sur le ventre
- ▶ **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 et trouvez un point de repère efficace.

Sortie parc de change

La sortie du parc de change est possible par le couloir dédié à cet effet (voir zone « B » sur le plan) qui passe sous l'arche Toyota. Si vous souhaitez revenir dans le parc de change, prenez le même couloir en sens inverse. Vous devez porter votre dossard pour valider votre retour.



35^e Triathlon -oroi de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



Nyon

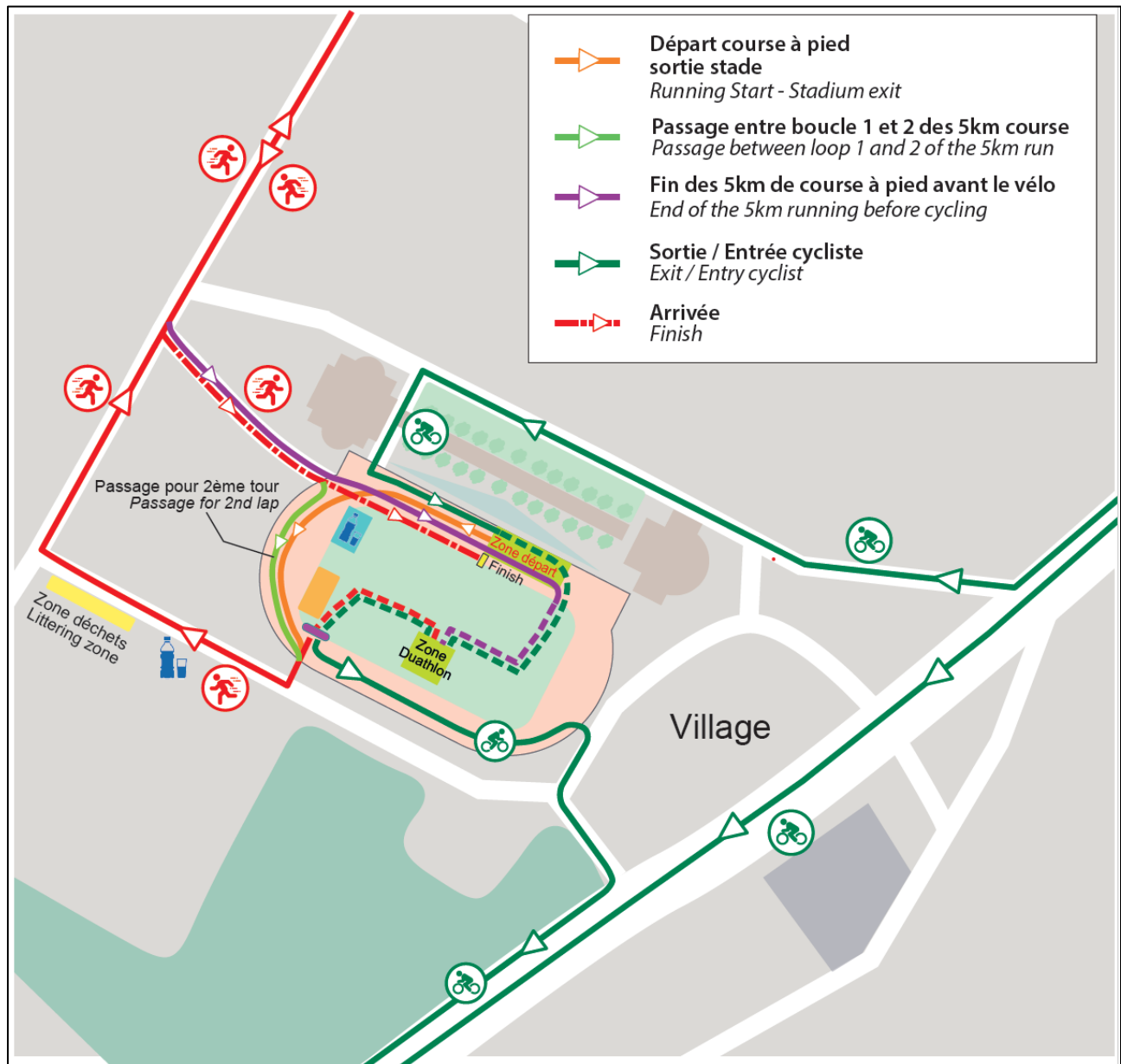


valiant



Course à pied 5 km – 2 boucles de 2.5 km

45 minutes avant votre départ, échauffez-vous 5 à 10' en courant. Puis rendez-vous au départ du duathlon 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.



35^e Triathlon
–o–r–i de Nyon

10 - 11 août 2024

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



Nyon



valiant



Le dossard doit être visible sur votre ventre. La **puce de chronométrage** doit être mise à votre cheville gauche et portée tout au long de la course.

3 ravitaillements en boissons sont à votre disposition sur la boucle de 2.5 km : un juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement se trouvent au milieu du parcours.

À la **fin de la première boucle**, vers l'entrée du stade, prendre à droite afin de parcourir une partie du parcours dans le stade avant d'en ressortir et d'attaquer la deuxième boucle (voir plan précédent – ligne verte).

À la **fin de la deuxième boucle**, vers l'entrée du stade, suivez le panneau « Duathlon ». Empruntez le couloir délimité par des cônes et rejoignez l'entrée du parc de change (voir plan précédent – ligne violette).

Vélo 21 km – 2 tours de 10.5 km

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de la taille (numéro de dossard visible par l'arrière), enfiler votre casque, attachez la jugulaire, mettez vos lunettes et vos chaussures. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers l'arche Valiant (voir zone « 2 » sur le plan) pour **sortir de la zone de change** afin d'emprunter le parcours vélo.

Le vélo peut être enfourché qu'après avoir dépassé la **mount line** à la sortie du parc de change, vous devez donc courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne indiquée par des bénévoles.





Veillez à bien gérer votre allure. N'oubliez pas de boire, même à titre préventif. N'attendez pas d'avoir soif pour boire car il y a encore une autre discipline qui vous attend. Il n'y a **pas de ravitaillement sur le parcours vélo**. Cependant, des zones déchets sont disponibles. Nous vous demandons de les respecter rigoureusement afin de garder propre le parcours vélo.

Le parcours vélo est fermé à la circulation (quelques véhicules peuvent cependant circuler par moment), la prudence reste de mise et vous invitons à **respecter les lois de la circulation** routière suisse.

À l'issue de votre 2^e tour, environ 300m avant d'arriver au centre sportif de Colovray, vous devrez monter sur le trottoir à votre droite et **passer sous l'arche « Fin du vélo »** qui vous amènera au stade.

Une fois dans le stade, vous devrez descendre de votre vélo avant la **dismount line**. Cette ligne, indiquée par des bénévoles, se trouve à la hauteur de l'arche d'arrivée. Ensuite, vous devez courir en poussant votre vélo jusqu'à votre place dans le parc de change. Le casque peut être décroché après avoir posé le vélo à votre place sur la barrière.

L'**enchaînement vélo-course à pied** conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Pensez à mouliner dans les 500 derniers mètres avant la transition. Cela redonnera un peu d'élasticité à vos muscles.

Course à pied **2.5 km – 1 boucle**

Une fois votre vélo posé tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre, mettez vos lunettes et vos chaussures. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers l'arche Valiant ([voir zone « 2 » sur le plan](#)) pour **sortir de la zone de change** afin d'emprunter le parcours de course à pied. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte.

3 ravitaillements en boissons sont à votre disposition sur la boucle de 2.5 km : un juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement se trouvent au milieu du parcours.

Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée et devrez rendre votre puce à un bénévole. Un **ravitaillement complet** vous sera proposé côté Jura du parc de change.

Reposez-vous, récupérez avant d'aller **reprendre vos affaires** dans le parc de change et **libérer votre place**.

La **sortie du parc de change** se fait via le couloir dédié à cet effet ([voir zone « B » sur le plan](#)) qui passe sous l'arche Toyota. Vous devez obligatoirement tout emporter, vélo compris, car la sortie est définitive. Si besoin, un parc sécurisé pour les vélos est à disposition à côté du Village.



35^e Triathlon
—o—r—i de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



Nyon



valiant



Règles pour la course

Pour toutes les catégories, le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) fait foi. Pour d'autres informations, merci de visiter [notre page FAQ](#) ainsi que le [règlement du Triathlon de Nyon](#).

Le plan du parcours et celui de la natation se trouvent sur trinyon.ch/duathlon.



LAKEPROD.

