

CLUB MON PREMIER TRIATHLON TELUS

INDISPENSABLES ET PRÉPARATIFS

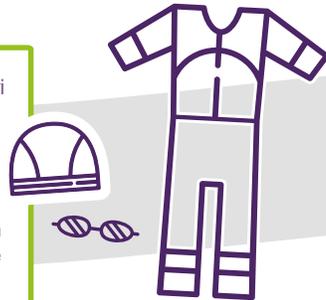
Quelques conseils avant le départ

- Levez-vous et mangez de la nourriture facilement digestible, 3-4 heures avant la course
- Arrêtez de boire 2 heures avant le départ de votre course
- Arrivez à la zone de transition tôt, trouvez votre place pré-assignée et organisez votre équipement en ordre d'usage (nage – vélo – course)
- Faites un petit entraînement pré-course, environ 30-45 minutes avant le départ
- Arrivez à la ligne de départ environ 10-15 minutes avant le coup d'envoi

NATATION |

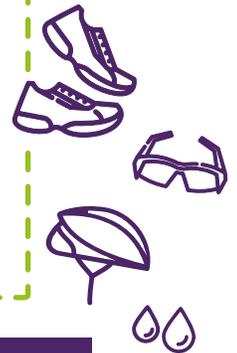
Équipement

- Un maillot de bain ou une combinaison Tri
- Maillot isothermique (wet suit) au besoin (voir p.24 des Règlements de l'ITU en [clicquant ici](#))
- 2 paires de lunettes de natation (une teintée et une normale)
- Bonnet de bain (fourni par l'organisation et remis lors de la cueillette de la trousse de l'athlète)



Zone de transition: Natation vers vélo

- ✓ Souliers déjà délacés (privilégiez les lacets élastiques aux lacets traditionnels)
- ✓ Vélo de casque détaché
- ✓ Lunettes à portée de la main
- ✓ Pneus gonflés
- ✓ Vitesse sur le petit plateau
- ✓ Une petite serviette de bain (pour vous essuyer les pieds)
- ✓ De l'eau pour vous hydrater
- ✓ Une petite barre de céréales



VÉLO |

Équipement

- Vélo avec chaîne propre et lubrifiée (voir p.30 des Règlements de l'ITU en [clicquant ici](#))
- Casque de vélo
- Une paire de souliers de vélo ou de course
- Lunettes de soleil
- Porte-bouteille
- 1 ou 2 bouteilles (eau, électrolytes, boisson énergisante ou autre liquide)
- Gel hydratant, idéalement déjà testé durant vos entraînements (facultatif)
- Ceinture porte-dossard (facultative, mais fortement suggérée)
- Un cuissard/short de vélo
- Un t-shirt



Important! Vous ne pouvez pas retirer votre vélo du support à vélo avant d'avoir attaché sécuritairement votre casque et vous ne pouvez pas monter sur votre vélo avant d'avoir dépassé la ligne d'embarquement.

Important!

- Les écouteurs sont strictement interdits.
- Le sillonnage, qui consiste à suivre un autre cycliste de très près afin de se protéger du vent et d'aller plus vite, est également interdit (à moins que vous soyez inscrits spécifiquement dans la catégorie « avec sillonnage »).



COURSE |

Équipement

- Vêtements de course à pied
- Ceinture de triathlon pour le dossard (facultative)
- Une paire de chaussures de course (privilégiez les lacets élastiques aux lacets traditionnels)



Zone de transition: Vélo vers course

Encore une fois, placez d'avance votre équipement de manière à ce qu'il soit facilement accessible.

- ✓ NOUVEAUTÉ : Le numéro de dossard doit être visible à l'arrière lors de la portion vélo et il doit être visible à l'avant durant l'épreuve de course (obligatoire)
- ✓ Souliers déjà délacés

Important! Le numéro de dossard, soit épinglé ou apposé sur une ceinture de triathlon, doit obligatoirement être mis à l'avant durant l'épreuve de course. De plus, l'organisation offre des points de ravitaillement (eau et électrolytes seulement) à chaque 1,5 km environ.



Divers

- Crème solaire
- Casquette
- Serviette
- Lunettes de soleil



Important! Vous devez descendre de votre vélo avant la ligne de débarquement et vous ne pouvez pas enlever votre casque avant d'avoir placé votre vélo sur le support à vélo.