

Règlement Intérieur et informations Triathlon landerneau

Natation

Les horaires d'entraînements piscine sont à respecter. En cas de retard le ou la triathlète prendra l'entraînement en cours pour éviter trop de désordre dans les lignes d'eau.

L'entrée à la piscine est gratuite pour les horaires d'entraînements mais payante en dehors de ces horaires. (Aucune ligne d'eau ne vous sera alors attribuée)

Horaires Natation :

Mardi:	20h00 - 21h00
Mercredi:	12h00 - 13h00
Jeudi :	20h00 - 21h00

Les entraînements seront réalisés par les entraîneurs du club et seront à respecter. En période scolaire, les heures d'entraînement seront modifiées. Vous en serez informés.

Reprise le jeudi 08/10/2009.

Vélo

Les sorties vélo en groupe se feront le Dimanche matin, départ devant la piscine. Les heures et parcours vous seront communiqués en temps et en heures.

Le port du casque est obligatoire pour les sorties en groupe (et vivement conseillé dans tous les cas) et le code de la route doit être respecté.

Reprise le dimanche 18/10/2009.

Course à Pied

Entraînement commun les mercredis à 18h00 pour des séances de piste.

Un test VMA sera réalisé afin d'établir vos allures d'entraînements personnelles. La date reste à définir.

Reprise le mercredi 21/10/2009.

Tenues

En début de saison les nouveaux licenciés recevront en prêt une tenue de compétition constituée d'un shorty Noret noir et d'un Singlet Noret aux couleurs du club.

Le ou la triathlète devra rester au moins 3 saisons au club pour l'acquérir. En cas de départ avant ce terme, la tenue sera remise au club.

Ces tenues ont un coût relativement élevé. Merci d'en prendre soin.

Sachez que le port de l'élastique porte-dossard est autorisé en triathlon. Cela évite de perforer les tenues avec les épingles.

Cette tenue est uniquement réservée à la compétition.

Site internet

Le club possède un site internet où sont publiées des informations importantes. Chaque athlète recevra un identifiant unique pour se connecter à la partie privée du site. N'hésitez pas à la consulter souvent. C'est un lieu de convivialité et d'échanges

<http://www.landerneau-triathlon.com>

Engagements

Les inscriptions sur les courses seront effectuées par l'athlète lui-même.

Rappel des distances (attention Nouvelles distances !)

Catégories	Natation	Vélo	Course à pieds
Découverte	<= 250 m	<= 8 km	<= 2 km
Super Sprint	400 m	10 km	3 km
Sprint	750 m	20 km	5 km
Courte distance	1 500 m	40 km	10 km
Longue Distance (version 1)	3 000 m	80 km	20 km
Longue Distance (version 2)	4 000 m	120 km	30 km
Distance Ironman	3 800 m	180 km	42 km

Toutes les distances sont accessibles avec la licence "Compétition".
Sans cette licence, seul l'accès aux distances "Découvertes" est possible.

Il existe un "**Pass journée compétition**" qui permet de courir sur n'importe quelle distance (réservée aux plus de 18 ans).

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le responsable de la section triathlon :

Arnaud CONSTANS



1060 route de kereuneut Izella
29470 PLOUGASTEL DAOULAS



06-70-26-83-58

E-mail : arnaud.constans@passionraid.com

Le Responsable

Arnaud CONSTANS