

## **Indications importantes à tous les participants**

À lire attentivement!

---

## Comment m'organiser le jour de la compétition ?

---

- Garer d'abord votre véhicule au stationnement (Supermarché, Aldi; Netto, Lidl, etc) de Aldenhoven (Parking réservé aux athlètes) (Attention: Le Race-Office/Lieu de Rabillage ou d'échange (transition sera interdit d'accès) pour les spectateurs et les participants (nageurs et coureurs).
- Les documents pour le départ, chronométrage sont à chercher au Race-Office de Aldenhoven.
- Le DTU-Carte de participant sont à montrer. À défaut d'une carte valable, l'athlète devra nécessairement se procurer d'une licence journalière pour prendre part à la compétition.
- Le sac pour compétiteur (avec cordelette bleue) est à remettre à l'aire (terrain) de Jeux. On mettra dans le sac (trousse) avec la cordelette bleue tous les ustensiles/maillots, gel, vêtements secs dont on a besoin après la compétition. Pour les athlètes qui veulent bien garder leurs vêtements dans un trousse, il leur est possible de remettre leur trousse avec son contenu à la gerderie de Blausteinsee.
- Les sacs pour coureurs, avec cordon rouge, sont à remettre dans la zone de transition II Römerüark
- C'est dans le sac avec cordon rouge qu'on mettra toutes les choses dont on a besoin pour courir, tels que les chaussures de course, éventuellement des tricotés ou chapeau de course. Placez ce sac avant le début de la course dans la zone de transition II de Aldenhoven, sur le lieu y réserve.
- Balade à vélo à Blausteinsee (environ 6 km), l'itinéraire est bien indiqué. Vérifiez les roues et mettez le sac de natation avec cordon blanc à bas. Après le changement de la natation au cyclisme (WFI), les sacs flottants sont transportés par l'organisateur à Aldenhoven, dans la zone de transition II où ils peuvent être récupérés après la course. À condition que vous ayez les ustensiles de natation. Dans votre sac ramené dans la zone de transition Les équipements (ustensiles) qui ne sont pas enveloppés ne sont pas transportés dans la zone de transition!

**Attention:** Les vélos ne sont prisés dans les bus-navettes, Ce moyen de transfert est mis en place seulement,

---

## Le temps nécessaire avant la compétition

---

- Durée min requise est de 1,5 h pour la course.

---

## Le chronométrage

---

Le temps est enregistré exclusivement sur la puce de champion en temps réel. Sans cette puce un chronométrage n'est pas possible! Les frais de consigne payés (25,00 €) vous seront remboursés le jour de course quand vous retournez la puce au bureau d'organisation à Aldenhoven de 12 à 17Heures. Si vous ne retournez pas la puce dans ce laps de temps, elle sera considérée comme achetée et pourrait à l'avenir servir partout dans le monde dans pareille circonstance nécessitant le chronométrage.

---

## Préparation après la réception des documents de démarrage

---

Une fois que vous obtenez les documents de départ, vous devez effectuer les préparations suivantes.

Avec le lancement, vous recevrez:

- 3 grands numéros auto-collants
- trois petits numéros auto-collants
- 2 broches de sécurité
- 1 vidange description
- 1 grand numéro pour le départ indiquant la distance du vélo et celle de la course
- 3 sacs: avec un cordon blanc pour la natation, avec un cordon rouge pour la course et le bleu pour les équipements de compétition et de rechange.
- 1 ChampionChip (uniquement si vous n'avez pas votre propre Champion Chip)
- Les escadrons recevront un ruban-crochets supplémentaire Le grand numéro doit être collé sur la trousse. 2 autres petits numéros, à coller à la face droite et gauche de la casquette pour cycliste, le petit numéro est à coller sur le vélo.

En outre, vous devriez avoir une ceinture (bande) avec un numéro de course. Sur cette bande, fixez le numéro de départ bien visible marquant ainsi la distance du vélo et la distance de la course avec les goupilles de sécurité.

---

## grille des programmes

---

### samedi, 18.06.2016

14h-17h	distribution des équipements dans hotel de De ville, en Aldenhoven
15h	Briefing/annonce sur la compétition dans Hotel de ville en Aldenhoven

### dimanche, 19.06.2016 à Aldenhoven

8:00 -11:00	distribution des dans hotel de De ville, en Aldenhoven
8:00 -11:30	distribution du sac avec le cordon bleu (Pour vêtement après compétition) en Römerpark transition II
08:00-11:30	dépot du sac avec le cordon rouge (équipements de marche) dans la zone de transition II de Aldenhoven

### à Blausteinsee:

9:00-11 :00	contrôle des vélos à la zone de transition près de la Blausteinsee distance courte et moyenne
11:45-13:00	contrôle des vélos à la zone de transition près de la Blausteinsee distance sprint
10:00	1er Groupe de départ distance moyenne et distance moyenne de l'équipe de relais (1,9-88-20) Féminin
10:15	2e Groupe de Départ distance moyenne et distance moyenne de l'équipe de relais (1,9-88-20) masc.
11:00	3e Groupe de Départ de la ligue de NRW- Féminin et Ligue d'Association (1,5-44-10)
11:15	4e Groupe de Départ de la ligue de NRW- masc. /
11:45	5e Groupe de Départ courte distance (1,5-44-10)
13:10	6e Groupe de Départ de la distance sprint et relais, Jeunes / Juniors (0,5-20-5)
13:30	7e Groupe de Départ de la distance sprint (0,5-20-5)

### Au Römerpark à Aldenhoven:

vers 12:30	Arrivée du 4e groupe de départ pour la distance sprint
vers 12:35	Arrivée du 2e groupe de départ pour la distance courte
vers 12:45	Arrivée du 5e groupe de départ pour la distance sprint
vers 13:00	Arrivée du 6e groupe de départ pour la distance sprint

vers 14:15	Arrivée du 3e groupe de départ pour la distance courte
14:50	Arrivée du 1er groupe de départ pour la distance moyenne
15:15	Remise des prix pour les Jeunes participants
15:45	Remise des prix aux Römerpark /classe adulte et tous
12:15	Recupération des sacs avec Vêtement d'aprèscompétition et de sac de natation
Jusqu'à 17:30	Vérification des pneus et remise des sacs à la zone de transition

---

## Informations aux compétiteurs

---

### On applique suria course les règlements de la DTU.

Elles sont dans le document du départ de la course.

### Avant le départ:

Voici ce que contient ce document

- 1 numéro de départ pour le vélo et course à pied, y compris les épingles de sûreté
- 3 sac de vêtements:
  - 1 Sac avec cordon **bleu** = vêtements de l'après compétition
  - 1 Sac avec cordon **rouge** = équipements de course à pied
  - 1 Sac avec cordon blanc = équipements de natation (s'il vous plait collez avec le grand numéro sur le sac)
- Étiquette avec numéro de départ à coller sur la cas que le vélo et sur le sac
- Informations sur la course pour les participants et les escortes
- Calendrier de la compétition

### Vérification des vélos à la zone de transition 1 au Blausteinsee:

Lors de la vérification il sera aussi contrôlé la tenue correcte de casquette sur la tête des cyclistes et de voir si une casquette est en dommagée ou pas. Pas de départ pour des compétiteurs aus casquettes en dommagées. Deux de petits numéros sont à coller sur le coté gauche et droite de la casquette. Le troisième numéro petit numéro est à coller sur le cadran du vélo.

Casque, lunettes, dossard ceinture, chaussures et sac de natation peuvent rester sur la vélo

**Après la natation il doit être emballé dans le sac blanc de chaque athlète la combinaison et des lunettes de natation. Des ustensiles non emballés ne seront pas transportés et resteront sur Blausteinsee.**

#### **Piste de course:**

- Le parcours de la course conduit à travers Aldenhoven.
- Pour la distance dite Sprint(tous), on y fera un tour de piste puis aller directement à l'arrivée.
- Pour la distance dite courte, on fera deux tours. En début du second tour on recevra une bande,
- Pour la distance dite moyenne, on fera quatre tours. On recevra 3 bandes.
- Sur la route sont des données de kilomètres. Jusqu'à 5 km, est un marqueur par km, puis 10 km et 15 km signalés.
- Distance dite Sprint(pour tous): 5,0 km, courte distance distance moyenne: 10,0 km, la: 20.0 km

---

## Informations générales la concurrence:

---

Le Réchauffement, marquée par un eligne à chaque zone, est possible 3 min avant le début.

Moyenne distance: 1900 m = 1 grand rond  
(Dernier tournant bouée)

Courte distance: 1500 m = 1 ronde moyenne  
(moyenne tournant bouées)

Les gens Distance: 500 m = 1 petit tour  
(bouée Premier tournant)

- Lors de la natation le numéro de départ ne doit pas être reporté. Il est reporté après la natation et qu'il soit clairement lisible et visiblement colé derrière au vélo.
- Après sortie de la natation pour prendre le chemin de la zone de transition, la combinaison peut être au maximum retirée au maximum de puis la partie supérieure du corps jusqu'à la hanche pour que personne n'entrouve obstacle.
- Après la sortie de la natation à la zone de transition 1, la combinaison et d'autres produits de bain doivent être emballés dans le sac avec cordon blanc!
- Avant de prendre le vélo dans la zone de transition, il faut que le casque pour cycliste soit bien fixé et bien accroché à la mentonnière. Ce cas que ne peut être reouvert que seulement à la fin de cette étape dans la zone de transition. C'est à niveau (Zone) que l'on se débarrasse du casque pour cycliste.

La montée la descente du vélo ne peut avoir lieu que dans cette zone.

- Tout conduit frau du leuse de vélo est interdit.  
(12m )

#### **Les points critiques sur le parcours vélo sont marquées avec des signes de danger.**

Après Bourheim, ils'en suit une pente forte de 110 degrés sur voie ongue de 1 km terminée par un virage à droite.

- Sur la route il y a plusieurs virages presque à 90 degrés, en particulier après le passage de „Indemann folgen“ au niveau de Lucherberg. On rencontre un nombre importants de virages étroits qui se suivent!
- Les points de passage particulièrement dangereux sont affichés par des assistants. Les instructions du personnel de sécurité doivent être respectées!
- Le parcours est interdit à toute autre circulation! Transport des résidents ne peut ce pendant être exclus.
- Lors du dernier événement, il s'est passé qu'il y avait un changement de direction au deuxième rond-point. C'est faux changement a perturbé le course.

#### **Les coureurs au mini-parcours, allez ici:**

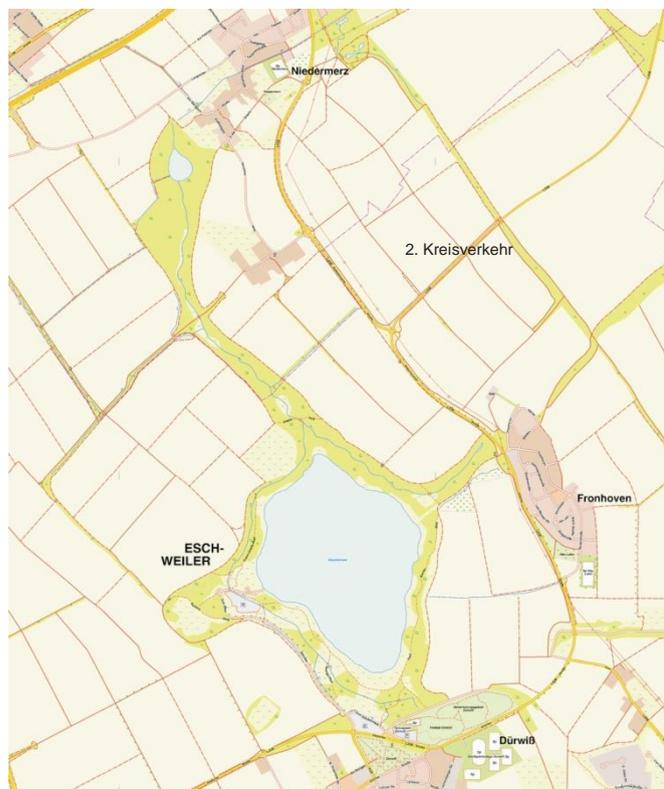
à droite, et première sortie à droite.

#### **Les coureurs avec court-parcours, allez ici:**

# lors de la première fois à droite et prendre la sortie à droite.  
# Au deuxième tour, au rond-point, à gauche à travers le rond-point, première sortie à gauche vers Aldenhoven.

#### **Les coureurs avec parcours-moyen, allez ici:**

# lors de la première fois à droite et prendre la sortie à droite.  
# lors de la deuxième fois à droite et prendre la sortie à droite.  
# Au deuxième tour à gauche et traverser le rond-point, première sortie à gauche vers Aldenhoven.



Le poste de secours sur le parcours de vélo est situé au "Centre Power Plant Information" (uniquement pour les court et moyen distance).

- Dans la zone de transition II, les vélos sont garés à des supports à vélos, numéro de course à l'avant.
- Seul ravitaillement possible pour la course: l'eau, isotonique, Boissons, Coca-Cola.

## Indications après la course

- De 12:00 à 17:00, dans le bureau de la course, est possible de rendre les puces pour champion.
- Les douches sont situées à Aldenhoven sur la terrain de sport dans la zone de transition II
- Les résultats seront suspendu à la ligne d'arrivée de Römerpark!
- Les résultats sont disponibles sur internet à partir de 18.00 heures.
- Le retour en vélo ou en voiture vers Blausteinsee est indiqué à partir de Aldenhoven (s'il vous plaît suivez les panneaux "Triathlon").

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ÉQUIPES DE

Le Champion Chip doit être porté par tous les participants sur la cheville avec la bande Velcro et s'applique ainsi comme témoin:

- Le nageur passe dans la zone d'échange la puce pour champion au cycliste.
- Le cycliste transmet dans la zone de transition II la Puce pour champion au coureur.
- Le cycliste va dans la zone de transition II où il s'apprête à la transmission de la puce au coureur qui l'y attend. Après avoir remis la puce pour champion, il quitte cette zone de transition.
- Les participants appartenant à un groupe sont autorisés à courir ensemble le long du canal de destination pour atteindre l'arrivée finale (Photo!).

## Divers

- Service de navette (par bus)  
À partir de 8:45 passera le premier bus de Aldenhoven à Blausteinsee.  
Les bus circulent 8.45/9.00/9.15/9.30 ... (avec une heure de départ fixée à 11h30 départ de Aldenhoven).  
Dès 12:05 circuleront avec les horaires de 20 minutes d'intervalles des bus depuis Blausteinsee vers Aldenhoven (c.-à 12.05/12.25/12.45/13.05 ... 15.00. Par la suite, les bus depuis Blausteinsee seulement à 16.00 und 17.00 en partance pour Aldenhoven avec retour ultérieur à Blausteinsee. Les dernières feuilles de bus (pas de voyage) à 17:30 de Aldenhoven à Blausteinsee.  
La carte routière voir aussi:  
[http://www.indeland-triathlon.de/pdfs/Fahrplan\\_Bus\\_Triathlon\\_2014\\_Internet.pdf](http://www.indeland-triathlon.de/pdfs/Fahrplan_Bus_Triathlon_2014_Internet.pdf)



**In den Shuttle-Bussen werden keine Fahrräder mitgenommen!**

- **Zufahrt zum Blausteinsee**  
Die Zufahrt bis Schwimmstart bzw. zur Wechselzone ist für Kraftfahrzeuge nur bis 10.45 Uhr möglich. Hiernach können Kraftfahrzeuge nur noch bis zu den Parkflächen fahren.
- **Parken am Blausteinsee**  
Am Blausteinsee können die Parkplätze (am Kreisverkehr und Schwimmbad) angefahren werden. Eine Abfahrt von den Parkplätzen ist nur möglich, wenn der Wettkampfablauf es zulässt.
- **Parken auf Grünflächen**  
Auch in diesem Jahr können wir wieder Parkflächen auf den Feldern anbieten. Aufgrund der Pachtkosten werden hier jedoch vom Parkplatzbetreiber 2 € Parkgebühr erhoben.