



EQUIPE RELAIS



Ouvert à tous
2 Athlètes par équipe qui font
CHACUN les 2 épreuves À LA SUITE

DESCRIPTIFS de l'épreuve EQUIPE RELAIS

L'épreuve « EQUIPE RELAIS » consiste à parcourir, à 2 équipiers – chacun à son tour, une boucle constituée d'environ 230 mètres de natation et de 1'500 mètres de course à pied.

Chaque athlète fait la totalité du parcours (150 m. Natation **ET** 1'000 m. Course à pied), à la suite l'un de l'autre.

Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Biemme du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, les athlètes y déposent, dans leur caisse respective, leur bonnet et leurs lunettes, enfilent chaussures et enchainent avec la course à pied.

Parcours Course à pied 1'000 m.

Les athlètes sortent de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.

Passages des Relais

- Le départ de la Natation se fait du mur côté OUEST du bassin extérieur.
- L'athlète #1 de l'équipe réalise le parcours Natation. Il passe par la zone de transition et effectue son changement. Il part ensuite sur la boucle de course à pied, modifiée selon le plan du verso. Il ne se rend pas sur l'arrivée mais prend la direction du départ (parcours jaune), et donne le relais à l'athlète #2 dans la zone de relais qui se trouve près du départ en lui installant la puce de chronométrage à la cheville.
- L'athlète #2 effectue le même parcours, sauf sur la fin où il prend la direction de la ligne d'arrivée.

Un ouvrier en canoé (pour la Natation) et en VTT (pour la course à pied) précèdera l'équipe leader de l'épreuve.

Inscriptions

La participation à cette compétition ne nécessite pas une licence annuelle de Swiss Triathlon.

L'engagement à cette épreuve par Equipe RELAIS DUO est d'un montant de CHF 20.-

Les inscriptions pour cette épreuve sont à faire via le site internet du Red-Fish Neuchâtel

www.rfn.ch

Constitution des DUOS

Pour pouvoir participer à l'épreuve, chaque Equipe DUO doit être composée de 2 athlètes, capable de réaliser plus de 150m. en Natation.

PARCOURS NATATION – 150m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'500m.

