

Aquathlon

Entraînement Rushteam Ecublens (<http://www.rushteam.ch/aquathlon/>)

ouvert à tous



RDV mercredi 12 juin 19h00 plage du Laviau, St Sulpice

Concept : partager un entraînement de type multi-enchaînements effectué dans le cadre de la pratique du triathlon, avec toutes celles et ceux qui désirent y participer.

Parcours : 500m de natation (sans combinaison néoprène) enchaîné avec 1.6km de course à pied

Inscriptions : sur place, entre 18h30 et 18h50

Matériel obligatoire : bonnet de bain de couleur vive, maillot de bain ou trifonction, chaussures de course

Accès : de préférence à vélo (prévoir un cadenas) ou à pied. Parking sur les places du chemin du Laviau. Même si le site de l'entraînement est restreint, il n'y a pas de surveillance continue des sacs, donc ne prenez pas de valeurs avec vous !

Conditions pour participer : faire preuve de fairplay, avoir 16 ans révolus et être au bénéfice d'une bonne condition physique (chacun participe à l'entraînement sous sa propre responsabilité, il n'y a pas de samaritains ou sauveteurs prévus dans le cadre de l'entraînement)

Prix : Satisfaction d'avoir participé à l'entraînement dans la bonne humeur !

Déroulement de l'entraînement

19h00 Briefing

Briefing

19h15 Reconnaissance

Tous les participants font ensemble une reconnaissance du parcours en échauffement

19h45 Qualifications

1^{er} départ (femmes) suivi par les hommes 5 min plus tard.

Les 10 premières femmes et les 10 premiers hommes qualifiés pour la finale.

20h30 Finale

Départ pour les 20 athlètes (10 hommes / 10 femmes) qualifiés pour la finale

Dès 21h : pique-nique convivial:

Chacun est prié d'apporter son pique-nique

En cas d'orage ou de mauvais temps, la natation sera remplacée par la course à pied.

Détails du Parcours

500m natation (direction Lausanne)



1.6km course à pied (sens inverse des aiguilles de la montre)

