



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°9

10 février 2010

Chers amis triathlètes Dijonnais,

WEEK-END triathlon à Sommières (du 13 mai au 16 mai) :

Les délais pour profiter des prix les plus avantageux ont été repoussés au 28 février. Celles et ceux qui souhaitent participer doivent me faire passer les inscriptions. Je centralise et j'effectuerais les réservations en mobil home pour ceux qui le souhaite. Merci de me dire si vous venez seul ou accompagné...ainsi que vos dates d'arrivée et de départ. Ainsi, nous pourrons optimiser le covoiturage.

Mon adresse :

Yves NUFFER
51 rue du 19 mars 1962
21800 CHEVIGNY ST SAUVEUR
Tel : 06 63 93 97 29

CHARTRE VELO :

Afin de sécuriser les sorties vélo encadrées par le club, nous avons décidé de mettre en place une charte sécurité. Celle-ci permet de protéger les triathlètes, les entraîneurs et le Président contre toute malveillance d'un triathlète qui ne respecterait pas les règles de sécurité lors des séances club.

- Le casque est obligatoire. Toute personne n'ayant pas son casque lors de l'entraînement sera exclue de celui-ci.
- Les sprints pancartes sont déconseillés et de la seule responsabilité des triathlètes et ne pourront pas engager le club en cas d'incident
- Lorsque les conditions météorologiques sont peu clémentes, le port du gilet réfléchissant est obligatoire.
- Respect du code de la route (2 cyclistes de front maximum,...)
- Prévoir de quoi se ravitailler (solide et liquide) sur chaque sortie
- Prévoir un kit réparation en cas de crevaison
- Téléphone portable en cas d'incident
- Notamment pour les sorties ou vous êtes seuls, prévoir un document sur lequel est inscrit :
 - Votre identité
 - Votre adresse
 - Votre groupe sanguin
 - Nom et coordonnées de la personne à contacter en cas d'accident



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°9

DERNIERE MINUTE :

- Vélo : **Samedi, RV pour tous les groupes en février devant chez Valandro à 13h30**

- Certains d'entre vous pensent déjà au trail de la Pérouse, fin mars. Les "traileurs du dimanche" vous proposent une reconnaissance du parcours (totale ou plus vraisemblablement partielle, en fonction du temps (météo) et du temps disponible par les participants: limité à 2h15-2h30) : **DIMANCHE 14 FEVRIER, à 9h30.**

Le lieu de rendez vous est au départ de la course, c'est à dire sur le petit parking de Plombières, juste après avoir passé le pont sous la voie ferrée direction cité de la flamme (et donc, pas de rendez vous au barrage du lac).

Pensez à prendre de l'eau et éventuellement 1 ou 2 barres de céréales, il n'y aura pas de ravitaillement sur le parcours... On pourra faire 2 groupes selon votre souhait: un long et un court.

- Sortie du dernier dimanche du mois, en l'occurrence, le **DIMANCHE 28 FEVRIER**, Les "traileurs du dimanche" proposent une sortie à Francheville, parcours en sous bois, pas de difficulté technique (éventuellement terrain gras), franchissements répétés d'une combe, d'un versant à l'autre. Il sera possible (sans garantie) d'y voir des animaux (biches, cerfs, sangliers et autres lapins), la chasse étant finie, les animaux colonisent cette aire.

Le lieu de rendez vous est le parking du Casino de Fontaine à 9 heures. On se repartira dans les voitures. Départ à 9h10.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 yves.nuffer@yahoo.fr

Claudio : 06 76 86 44 04 clodiox@yahoo.fr

Pour info, retrouver les informations du club sur le site www.dijontriathlon.com

