

dimanche **27 mai 2012**

10^{ème} anniversaire

TRIATHLON

Enghien - Val d'Oise

www.trienghien95.fr

Programme

Triathlon Découverte + Tri-Relais + Duathlon avenir

7h30 à 9h15 : retrait des dossards

8h00 à 9h15 : mise en place des vélos dans le parc

09h15 : briefing

09h30 : DEPART Tri Découverte + Tri Relais

11h00 : DEPART Duathlon avenir Poussins/Pupilles/Benjamins

11h15 : remise des récompenses

Triathlon Courte Distance Enghien Val d'Oise

12h00 à 13h15: retrait des dossards

12h00 à 13h15 : mise en place des vélos dans le parc

13h15 : briefing

13h30 : DEPART

14h20 : heure limite arrivée natation

16h00 : heure limite arrivée vélo

17h00 : remise des prix

TRI-RELAIS DECOUVERTE :

La première approche du triathlon

Une bonne façon de découvrir le Triathlon entre amis, collègues ou en famille. Réunissez un nageur, un cycliste et un coureur, pour défendre vos couleurs !

Tous les ans, de nombreuses équipes se lancent à l'assaut du classement par équipe. Lancez-vous dans l'aventure pour vivre des moments inoubliables.

Les Distances

Natation 400 m

Cyclisme 12 km (1 tour)

Course à pied 3 km (1 A/R autour de lac)

Les horaires

Départ à 9h30 (en même temps que le découverte - hommes)

TRIATHLON DECOUVERTE :

Les premiers défis

Quel que soit votre niveau, venez participer à cette course réservée aux amateurs et réaliser l'ambition de faire un triathlon. A portée de tous, cette course vous permettra d'accéder au plaisir grisant de la compétition.

Pour se lancer en triathlon, pas besoin d'équipement spécifique !

Qui n'a pas au fond de ses tiroirs un maillot de bain et des lunettes de natation et une bonne paire de running. Reste à sortir le vélo, rangé dans la cave ou dans le garage – sinon il reste toujours la solution d'en emprunter un à la voisine.

Les Distances

Natation 400 m

Cyclisme 12 km (2 boucles sur Enghien-Soisy)

Course à pied 3 km (1 tour de lac)

Les horaires

Départ à 9h 30

DUATHLON avenir (poussins – pupilles – benjamins) :

La course des petits champions

C'est l'épreuve des enfants. Réservée aux 8-12 ans, elle offre aux jeunes sportifs la possibilité de donner le meilleur d'eux-mêmes, sur une distance adaptée.

Emotion garantie ! Une centaine d'enfants vont se livrer à fond pour faire comme les grands. Au final, ils seront tous vainqueurs... d'avoir dépassés leurs limites!

Les Distances

Course à pied : 300 m

Cyclisme : 2 km

Course à pied : 300 m

Les horaires

Départ à 11h00

Triathlon Courte Distance

La distance des Jeux Olympiques

500 concurrents s'aligneront au départ de cette épreuve haute en couleurs et forte d'émotion, comptant pour le Championnat Ile de France 2011, pour le Championnat du Val d'Oise 2011, et sélective pour les championnats de France 2011, Nager 1500 m dans le lac d'Enghien, pédaler 41 km en forêt de Montmorency, courir 10 km autour du lac d'Enghien encouragé par les applaudissements de plusieurs centaines de spectateurs, venus pour vous encourager ?

Participez à une épreuve reconnue et mesurez-vous à un plateau de très grands triathlètes nationaux et internationaux !

Les Distances

- Natation 1,5 km
- Cyclisme 41 km (3 boucles en forêt)
- Course à pied 10 km (2 A/R autour du lac)

Les horaires

Départ à 13h30