



Aquathlon du RCBT – Briefing participants

Secrétariat, Départ et Zone de transition :

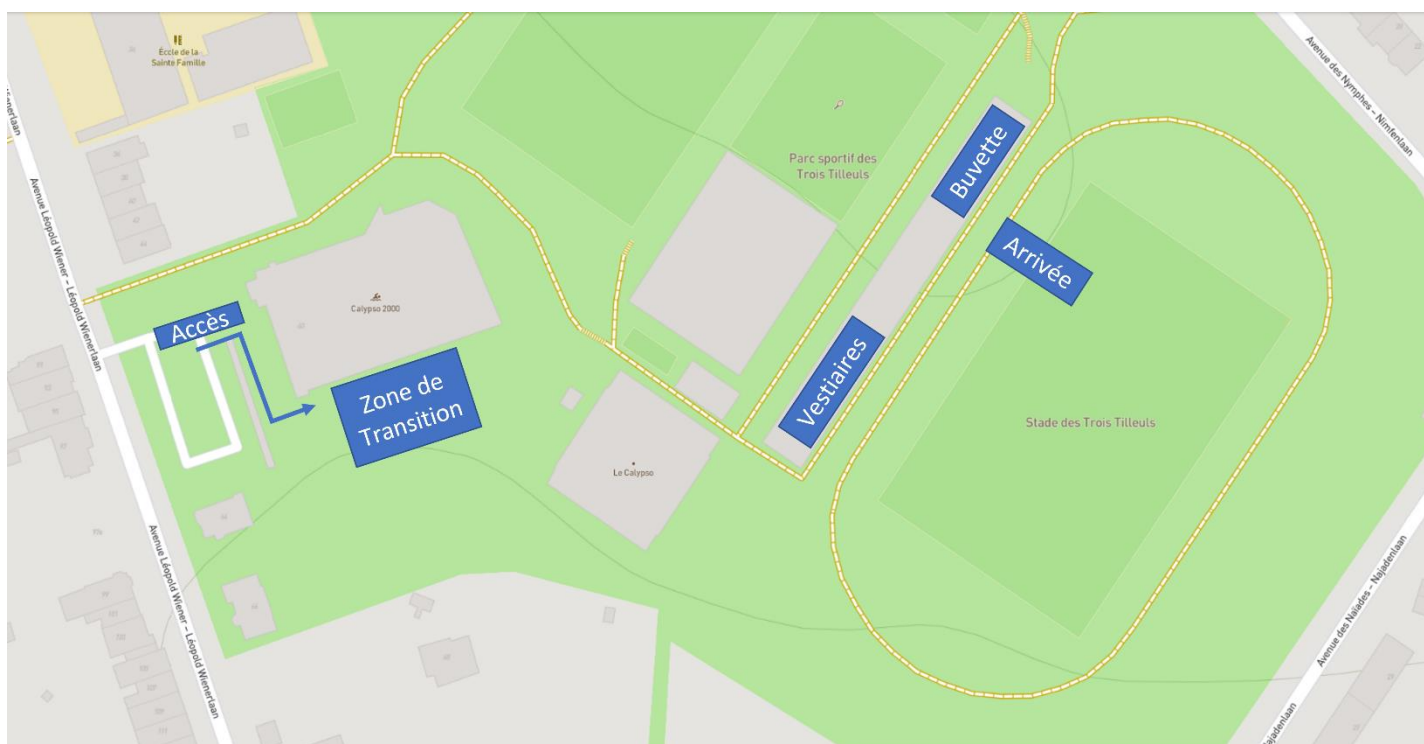
Piscine Calypso 2000 (Avenue Léopold Wiener 60 à 1170 Watermael-Boitsfort).

Arrivée et vestiaires :

Stade des 3 Tilleuls (Parking possible avenue des Nymphes).

Planning :

- **11h30 : Ouverture du secrétariat**
- 12h30 : Départ vague 1 – Kids C
- 12h40 : Départ vague 2 – Kids B
- 12h50 : Départ vague 3 – Kids A
- 13h05 : Départ vague 4 – Jeunes C
- **13h15 : Podium Kids (à la piste)**
- 13h20 : Départ vague 5 – Jeunes B
- **13h30 : Fermeture du secrétariat**
- 13h50 : Départ vague 6 – Jeunes A
- **14h00 : Podium Jeunes C & Jeunes B (à la piste)**
- 14h20 : Départ vague 7 – Juniors
- **15h30 : Podium Jeunes A & Juniors (à la piste)**





Avant la course (environ 45min)

- Passer récupérer votre dossard au secrétariat
- Vestiaires et consigne à la piste d'athlétisme
- L'accès à la zone de transition est interdit sauf aux participants et aux entraîneurs
- Le dossard contient une puce et devra être porté devant (t-shirt ou porte-dossard) et rendu à l'arrivée
- Placer vos affaires de course à pied dans la zone du parc de transition correspondant à votre vague
- Vous rendre 10min avant votre départ à la piscine via le solarium (zone de transition)

Natation

- Un responsable va appeler chaque vague et placer les jeunes dans leur couloir et leur rappeler le nombre de longueurs et les consignes de course
- Un bonnet de couleur sera distribué à chacun, il faudra l'enlever à la sortie de l'eau et le mettre dans un bac placé entre le couloir 3 et 4

Transition

- En sortant de l'eau, placez vos affaires de piscine ... lunettes, essuie de bain à la place de vos affaires de course. Vous pourrez retourner les chercher à la fin de la course.

Course à pied

- Un ravito sera proposé proche de l'arrivée (gobelets disponibles lors des tours pour les jeunes et juniors)
- **Jeunes et juniors** : vous recevrez après chaque tour un chouchou, attestant que vous avez déjà parcouru un tour

Parents et spectateurs

- Accès sur un bord du bassin via le pédiluve (derrière la zone de transition)
- Il est interdit de circuler sur le circuit de course, excepté pour se rendre à la piste pour assister à l'arrivée

Restauration

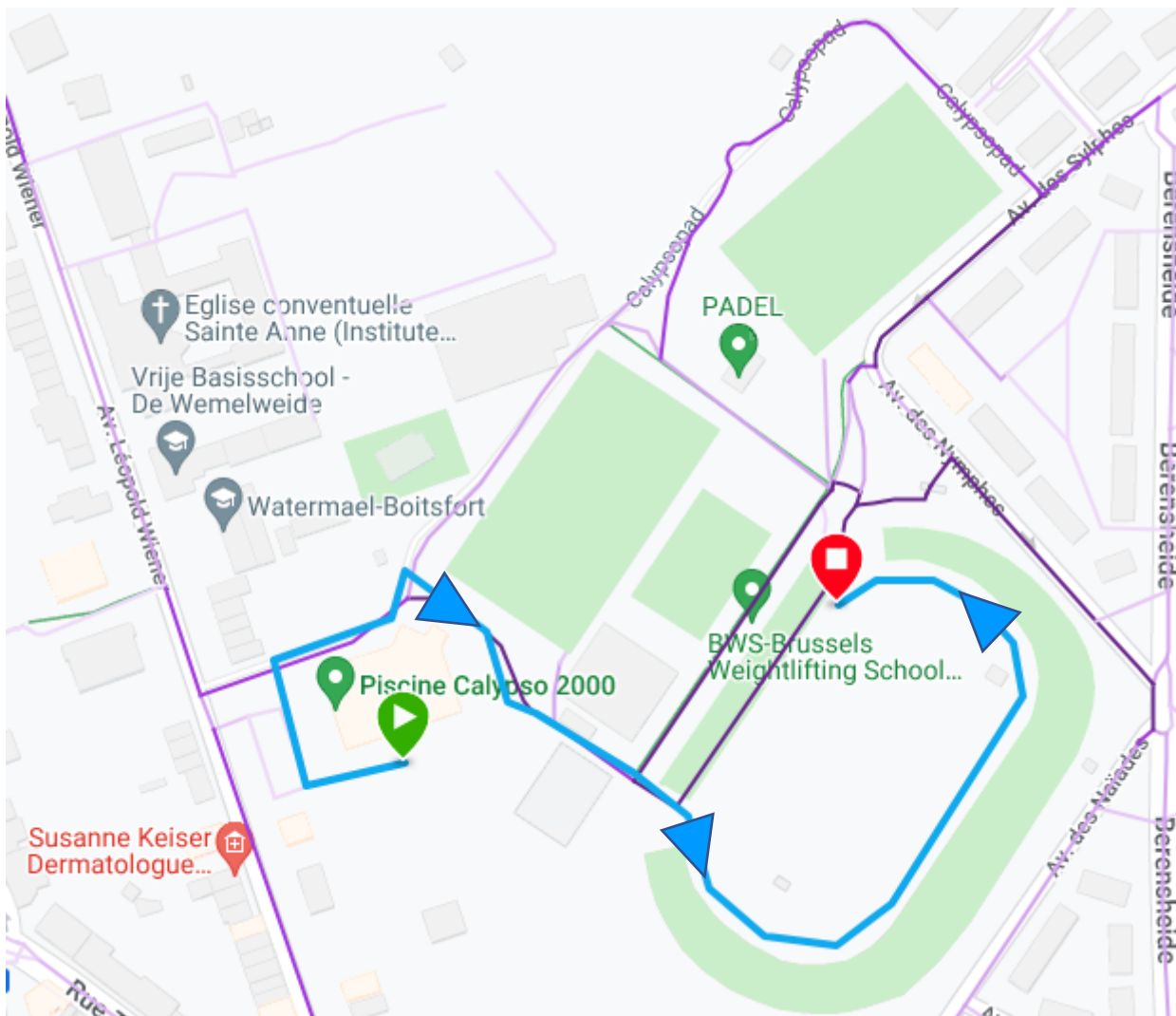
- Un barbecue (pain saucisse) à prix modique sera disponible à la Buvette du Stade



be a winner
be.brussels

KIDS C (2017-2016) – VAGUE 1 – 12H30

- Natation : 33m (1 longueur)
- Course à pied : 600m

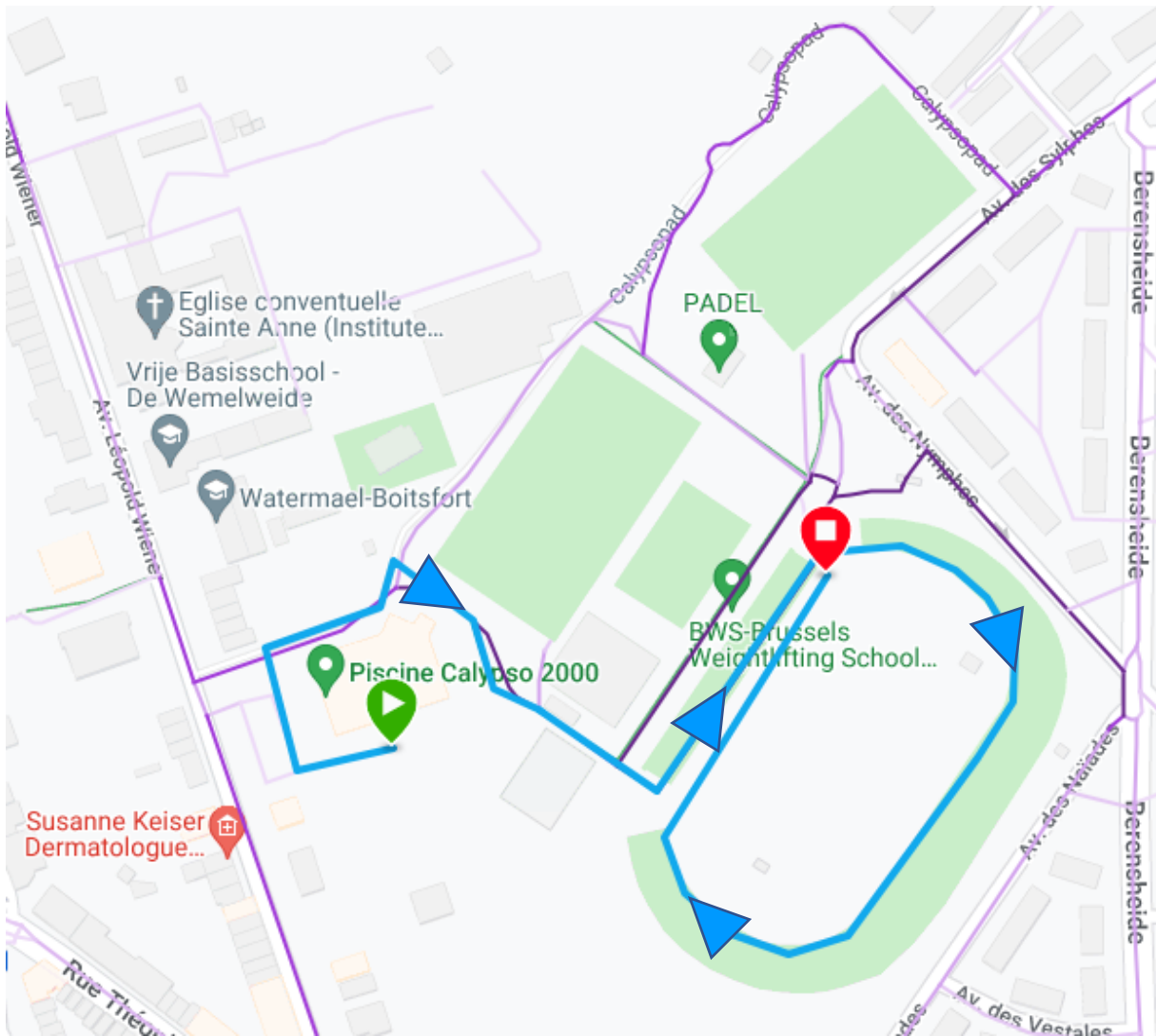




be a winner
be.brussels

KIDS B (2015-2014) – VAGUE 2 – 12H40

- Natation : 66m (2 longueurs)
- Course à pied : 800m

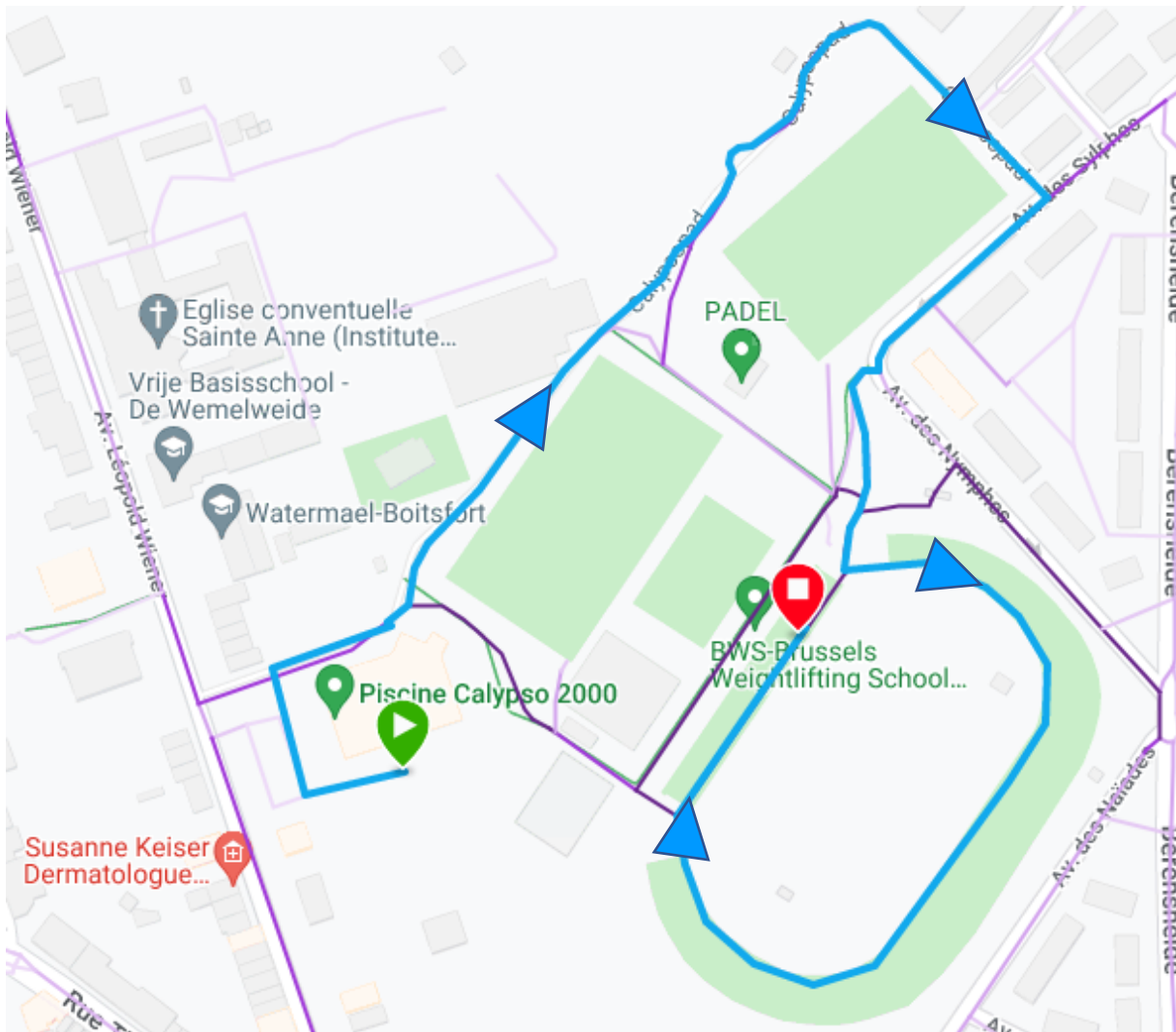




be a winner
be.brussels

KIDS A (2013-2012) – VAGUE 3 – 12H50

- Natation : 100m (3 longueurs)
- Course à pied : 1100m (1 tour)

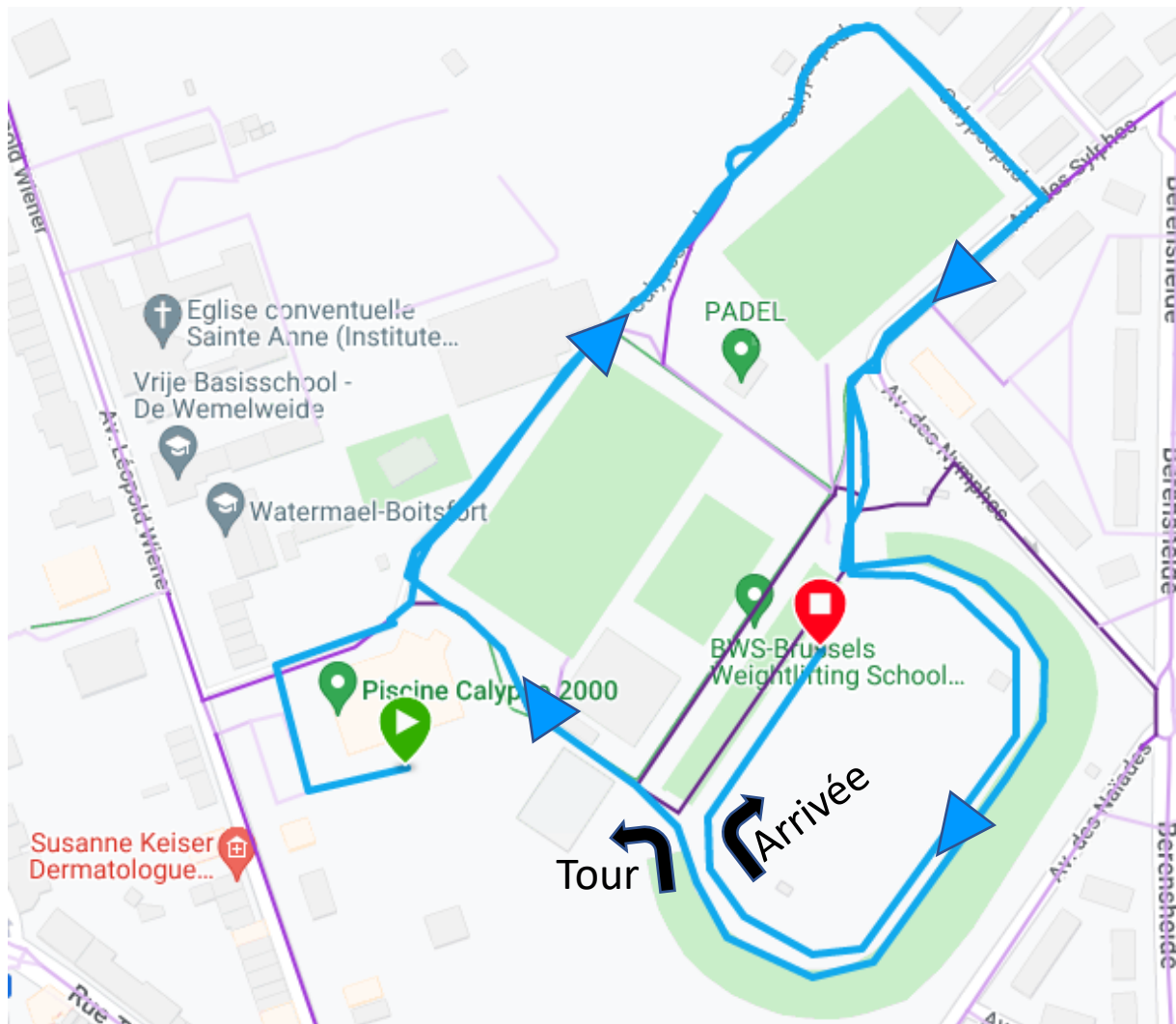




be a winner
be.brussels

JEUNES C (2011-2010) – VAGUE 4 – 13H05

- Natation : 200m (6 longueurs)
- Course à pied : 2000m (2 tours)

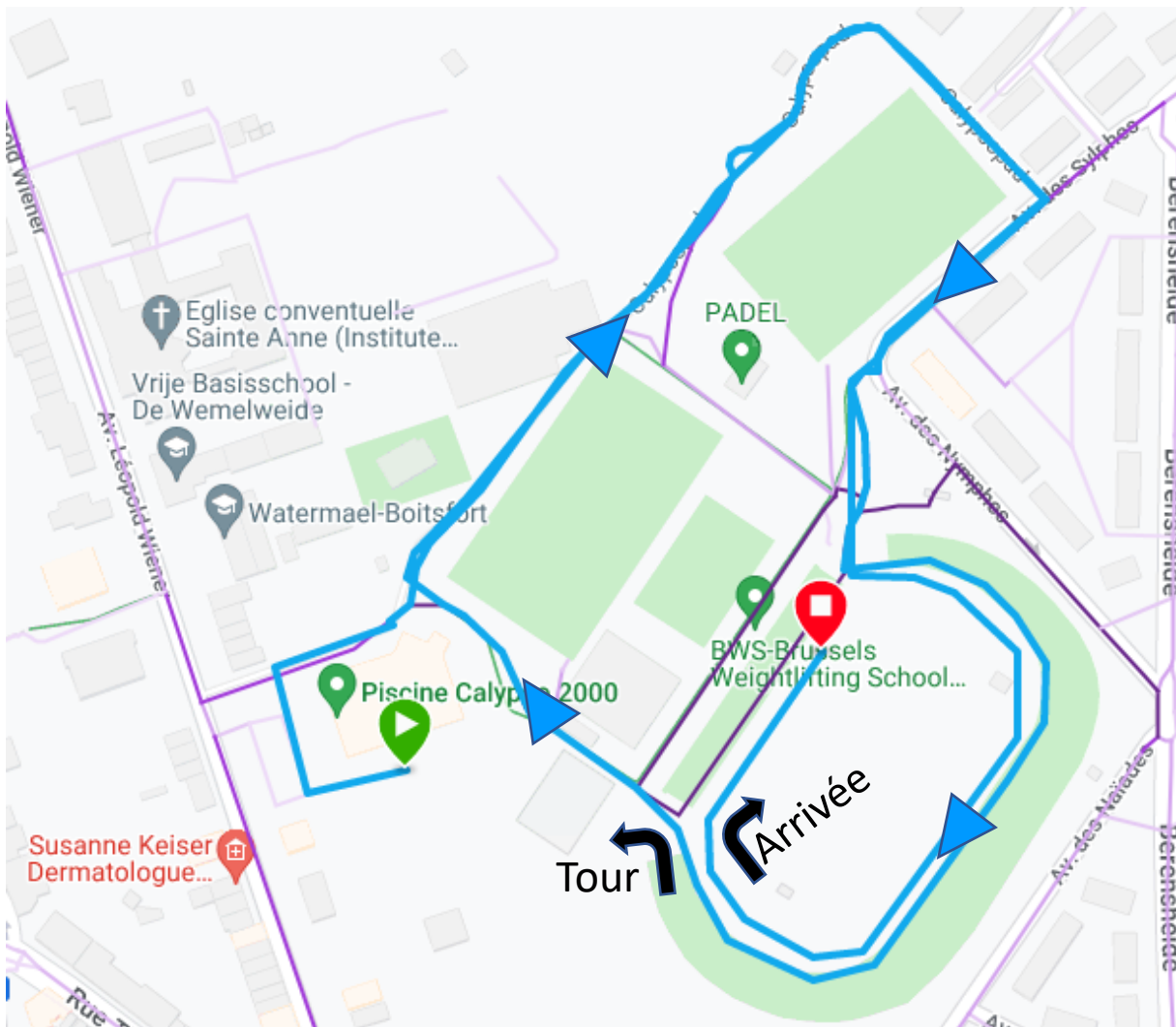




be a winner
be.brussels

JEUNES B (2009-2008) – VAGUE 5 – 13H20

- Natation : 400m (12 longueurs)
- Course à pied : 3000m (3 tours)

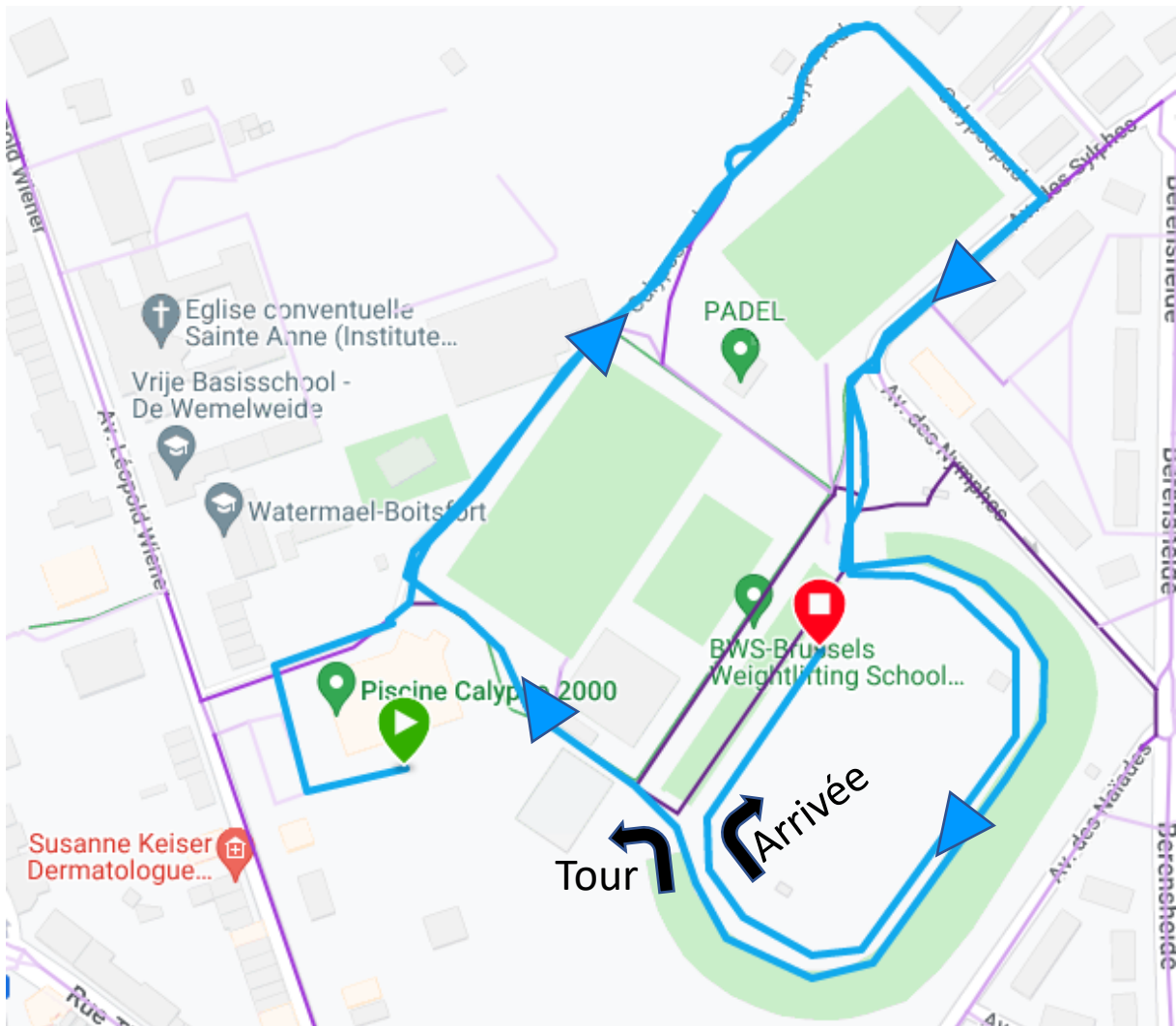




be a winner
be.brussels

JEUNES A (2007-2006) – VAGUE 6 – 13H50

- Natation : 800m (24 longueurs)
- Course à pied : 5000m (5 tours)





be a winner
be.brussels

JUNIORS (2005-2004) – VAGUE 7 – 14H20

- Natation : 800m (24 longueurs)
- Course à pied : 5000m (5 tours)

