



## Programme

### Triathlon Distance XS + Tri-Relais + Duathlon avenir

7h30 à 8h45 : retrait des dossards

7h45 à 8h45 : mise en place des vélos dans le parc

08h45 : briefing

09h00 : DEPART Tri Découverte + Tri Relais

10h45 : DEPART Duathlon avenir Poussins/Pupilles/Benjamins

11h00 : remise des récompenses

### Triathlon Distance M (courte distance) Enghien Val d'Oise

11h30 à 12h45: retrait des dossards

11h30 à 12h45 : mise en place des vélos dans le parc

12h45 : briefing

13h00 : DEPART

13h50 : heure limite arrivée natation

15h30 : heure limite arrivée vélo

16h30 : remise des prix

## **TRI-RELAIS Distance XS :**

### **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 11 km (1 tour)

Course à pied 3 km (1 tour de lac)

#### Les horaires

Départ à 9h00 (en même temps que le découverte - hommes)

## **TRIATHLON Distance XS :**

### **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 11 km (1 tour)

Course à pied 3 km (1 tour de lac)

#### Les horaires

Départ à 9h00

## **DUATHLON « Jeunes » 1 et 2 (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 10h45

### **Triathlon Distance M (courte distance)**

#### **La distance des Jeux Olympiques**

530 concurrents s'aligneront au départ de cette épreuve haute en couleurs et forte d'émotion, comptant pour le Championnat Ile de France 2019, pour le Championnat du Val d'Oise 2019.

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 40 km (3 boucles en forêt)
- Course à pied 10 km (2 A/R autour du lac)

#### Les horaires

Départ à 13h00



*Enghien-les-Bains, le bien-être à la source*

