

Duathlon de Caen du dimanche 12 mars 2017.

Attention, les règles et les épreuves sont différentes cette année !

- Les sélectifs D3-D2 (matin) sont dissociés des Championnats de Normandie S (après-midi).
- Il est cependant possible pour les adultes de faire les deux épreuves !
- Sur les **Sélectifs** (Femme : 9h / Homme: 10h30)
 - Un même club peut inscrire plusieurs équipes.
 - Les équipes comportent 3 à 5 équipiers.
 - Epreuves ouvertes à partir de cadet.
 - Pas d'équipe mixte (hommes-femmes).
- Sur les **Championnats de Normandie S** (15h):
 - Course réservée aux séniors et masters.
 - Possibilité de faire l'épreuve à deux en relais.
- Pas de courses spécifiques pour les **minimes, cadets et juniors** :
 - Les minimes devront faire le XS Open (11h45).
 - Les cadets-juniors devront faire l'épreuve du matin (soit en tant qu'individuel, soit en tant qu'équipier dans une équipe sur le sélectif D3).
- Il y a en revanche deux courses pour **les plus jeunes** (6-9 ans à 13h, 10-13 ans à 13h30).

Pour chaque course, retrait des dossards au plus tard 30' avant le départ.

Plus d'infos ici : <http://www.caentriathlon.fr/>

Procédure d'inscription :

- Les **plus jeunes** (poussins à minimes) précisent leur inscription à **Philippe** (mail, texto, tel) **au plus tard le mardi 28 février.**
- **Idem pour les cadets-juniors.** Attention : ceux qui souhaiteraient intégrer une équipe doivent le préciser via Facebook avant **dimanche 19 février !!!**
- Les **adultes** (femme et homme) souhaitant participer en équipe aux **sélectifs D2-D3** signalent leur vœu via **Facebook HAC Triathlon** avant **dimanche 19 février !!!**
 - Chez les femmes, l'équipe 1 est à compléter (voir ci-dessous).
 - Idem chez les hommes (voir ci-dessous).
 - En fonction des volontaires, on verra si l'on peut constituer plusieurs équipes.
 - C'est alors que le club pourra inscrire plusieurs équipes ou basculer les coureurs sur le S.
- Les **adultes** voulant participer au **S** s'inscrivent via la « **feuille en ligne** » que Sébastien va réaliser dans la semaine (lien pour accès via un compte gmail transmis à chacun prochainement) **avant le dimanche 26 février. Le S, limité à 180, a déjà dépassé la centaine d'inscrits. Il ne faut pas tarder !**
- **Epreuves sélectives femme D2- Homme D3:**
 - **Epreuve sélective pour la demi-finale France de D2 Femme.**
 - **Epreuve sélective pour la demi-finale France de D3 Homme.**

Course Femme : 9h.

Duathlon format S (5 / 20 / 2,5) réservé aux licenciées FFTri.

Parcours plat et **drafting autorisé.**

- **CAP 1** = 2 boucles, **CAP 2** = 1 boucle.
- **Vélo** : 3 allers-retours (vélo de chrono interdit).
- L'équipe (3 à 5) peut intégrer des jeunes (à partir de cadette).
- **Seules les trois meilleures places sont prises en compte.**
- La course est également ouverte aux individuelles (à partir de cadette).

Equipe 1 HAC Triathlon: (les noms soulignés ont déjà signalé leur participation).

Delphine G. / Anais / Marina / Aline ? / Charline ? / Stéphanie ? ...

Course Homme : 10h30.

Duathlon format S (5 / 20 / 2,5) réservé aux licenciés FFTri.

Parcours plat et **drafting autorisé.**

- CAP 1 = 2 boucles, CAP 2 = 1 boucle.
- Vélo : 3 allers-retours (vélo de chrono interdit).
- L'équipe (3 à 5) peut intégrer des jeunes (à partir de cadet).
- **Seules les trois meilleures places sont prises en compte.**
- La course est également ouverte aux individuels (à partir de cadet).

Equipe 1 HAC Triathlon: (les noms soulignés ont déjà signalé leur participation).

- Anthony LD / Christophe P. / Adrien (non licencié actuellement !) / Sébastien B. ? / Guillaume Le. ? / Nicolas Mar. (non licencié actuellement !)? / Max ? ...

Pour composer d'autres équipes ou **faire la course S Open** (les noms soulignés ont déjà signalé leur participation).

Nicolas B. / **Philippe** / **Fabrice** / **Ludo D.** / **Ludovic G.** / **Guillaume B.** / **Benoit M.** / **Yves** / **Clément Bi.** ?
Alex ? / **Félix ?** / ...

Suite des épreuves en cas de qualification des femmes et des hommes:

- **Demi-finale Zone A France Duathlon D2-D3** : 14 mai à Liévin (62).
- **Finale France duathlon D3** : 24 septembre à Noyon (60).
- **Ces épreuves deviennent prioritaires.**

Règles de sélection :

- Classement par équipe (le nombre d'équipier(e)s est limité à 5).
- Pour chaque équipe, les 3 meilleures performances sont prises en compte.
- Chez les femmes et les Hommes, les 4 premières équipes seront sélectionnées (l'an dernier, l'équipe Homme du HAC était 4^e!).
- Celles et ceux qui ne seront pas présents à Caen pourront cependant figurer dans les équipes qui pourraient être sélectionnées pour la Demi-finale Zone A. Et celles et ceux qui ne pourront pas être présents sur les épreuves à venir pourront laisser leur place à d'autres du club.

- **Championnat de Normandie S OPEN: 15h.**

Duathlon format S (5 / 20 / 2,5) ouvert aux licenciés FFTri et non-licenciés et réservé aux **séniors et masters.**

Parcours plat et **drafting autorisé.**

- CAP 1 = 2 boucles, CAP 2 = 1 boucle.
- Vélo : 3 allers-retours (vélo de chrono interdit).

Il sera difficile de viser le podium pour ceux qui auront effectué les Sélectifs du matin !

Course possible également en relais à deux.

Course XS Découverte: 11h45.

Duathlon format XS (2,5 / 10 / 1,25) ouvert aux licenciés FFTri et non-licenciés de toutes catégories à partir des **minimes.**

Parcours plat et **drafting interdit.**

- CAP 1 = 1 boucle, CAP 2 = 1 boucle.
- Vélo : 2 allers-retours (vélo de chrono interdit).

Course des plus jeunes :

- **6 -9 ans (2011-2008) :**

Duathlon (0,250 / 1 / 0,250) ouvert aux licenciés FFTri et non-licenciés.

Parcours plat et **drafting (aspiraton) interdit.**

VTT obligatoire (pneus slicks autorisés).

- **10 -13 ans (2007-2004) :**

Duathlon (0,750 / 5 / 0,750) ouvert aux licenciés FFTri et non-licenciés.

Parcours plat et **drafting (aspiration) interdit.**

VTT obligatoire (pneus slicks autorisés).