

Rules of the Game

- Vous pouvez participer en temps qu'athlète individuel ou en temps qu'équipe de relais (toujours 3 membres).
- Pas de parcours organisé. Chaque athlète accomplit sa course individuellement dans son jardin symbolique. Nous appelons cela RYOT (Race Your Own Track). Vous êtes donc responsable de dessiner un parcours sûr et connu. Vous pouvez aussi organiser des « tours ». Si vous choisissez, par exemple, un Triathlon Olympique, vous pouvez donc faire 4 tours de 10km à vélo et 2 tours de 5km de course à pied. Zwift, Rouvvy etc. sont évidemment permis.
- Vous faites la compétition entre le samedi 24 Avril 7:00 et dimanche 19:00.
- Pour participer, il faut être en possession d'un Tracker (Garmin, Strava..) sur votre montre connectée ou votre téléphone mobile.
- Ce sont les distances et les temps de votre Tracker durant ce laps de temps qui compteront comme temps officiel. Ces données (avec un screenshot) pourront être envoyées sur info@tritochange.be
- Les distances :

TRIATHLON	FULL	HALF	OLYMPIC	SPRINT	SUPERSPRINT	FUN
swim bike run	3,8-180-42	1,9-90-21	1500-40-10	750-20-5	300m-10-2	100m-3-1000m
>18y	x	x	x	x	x	x
12-17y					x	x
<12y						x

DUATHLON	L	M	S	FUN
run bike run	10-150-30	10-40-5	5-20-2,5	500m-3-1000m
>18y	x	x	x	x
12-17y			x	x
<12y				x

- Les enfants jusqu'à 12 ans pourront participer à la distance FUN.
 - Les jeunes de 12 à 17 ans peuvent participer au SUPERSPRINT + FUN (triathlon) ou S +FUN (duathlon).
 - Les adultes à partir de 18 ans peuvent s'inscrire aux 6 distances triathlon (du full Ironman au FUN) ou 4 distances Duathlon (L à FUN)
- Vous effectuez votre compétition « non stop », et suivant le bon ordre. Toujours 3 disciplines. Si vous choisissez le triathlon, vous commencerez par la nage, suivie par le vélo pour finir par la course.
Si vous optez pour le duathlon, vous commencerez par la course, suivie du vélo pour finir avec une autre course.
- Entre chaque discipline, vous bénéficiez de 5 minutes de transition (cette transition sera comptabilisée dans vos temps). Chaque participant (individu ou équipe) reçoit un temps de transition standard de 10 minutes.
- Vous suivez bien sûr le Code de la Route et les règles Corona (TritoChange n'est en aucun cas responsable pour les infractions).