

Challenge Hivernal 2019-2020.



3^e épreuve, le samedi 11 janvier :

« X'Trem Cross Duathlon »,

un cross duathlon avec des multi-enchaînements !

Lieu :

- Forêt de Montgeon, parking de l'ancien terrain de camping, au cœur de la forêt.

Horaire :

- **Rendez-vous à 14h00.**

Côtés pratiques :

- On peut venir en voiture et se garer sur le **parking**.
- Les départs-arrivées étant situés près du parking, on pourra se dévêtir après l'échauffement et laisser les affaires dans les voitures le temps de l'épreuve.

Matos :

- le **VTT** bien sûr, en bon état de fonctionnement (pneus gonflés, transmission lubrifiée, freins au top !).
- le **nécessaire de réparation** en cas de crevaison.
- le **casque obligatoire**, gants et lunettes conseillées.
- une **pochette plastifiée** accrochée à une **ceinture porte-dossard : obligatoire** pour éviter une lourde malus !!!
- des **chaussures de CAP** (chaussures de trail conseillées).
- des gambettes affûtées, c'est mieux !!!



Programme (ouvert aux Z'Amis sportifs non licenciés chez nous) :

- **Briefing** : les règles simples de la FFTri devront s'appliquer (port du casque uniquement à vélo, ceinture porte-dossard devant en CAP/derrière à VTT, montée-descente du vélo après/avant la ligne à l'entrée du parc). Attention, les pénalités pourraient pleuvoir !!!
- 1 à 2 fois la boucle du circuit tous ensemble, à pied et à vélo pour :
 - **s'échauffer.**
 - **repérer** l'itinéraire (rubalisé).
 - identifier les passages techniques, étroits, les relances, ...
- **Départ en masse et ... à donf jusqu'au bout !!!**
- Retour au calme et dérubarisation collectif.
- **Goûter de récupération : trop cool !!!**

Parcours :

- Des **circuits courts et distincts pour la CAP et le VTT** :
 - CAP : parcours plat en sous-bois potentiellement gras !
 - VTT : parcours peu vallonné sur chemins forestiers !

Précisions :

- Les enchaînements nombreux s'effectuent sans arrêt de chronomètre !

FAQ :

- Y aura-t-il une épreuve surprise ? *On sait ti quand on sait point !!!*
- Faut-il utiliser les chaussures de VTT avec les pédales auto pour développer plus de puissance à vélo ou opter pour des chaussures de cap avec des pédales équipées de cale-pieds pour gagner du temps dans les transitions ? *A chacun son choix !*

*Une semaine avant le **bike and run d'Evreux** délivrant les titres de champions de Normandie (et constituant également une manche possible du Challenge Hivernal), cette étape de notre Winter Challenge est une excellente occasion de faire une **séance tonique** de **multi-enchaînements** afin de préparer les muscles et le cœur à des efforts intenses. C'est aussi un bon moyen de travailler les montées-descentes du vélo ...à fond les ballons !!!*

Un « X'Trem Cross Duathlon » à ne pas manquer donc !!!

