



Inscription à une épreuve :

- *Avant de vous inscrire, prenez connaissance du règlement de l'épreuve*
- *Pour vous inscrire utiliser les sites dédiés ou si toutefois des inscriptions sont encore possibles, complétez et transmettez votre dossier au plus vite (les bénévoles gérant les inscriptions n'en seront que plus ravis de ne pas avoir à gérer des inscriptions de dernière minutes*
- *Votre dossier d'inscription doit être complet et correctes*

Le jour de l'épreuve :

- *Tentez d'arriver un peu en avance sur le lieu, afin de vous préparer au mieux et de repérer les lieux (parc à vélo, retrait des dossards, informations...)*
- *Pour retirer votre dossard, n'oubliez pas votre licence, au format papier, ou électronique (format PDF ou depuis l'application smartphone prévue par la FFTRI)*
- *Avant l'épreuve, l'organisateur et/ou l'arbitre « général » de l'épreuve font un briefing. C'est une source importante d'infos, soyez attentifs même si vos voisins de parc ne le sont pas.*
- *Soyez de bonne humeur et respecter absolument les bénévoles, les arbitres et les autres athlètes*
- *Portez la tenue du club si vous êtes inscrits sous les couleurs de l'OTC*

Le matériel :

- *Matériel nécessaire aux trois disciplines :*
 - *Votre trifonction*
 - *Votre montre cardio ou chrono si vous le souhaitez*
 - *Un porte dossard avec trois points d'attache*
- *Pour la partie natation :*
 - *Votre bonnet*
 - *Votre combinaison néoprène si elle est autorisée et que vous souhaitez la porter*
 - *Des sacs plastiques et/ou de la vaseline pour enfiler votre combi (la vaseline sert aussi au point de frottement notamment le cou lorsque vous nagez)*
 - *En fonction de la température de l'eau, une crème chauffante pour les muscles*
 - *Des lunettes*
 - *Une serviette de bain pour la sortie de l'eau peut être utile*
- *Pour la partie vélo :*
 - *Votre vélo en état de fonctionnement (freins, vitesses, pneus (rodés), embouts de guidon et de prolongateurs)*
 - *Votre casque, vos gants et une paire de lunettes*
 - *Chaussures et chaussettes*
 - *Un kit de réparation (chambres à air, démonte pneu, pompe, dérive chaîne, colliers Rilsan, clé Allen...)*
 - *Votre ravitaillement en liquide et solide*
- *Pour la partie course à pied :*
 - *Vos chaussures de running et une paire de chaussette*
 - *Une casquette*
 - *Un coupe vent ou une veste (fonction de la météo et de la température)*
- *Divers matériels*
 - *Un rouleau de papier toilette*
 - *Crème solaire*
 - *Sacs poubelle pour protéger vos affaires dans le parc à vélo en cas de pluie*