



PRE-RACE INFORMATION

We are getting close to the 7th annual Kids of Steel (KOS) – Triathlon des Jeunes, so we wanted to provide some pre-event information that will help prepare you and your young athlete(s).

Hopefully, the weather for race day is good, but please be prepared.

2017 MIKE'S BIKE SHOP KIDS OF STEEL (KOS) TRIATHLON

Where: Dieppe Aquatic Centre, Dieppe, New Brunswick

When: Saturday June 17th, 2017

Start Time: 10:00 AM

On-line Registration: <http://kos.trisoutheaststorm.com/>

Race Day Registration: 8:45 AM to 9:00 AM; if registration is not closed before race day. Only 150 spots available.

Website: <http://kos.trisoutheaststorm.com/>

RACE KIT PICKUP:

Friday, June 16th, 2017 - 5:30 PM - 8:00 PM

Mike's Bike Shop, 67 Englehart St, Dieppe, NB

Saturday, June 17th, 2017 - 8:45 AM to 9:30 AM

Dieppe Aquatic Centre (doors open at 8:30 AM)



We are really excited to offer this event to our young athletes to participate in a healthy and sport filled lifestyle to provide an enriching experience that hopefully create the spark for future.

What to Expect - Please read the “What to expect” information below so you can prepare all the necessary equipment/supplies required for the race.

Parking – Please use the rue PASCAL Street entrance (between 97 & 105 Pascal) to the Dieppe Aquatic Centre to minimize traffic on the race course.

Registration – **Doors open at 8:30 AM.** Registration will **open at 8:45 AM** at the front entrance to the Dieppe Aquatic Centre. Prior to the KOS event you can register with Triathlon NB for a free membership and to stay in contact with what's happening with the growing sport of triathlon in N.B.

As parent/legal guardian you will have to register your child and sign a Race Waiver. Upon signing the Waiver your child will receive a t-shirt. Your child will also be eligible for the pre-race draw to win a bike from Mike's Bike Shop. Your child will also receive a race number (body marking) prior to the race for ID purposes.

Course Information – The Race Director will explain the course to all Age Groups during the pre-race meeting. Please listen for the pre-race meeting announcement. Also look at the maps outlining the course for the various distances the athletes must complete as well as the setup of the Pre-Transition (for parental help) and Transition Area (where bikes are set up).

Pool swim – Parents can help their children get ready for the pool swim and then guide them to their Age Group Leader. Parents must have suitable footwear to enter pool deck area. Upon leaving the child with the Age Group Leader prior to their race start, they can go to the viewing area or be ready at the back door of the pool near the Pre-Transition Area to help prepare for the Bike Segment (see What To Expect – below).

Withdrawing from the Triathlon – Triathlon is a demanding endurance sport and if the child is not ready to complete the course for any reason, please let us know, so we are aware of an athlete withdrawing.

Race Finish – Please be present to see your child complete the race course after their run segment. Upon completion of the race, you will have to accompany your child at the finish line to receive the race medal and certificate to make sure we reunite parent & children.

What to expect at the Kids of Steel?

The information below is for parents or guardians that are supporting an athlete participating at the Mike's Bike Shop Kids of Steel Triathlon/Triathlon des Jeunes and are wondering what to expect with this event. Here are some of the answers to questions you might be asking yourself.

Question #1: What do I need to get ready for the athlete participating in the event?

First, a triathlon is an event that consists of three sports therefore; you will have to get the equipment ready for all three sports. Here's what the athlete will need for:

SWIMMING: Swim cap (TriNB will supply), bathing suit, goggles, towel, flip flop (optional – for getting from pool to outside Transition Area), CSA approved life jackets are mandatory for 5 Years Old & Under and are optional for all other ages. These will be available pool side.

BIKING: Safe bike (IMPORTANT – it is the parents responsibility to ensure their child has a safe and functional bike), properly fitted CSA approved helmet, sunglasses (optional), water bottle, running shoes, t-shirt (a KOS t-shirt will be provided based on available sizes), shorts (suitable for biking and then running), sneakers (suitable for biking and then running) and socks. Most triathletes do all 3 events in the same suit they swim in or put a pair of biking shorts over the swim suit to bike and run in. Sections of the bike routes, for ages 8 and over, will be on walking/biking trails; bikers should have suitable tires. Training wheels are allowed.

RUNNING: Same gear as what the athlete will be wearing on the bike.

Question #2: What should I expect before the event starts?

When you first get there, the athlete will have to go through the registration process with a parent or legal guardian and pick up his/her Race Kit (t-shirt, race bib with colored sticker to identify Age Group, safety pins and bathing cap) at the registration (Already Registered) desk. The race Id number will be marked on the athlete's body with a permanent ink marker (can be washed off with dish washing soap post-race – permanent marker is used since most other inks fade quickly when wet in the pool or through sweat). Then you will be able to set up the equipment in the Transition Area (designated for the athlete to transit from one sport to the other, see below for more explanations). You will be allowed to use the dressing room at the Dieppe Aquatic Centre to get ready for the race. Before starting the race, all athletes will have to attend the pre-race meeting to go over general rules, safety rules, maps with course layout and other important race issues.

Question #3: What should I expect during the race?

The race will start according to the different Age Group waves every 3 – 5 minutes beginning with the 5 & Under participants. As for the swimming part, which is the first segment of the race, it will be held in the 25 meters pool at the Dieppe Aquatic Centre. Therefore, every age group will have a respective start time that will allow all athletes from the previous category to finish their length of the swim. Once the Age Group swim is finished, the athlete will have to exit the pool and head outside the building towards the Pre-Transition Area, where a parent can assist the athlete according to the rules of the race (see below for more information). The athlete will then get ready for the second section of the race; biking. After getting dressed for the bike (including helmet with attached strap mandatory), he/she will then grab their bike and run towards the exit of the transition area and proceed towards the mount/dismount line. That is the point where the athlete can get on his/her bike and start the second part of the race. The athlete will then bike along the course, which will be marked by cones and supervised by volunteers providing directions and traffic management. After completing the bike segment, the athlete will then come back to the transition area and then drop their bike equipment INSIDE the Transition Area (color-coded for their Age Group). The helmet can only be removed when the bike is safely placed on the ground. The athlete can then get ready for the running segment of the triathlon, which is the last part of the race by exiting the Transition Area and run towards the Run Course. The finish line will be located near the Transition Area on the front side of the Dieppe Aquatic Centre, so everyone can cheer for the athlete coming in.

Question #4: Will my child be able to participate if they have a disability?

Yes, participants with disabilities are allowed to race down to any age group based on their ability. Please contact the race directors for help in placing your child in an appropriate category. Our goal is to make it all about fun, participation and inclusion for all children.

Question #5: What is a Transition Area?

The transition area is a cordoned-off section reserved for the athletes to allow them to transit from one sport to another, which means from swimming to biking and from biking to running. The athlete can find a spot in transition where he/she can leave all of his/her equipment laid out in an orderly fashion to easily find their own equipment – a colored towel is a popular place to lay equipment. In the transition, there is only one entrance and one exit, therefore all athletes have to proceed in the same direction to enter and exit transition (see map).

Tip – Make sure your child leaves the sunglasses (optional) safely inside the helmet before the bike segment – they could be damaged by someone else stepping on them in the rush to exit the transition Area.

Question #6 : Will I be able to help my athlete during the race

Parents of participants 5 & under are allowed to participate, on foot, with their child through the bike and run portion. For all other age groups, the athlete is not allowed to have outside assistance during the race, there will be a section just before entering transition, which we call the Pre-Transition Area, where parents will be allowed to assist the athlete in transitioning from swimming to biking to make sure they are safety outfitted with helmet and other gear for the bike segment and towelled off after the swim. Remember, only the athletes are allowed in Transition Area where the bikes are stored, except in the section reserved for parent's assistance (Pre-Transition). For that reason, the parents can assist the athlete with the equipment needed (helmet, race t-shirt, towel and clothing/ shoes, etc...) with them in the Pre-Transition Area. You will only be allowed to help with drying up and dressing the athlete, he/she will still have to run thru transition to get his/her bike and helmet and then proceed to the bike course. If required, exceptions for parental assistance will be made for participants with disabilities upon prior approval from the race directors.

Question #7: What is the race course for my athlete?

Maps of the course will be on display at the event so you can review the course layout with your athlete. Each Age Group will be provided with a numbered race bib with a colored sticker identifying their Age Group which should be pinned to their bike/running shirt. This will allow the volunteers to identify the athletes during the race and direct them through the course based on their Age Group. During the Bike segment, a bike leader (front of the Age Group pack) and bike sweeper (back of the Age Group pack) will be present to lead the Age Group cyclist.

Question #8: Who counts the loops for the athletes doing multiple loops?

It is the responsibility of parents and athletes to count the loops. We suggest choosing a place to stand that best suits you and your athlete so that you can call out how many loops your child needs to complete. Attend the pre-race meeting with your athlete so everyone understands how bike looping works.

In the past, we heard a lot of "THREE MORE TO GO-GREAT JOB!" and "LAST LOOP-KEEP IT UP!"

Make sure you and your young athlete attend the Pre-Race Meeting to get important information and instruction prior to the race.

For more information, please contact one of the race officials on-site.

Race Directors, Southeast Storm Triathlon Club

Lennie MacDonald & Manon Lévesque



INFORMATION PRÉ-COURSE

Nous sommes près de la 7^{ème} édition du Triathlon des Jeunes (Kids of Steel) et nous désirons pour transmettre quelques informations pour vous aider à vous préparer et préparer votre athlète à l'évènement.

Nous espérons que la température sera bonne pour la journée de la course, toutefois SVP arrivez préparés en conséquence.

2017 TRIATHLON DES JEUNES MIKE'S BIKE SHOP

Où: Centre Aquatique de Dieppe, New Brunswick

Quand: Samedi le 17 juin 2017

Départ: 10:00 AM

Inscription en ligne: <http://kos.trisoutheaststorm.com/>

Inscription sur place: à partir 8:45 AM jusqu'à 9:00 AM; si l'inscription n'est pas fermée la journée de la compétition. Seulement 150 places sont disponibles.

Site Internet: <http://kos.trisoutheaststorm.com/>

Trousse de compétition à ramasser (Race Kit Pick-up):

Vendredi le 16 juin 2017 - 5:30 PM - 8:00 PM

Mike's Bike Shop, 67 Englehart St, Dieppe, NB

Samedi le 17 juin 2017 - 8:45 AM à 9:30 AM

Centre Aquatique de Dieppe

(Ouverture des portes à 8:30 AM)



Nous sommes très heureux d'offrir, aux jeunes athlètes, l'opportunité de participer à un évènement sportif qui promouvoit un mode de vie sain et qui offre une expérience enrichissante afin de susciter l'intérêt pour le sport dans l'avenir.

À quoi s'attendre - S'il vous plaît, lire attentivement l'information "À quoi s'attendre" ci-dessous afin que vous puissiez préparer adéquatement tout l'équipement nécessaire pour le triathlon.

Stationnement – S'il vous plaît, veuillez utiliser l'entrée du Centre Aquatique de Dieppe sur la rue PASCAL (entre 97 et 105 Pascal) afin de réduire la circulation sur le parcours du triathlon.

Inscription – Les portes ouvrent à 08h30. L'inscription sera disponible à 08h45 à l'entrée au Centre Aquatique de Dieppe. Avant l'évènement, vous pouvez vous inscrire avec Triathlon NB afin d'être membre et de rester en contact avec ce qui se passe avec le sport du triathlon au NB qui est en constante croissance.

En tant que parent/tuteur légal, vous devrez inscrire votre enfant et signer un formulaire de consentement. Une fois le consentement signé, votre enfant recevra un t-shirt et sera admissible au tirage pour gagner un vélo offert par Mike's Bike Shop. De plus, votre enfant recevra un numéro de course (marquage) avant la course.

Informations sur le parcours – Les Directeurs du triathlon expliqueront le parcours à tous les groupes d'âge au cours de la rencontre pré-course. S'il vous plaît, veuillez écouter attentivement pour l'annonce de la rencontre pré-course. Veuillez aussi consulter les cartes routières démontrant le parcours pour les différentes distances que les athlètes doivent parcourir ainsi que la zone de pré-transition (assistance parental) et la zone de transition (où les vélos sont placés).

Piscine (natation) – Les parents peuvent aider leurs enfants à se préparer pour la piscine, puis ensuite les guider à leur chef de groupe âge. Après avoir laissé l'enfant avec le chef de groupe d'âge, les parents peuvent se rendre à la zone de visualisation ou se tenir près de la porte arrière de la piscine qui se trouve près de la zone de pré-transition. Ils pourront ensuite aider leurs enfants à se préparer pour le segment de vélo. Toutefois, ceux-ci doivent avoir des chaussures adaptées pour entrer sur le bord de la piscine (voir « À quoi s'attendre », ci-dessous).

Retrait du Triathlon – Le triathlon est un sport d'endurance qui peut être exigeant. Si l'enfant n'est pas en mesure de compléter le parcours pour une raison quelconque, s'il vous plaît, veuillez nous aviser du retrait de l'athlète afin que nous sommes conscients qu'un athlète s'est retiré de la course.

Ligne d'arrivée - S'il vous plaît, veuillez être présents pour voir votre enfant compléter le parcours de la course. À la fin de la compétition, votre enfant recevra une médaille de participation.

À quoi s'attendre au Triathlon des jeunes?

Les informations ci-dessous servent à soutenir les parents qui ont un athlète qui désire participer au Triathlon des Jeunes Mike's Bike Shop et qui se demandent à quoi s'attendre lors de l'événement. Voici quelques-unes des réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

Question n ° 1: Que dois-je préparer pour que mon athlète soit prêt à participer à l'événement?

Tout d'abord, un triathlon est un événement qui se compose de trois sports, alors vous devrez préparer l'équipement pour les trois sports. Voici ce que l'athlète aura besoin pour:

NATATION: Un casque de bain (TriNB fournira), un maillot de bain, des lunettes de natation, une serviette, des sandales (optionnel - pour marcher de la piscine à l'extérieur vers la zone de transition), un gilet de sauvetage approuvé par CSA est obligatoire pour les enfants de 5 ans et moins et facultatif pour tous les autres âges. Ceux-ci seront disponibles côté de la piscine.

VÉLO: Un vélo sécuritaire et bien ajusté (IMPORTANT - il est de la responsabilité des parents d'assurer que leur enfant ait un vélo sécuritaire et fonctionnel), un casque de vélo approuvé par CSA, des lunettes de soleil (optionnel), une bouteille d'eau, des chaussures de course, un t-shirt (un t-shirt KOS sera fourni selon les tailles disponibles), des culottes courtes (appropriés pour le vélo et la course), des espadrilles (appropriés pour le vélo et puis la course) et des bas. La plupart des triathlètes font les 3 parties du triathlon dans le même costume de compétition. Après la natation, l'enfant peut mettre une paire de culotte courte par-dessus leur maillot de bain.

À noter qu'une section du parcours du vélo, pour les groupes d'âges de 8 ans et plus, se fera sur les sentiers de marche/vélo, alors le vélo doit être muni des pneus appropriés pour les sentiers. Les roues d'appoints sont autorisées pour la compétition.

COURSE: L'athlète porte le même équipement (linge) que pour le vélo.

Question # 2: À quoi dois-je m'attendre avant que l'événement commence?

Lorsque vous arrivez, l'athlète devra passer par le processus d'enregistrement avec un parent ou tuteur légal et ramasser sa trousse de compétition (t-shirt, dossard avec l'autocollant de couleur pour identifier le groupe d'âge, épingles de sûreté et bonnet de bain). Le numéro de dossard sera marquée sur le corps de l'athlète avec un marqueur à encre permanente (peut être lavé avec savon à vaisselle après-course - marqueur permanent est utilisé puisque la plupart des autres encres s'efface rapidement lorsqu'il est mouillé dans la piscine ou par la sueur). Ensuite, vous serez en mesure de mettre en place l'équipement dans la zone de transition (endroit désigné pour que l'athlète puisse passer d'un sport à l'autre, voir ci-dessous pour plus d'explications). Vous serez autorisé à utiliser le vestiaire au Centre Aquatique de Dieppe pour se préparer pour la compétition. Avant de débiter le triathlon, tous les athlètes doivent assister à la rencontre pré-course pour revoir les règlements généraux, les règles de sécurité, les cartes routières des parcours et discuter des autres points importants concernant la course.

Question # 3: À quoi devrais-je m'attendre pendant la course?

Les départs seront effectués selon les différentes vagues de groupe d'âge à toutes les 3 - 5 minutes en commençant par les athlètes de 5 ans et moins. La première partie du triathlon est la natation, elle aura lieu à la piscine de 25 mètres au Centre Aquatique de Dieppe. Chaque groupe d'âge aura un temps de départ spécifiques afin de permettre à tous les athlètes de la catégorie précédente de compléter leur distance de natation. Une fois la distance de natation complétée pour son groupe d'âge, l'athlète devra quitter la piscine et se diriger à l'extérieur du bâtiment vers la zone de pré-transition, où un parent peut aider l'athlète selon les règles de la course (voir ci-dessous pour plus d'informations). L'athlète se préparera ensuite pour la deuxième partie de la compétition; le vélo. Après s'être habillé pour le vélo (y compris un casque avec sangle attachée obligatoire), il/elle pour alors prendre leur vélo et courir vers la sortie de la zone de transition pour se rendre à la ligne montage. C'est à ce point que l'enfant peut embarquer sur son vélo et commencer cette deuxième partie de la compétition. L'athlète suivra le parcours du vélo qui sera marqué par des cônes et supervisé par des bénévoles. Ceux s'assureront de guider les athlètes dans la bonne direction sur la parcours et d'assurer la sécurité sur le parcours.

Après avoir terminé le segment de vélo, l'athlète pourra ensuite revenir à la zone de transition, puis déposer son équipement de vélo à l'intérieur de la zone de transition (code couleur pour leur groupe d'âge). Le casque peut seulement être enlevé lorsque le vélo est placé en toute sécurité dans la zone de transition (alors le casque est le dernier équipement que l'athlète dépose avant de partir pour le segment de la course). L'athlète peut alors se préparer pour le segment de la course du triathlon, qui consiste de la dernière partie du triathlon. En sortant de la transition, l'athlète sera orienté par les bénévoles sur le parcours de la course. La ligne d'arrivée sera située près de la zone de transition en avant du Centre Aquatique de Dieppe, afin que chacun puisse applaudir leur l'athlète qui termine la compétition.

Question n ° 4: Est-ce que mon enfant est en mesure de participer s'il présente un handicap?

Oui, les participants qui présentent un handicap sont autorisés à participer dans le groupe d'âge qui convient à ses habiletés. S'il vous plaît, veuillez communiquer avec les Directeurs du triathlon pour aider à inscrire votre enfant dans la catégorie appropriée. Notre événement vise le plaisir de chacun, la participation et l'inclusion de tous les enfants.

Question n ° 5: Qu'est-ce qu'une zone de transition?

La zone de transition est une section réservée aux athlètes pour leur permettre de changer d'un sport à l'autre. C'est-à-dire, de la natation au vélo et du vélo à la course. L'athlète peut trouver une place dans la zone de transition où il/elle peut laisser

tout son équipement dans une façon ordonnée afin d'être en mesure de le trouver facilement – une bonne façon de laisser l'équipement est sur une serviette de couleur. Dans la zone de transition, il n'y a qu'une entrée et qu'une sortie, par conséquent, tous les athlètes doivent circuler dans la même direction pour entrer et sortir de la zone de transition (voir la carte).

Conseil - Assurez-vous que votre enfant dépose leurs lunettes de soleil (optionnel) en toute sécurité à l'intérieur du casque avant et après le segment de vélo - elles pourraient être endommagées pendant la compétition lorsque les athlètes circulent dans la zone de transition.

Question # 6: Vais-je être capable d'aider mon athlète pendant la course

Les parents des participants de 5 ans et moins sont invités à participer, à pied, avec leur enfant lors de la partie vélo et de la course. Pour tous les autres groupes d'âge, l'athlète n'a pas le droit d'avoir une aide extérieure pendant la compétition, il y aura une section juste avant d'entrer la zone de transition, que nous appelons la zone de pré-transition, où les parents seront autorisés à aider les athlètes à faire la transition de la natation au vélo. Les parents peuvent donc aider l'athlète à s'essuyer et assurer qu'il/elle soit équipé en toute sécurité d'un casque et des autres équipements nécessaires pour le segment de vélo. Rappelez-vous, seuls les athlètes sont autorisés dans la zone de transition où les vélos sont installés. Les parents sont autorisés seulement dans la section réservée à l'assistance (zone de pré-transition). C'est pour cette raison que, les parents peuvent seulement aider l'athlète avec l'équipement nécessaire dans la zone de pré-transition (casque, t-shirt, serviette et vêtements/chaussures, etc ...). Après avoir aidé l'athlète à s'essuyer et s'habiller, il/elle devra se déplacer dans la zone de transition pour aller chercher son vélo et son casque (s'il n'est pas déjà installé dans la zone de pré-transition), puis ensuite se diriger vers le parcours de vélo. Si nécessaire, l'assistance parentale sera permise pour les participants handicapés dès l'approbation préalable des Directeurs du triathlon.

Question n ° 7: Quel est le parcours de la compétition de mon athlète?

Les parcours seront exposés la journée de l'événement de sorte que vous pouvez revoir le parcours avec votre athlète. Chaque groupe d'âge sera identifié à l'aide d'un dossard numéroté et un autocollant de couleur identifiant leur groupe d'âge. Ce dossard devrait être épinglé au t-shirt qu'il/elle portera lors de la compétition. Cela permettra aux bénévoles d'identifier les athlètes pendant la compétition et de les diriger à travers les bons parcours. Pendant le segment de vélo, des bénévoles à vélo se retrouveront en avant du peloton et à l'arrière du peloton pour diriger les athlètes et assurer la sécurité sur le parcours.

Question n ° 8: Qui compte les tours pour les athlètes qui font de multiples boucles sur le parcours?

Il est de la responsabilité des parents et des athlètes de compter les boucles effectuées. Nous vous suggérons que votre athlète porte un chandail de couleur qui le distingue et que vous vous situez à un endroit où vous serez en mesure de bien compter les boucles de votre athlète. Assister à la réunion pré-course avec votre athlète afin que chacun comprenne le parcours de vélo. Vous pouvez guider votre athlète en lui indiquant le nombre de boucles qui lui reste à compléter. Par exemple : « Beau travail, continue il te reste qu'une boucle ». « Trois autres boucles. Continue!! »

Assurez-vous que vous et votre jeune athlète assister à la réunion pré-course pour obtenir les informations et instructions importantes avant la course.

Pour plus d'informations, s'il vous plaît contacter l'un des officiels de la course sur place.

Directeurs du Triathlon de Jeunes, Southeast Storm Triathlon Club

Lennie MacDonald & Manon Lévesque