**Modalité d’inscription**

* Licence Jeune\* ☞ 93€

\*(moins de 18 ans)

* Licence adulte compétition courte ☞ 125€
* Licence adulte compétition longue ☞ 165€
* Licence adulte compétition courte + piscine ☞ 165€
* Licence adulte compétition longue + piscine ☞ 205€

Compétition courte : distance XS & S

Compétition longue : à partir de la distance M

**🖒 Tarif Famille**

3ème licence à -25% et -50% à partir de la 4ème (les moins chères)

Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition

De 7 à 77 ans

**Contacts**

🕾 06.20.71.34.43

**Mail 🖂** **contact@lesducsdeluneville.fr**

**Internet 🖳** [**http://www.lesducsdeluneville.fr/**](http://www.lesducsdeluneville.fr/)

**Adresse**

Piscine Aqualun’
Cours de Verdun – 54300 Lunéville

**Suivez-nous sur Facebook**

[**https://www.facebook.com/triathlonluneville/?ref=aymt\_homepage\_panel**](https://www.facebook.com/triathlonluneville/?ref=aymt_homepage_panel)



**Triathlon**

**Lunéville**



A.S.E.L

Amicale des sports enchainés lunévilloise

 **Distances des triathlons**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Distances | Natation | Vélo | Course à pied |
| 6-9 ans | 50 M | 1 KM | 500 M |
| 8-11 ans | 100 M | 2 KM | 1 KM |
| 10-13 ans | 200 M | 4 KM | 1.5 KM |
| 12-19 ans | 300 M | 6 KM | 2 KM |
| XS /découverte | 400 M | 10 KM | 2.5 KM |
| S | 750 M | 20 KM | 5 KM |
| M  | 1.5 KM | 40 KM | 10 KM |
| L | 3 KM | 80 KM | 20 KM |
| 70.3 / half | 1.9 KM | 90 KM | 21.1 KM |
| XL  | 4 KM | 120 KM | 30 KM |
| XXL / Ironman | 3.8KM | 180 KM | 42.195 KM |

\*Distances standards FFTRI, elles peuvent varier.



 **Horaires d’entraînements**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Entraînements | Natation | Course à pied | Vélo | Gainage |
| < 12 ans | *Lundi* 17h15-18h | *Samedi*9h45-12h | *Vendredi* 19h15-20h45 |
| 13-18 ans | *Lundi*18h-18h45*Jeudi*17h30-18h30*Dimanche*15h30-17h | *Samedi*9h45-12h | *Vendredi* 19h15-20h45 |
| Les adultes | *Lundi & Jeudi*19h-20h30*Dimanche*15h30-17h | *Mardi* 18h30-20h*Jeudi* 18h-19h*Samedi* 9h45-12h | *Samedi* 9h45-12hSur RDV*Samedi**12h-14h**Dimanche**9h30-12h* | *Vendredi* 19h15-20h45 |

**Lieux d’entraînements**

A Lunéville

Piscine Aqualun’

Stade Fénal & Parc des Bosquets

Fôret de Mondon

Et tout le territoire pour le vélo

**Nos valeurs**

 **La Bonne Humeur**

 **Un Club à l’Ambiance Familiale**

**Le Respect de chacun** car c'est une valeur fondamentale du sport à l'entraînement comme en compétition

**et de notre Environnement**

car nous évoluons dans des milieux naturels, et nous devons les respecter

 **L'Entraide entre tous**