

BRIEFING DISTANCE L

TRIATHLON DU LION

**BIENVENUE SUR LE TRIATHLON DU LION,
VOICI L'ENSEMBLE DES CONSIGNES DE COURSES.**

BONNE COURSE

PROGRAMME :

	Horaires		
	Début	Fin	
vendredi 16 mai 2025	14h00	20h00	Retrait des dossards
samedi 17 mai 2025	7h00	8h00	Retrait des dossards
	7h15	8h30	Ouverture de l'aire de transition
	8h45		Briefing d'avant course
	9h00	16h45	Course L
	13h00	14h30	Ouverture de l'aire de transition pour le retrait du matériel
	13h30		Remise des prix
		17h30	Fermeture de l'aire de transition

BARRIERE HORAIRES :

15h45 → Celui qui ne s'engage pas dans son 3ème tour de course à pied avant 15h45 est mis hors course et disqualifié.

RETRAIT DES DOSSARDS :

- Par le concurrent (ou les deux concurrents du duo) lui-même, au plus tard une heure avant le départ de la course.
- Dossard remis sur présentation d'une pièce d'identité avec Photo.
- Retrait de groupe possible, en justifiant de son identité et de l'identité de chaque concurrent concerné.
- Si besoin, présenter les documents manquants (certificat médical ou licence).
- Un bracelet inviolable sera mis au poignet de chaque athlète pour accéder à l'aire de transition, déposer et retirer son matériel.
- Toute personne dont le bracelet sera déchiré se verra refuser l'accès à l'aire de transition avant ou après la course.

CONTENU DE L'ENVELOPPE DOSSARD :

- 1 dossard : Doit être porté à l'arrière sur la partie vélo puis à l'avant sur la partie course à pied. Il doit être lisible et non déchiré au passage de la ligne d'arrivée.
- 1 puce pour le chronométrage : Doit être rendu à l'arrivée, sera facturé 70€ dans le cas contraire.
- 1 bonnet de bain de l'épreuve - Obligatoire
- 1 bracelet : à porter au poignet pour rentrer dans l'aire de transition.
- 1 autocollant à mettre sur le casque.
- 1 autocollant à mettre sur la tige de selle.

DEPOT DU MATERIEL DANS L'AIRE DE TRANSITION

- Bracelet Obligatoire pour entrer dans le parc lors du dépôt et retrait du matériel.
- Aucun accompagnement dans l'aire de transition n'est autorisé.
- L'entrée dans l'aire de transition s'effectue casque sur la tête et jugulaire fermée, puis le matériel est vérifié par les arbitres.
- Les autocollants doivent être collé à l'avant du casque et sur la tige de selle.

REGLEMENT

Voici le lien vers le règlement du [Triathlon du Lion](#)

PARTICULARITE DUO/MIXTE

Obligation de passer les transitions et de l'arrivée ensemble. Drafting autorisé uniquement pour les duos.

PARTICULARITE RELAIS

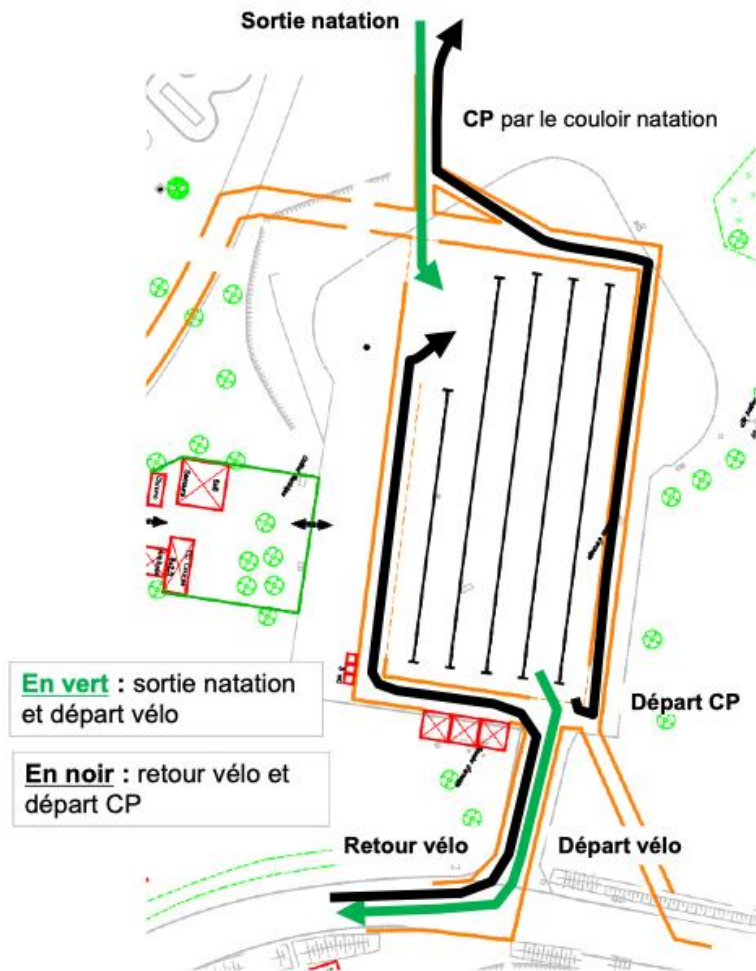
L'attente du passage de relais se fait dans le parc à vélo, au niveau de son numéro.

Le passage de la puce sert de témoins de relais.

PLAN DU SITE



PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION

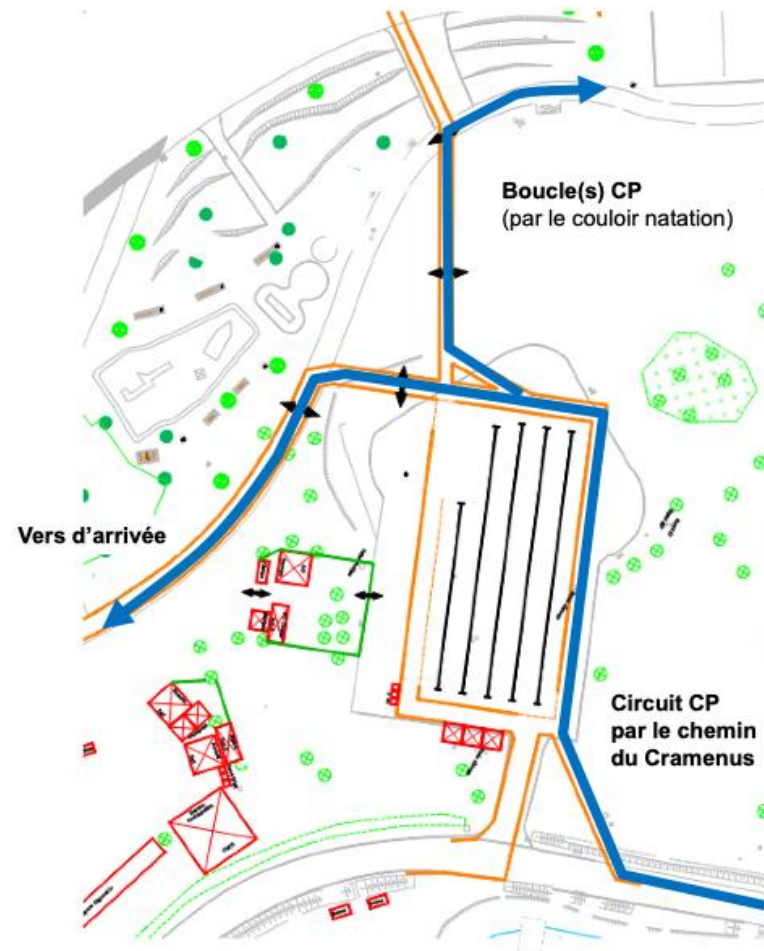


En vert : sortie natation et départ vélo

En noir : retour vélo et départ CP



Circulation dans l'aire de transition
- toutes épreuves -



Circulation CP en traversée du site
- toutes épreuves -

PARCOURS NATATION



Distance L / Parcours natation de 1900 m.
2 tours de 950 m. avec sortie à l'Australienne

Départ en 2 vagues à 9h –
Hommes puis Femmes et Duo

Bouées à prendre main gauche

Les aides artificielles
(plaquettes, Pull boy etc..) sont
interdites.

Bonnet de l'organisation
Obligatoire

En difficulté :

Crampes, fatigue, oppression,
sensation de malaise... Signalez-vous
aux sauveteurs en appelant et en
levant la main plusieurs fois. N'hésitez
pas à solliciter un autre athlète.

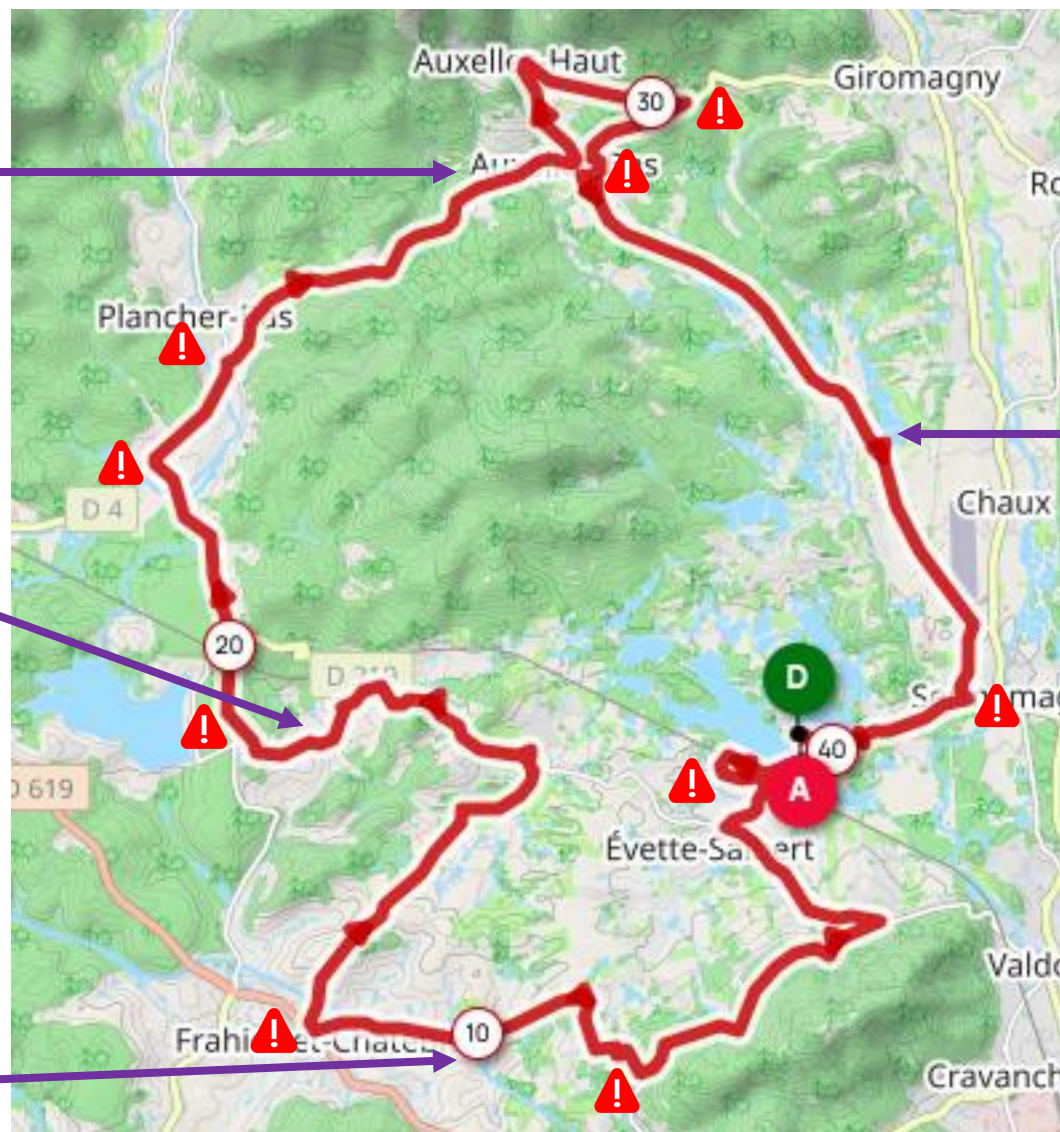
PARCOURS VELO

Quelques points d'attention particulier sur le parcours vélo

Attention : Plusieurs chicanes étroites en entrée de village

Attention : virage très dangereux sur route étroite en pleine descente

Attention : Passage étroit sous un pont, en fin de descente



 = Carrefour dangereux

Attention : Plusieurs chicanes étroites en sortie de village

Règle primordiale :
Vous évoluerez sur route ouverte, vous devez respecter le code de la route. Serrez votre droite tout au long de l'épreuve et écoutez les consignes de tous les signaleurs ou motards.

Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

Distance L / 2 boucles de 40,3km et 550m de dénivelé

PARCOURS COURSE A PIED



Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

Il est interdit d'accompagner un athlète sur le parcours.

Un bracelet sera donné pour compter les tours et vérifier le bon demi-tour.

Lorsque vous passez devant le parc à vélo avec 3 bracelets, direction la ligne d'arrivée.

REMISE DES PRIX ET RECOMPENSES

Samedi 17 mai à 17h30 au milieu du village partenaire

Remise des récompenses :

3 premiers scratch homme et femme

3 premiers des catégories Junior, senior et master homme et femme

1^{er} équipe relais