

BRIEFING DISTANCE S

TRIATHLON DU LION

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

BONNE COURSE

PROGRAMME :

	Horaires		
	Début	Fin	
Samedi 17 mai 2025	10h00	18h00	Retrait des dossards
dimanche 18 mai 2025	7h00	8h00	Retrait des dossards
	7h15	8h30	Ouverture de l'aire de transition
	8h45		Briefing d'avant course
	9h00	11h30	Course S
	10h30	11h30	Ouverture de l'aire de transition pour le retrait du matériel
	11h30		Remise des prix
		11h30	Fermeture de l'aire de transition

BARRIERE HORAIRES :

Aucune barrière horaire sur cette course

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

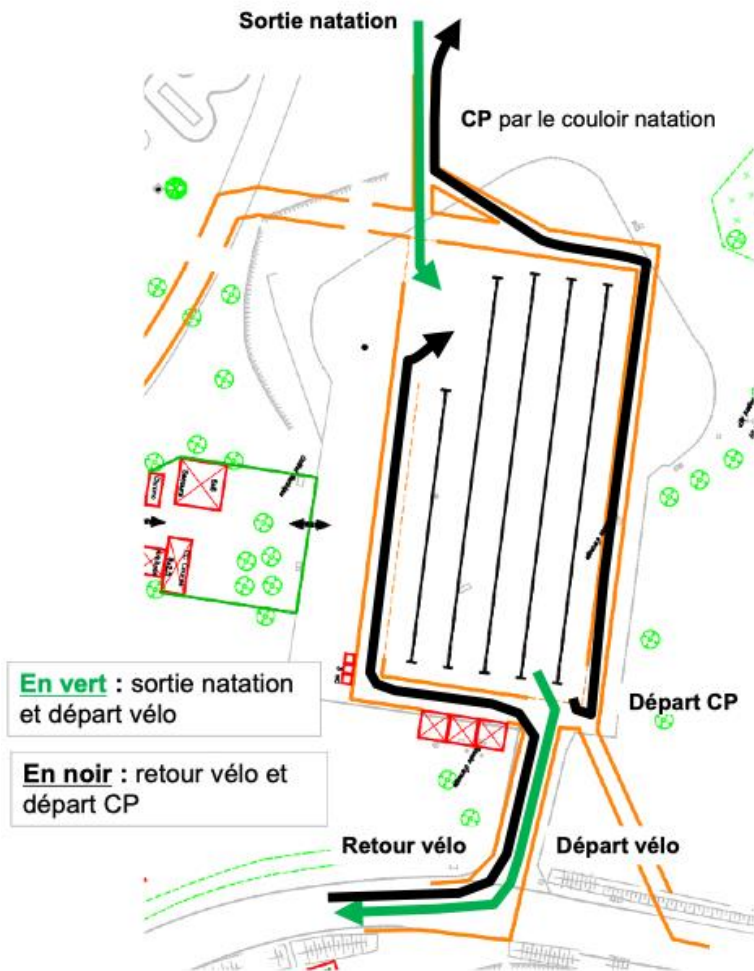
L'attente du passage de relais se fait dans le parc à vélo, au niveau de son numéro.

Le passage de la puce sert de témoins de relais.

PLAN DU SITE



PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION



PARCOURS NATATION



Triathlon distance S / traversée du lac : 320 m.

Un espace sera à votre disposition sur la plage de la base nautique pour déposer vos affaires, juste avant le départ. Celles-ci pourront être récupérées dans le parc à vélo après la course.

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

Viser l'arche de sortie d'eau sur
la plage du Malsaucy

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

Bonnet de l'organisation
Obligatoire

En difficulté :

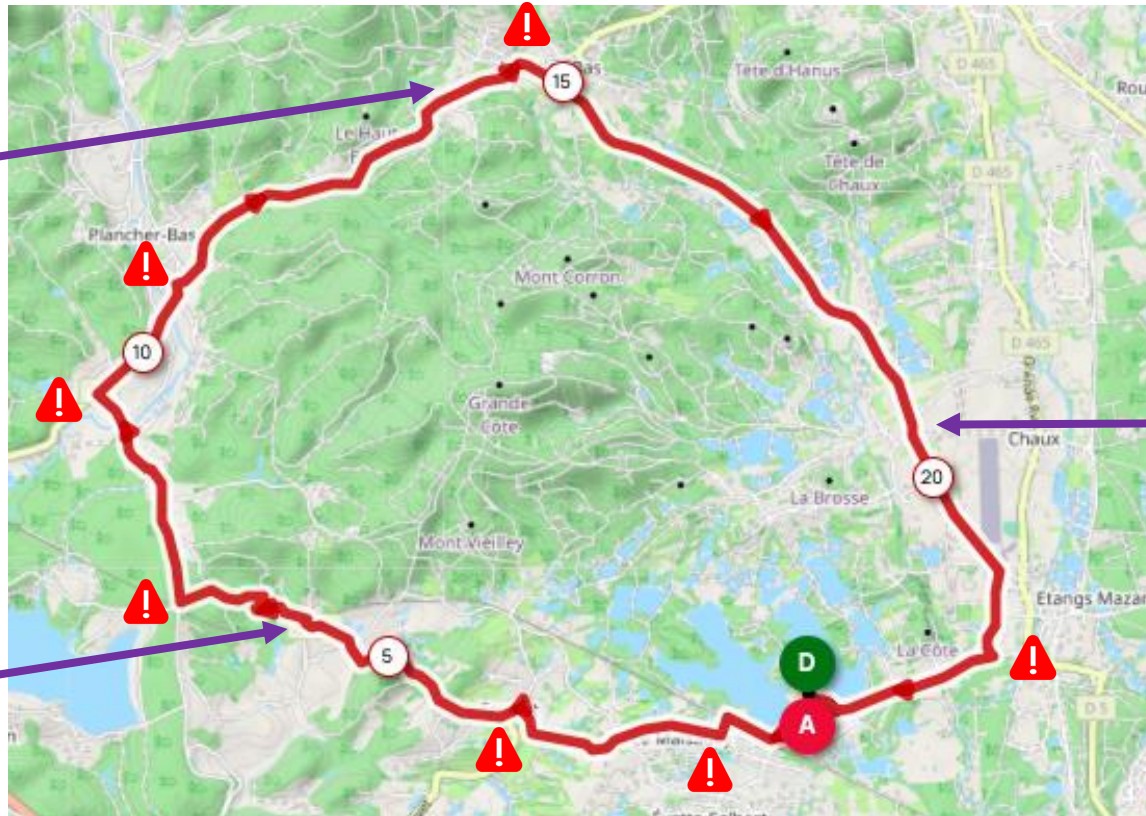
Crampes, fatigue, oppression, sensation
de malaise... Signalez-vous aux
sauveteurs en appelant et en levant la
main plusieurs fois. N'hésitez pas à
solliciter un autre athlète.

PARCOURS VELO

Quelques points d'attention particulier sur le parcours vélo

Attention : Plusieurs chicanes étroites en entrée de village

Attention : Passage de voie de chemin de fer. Obligation de s'arrêter si un train est en approche.



 = Carrefour dangereux

Attention : Plusieurs chicanes étroites en sortie de village

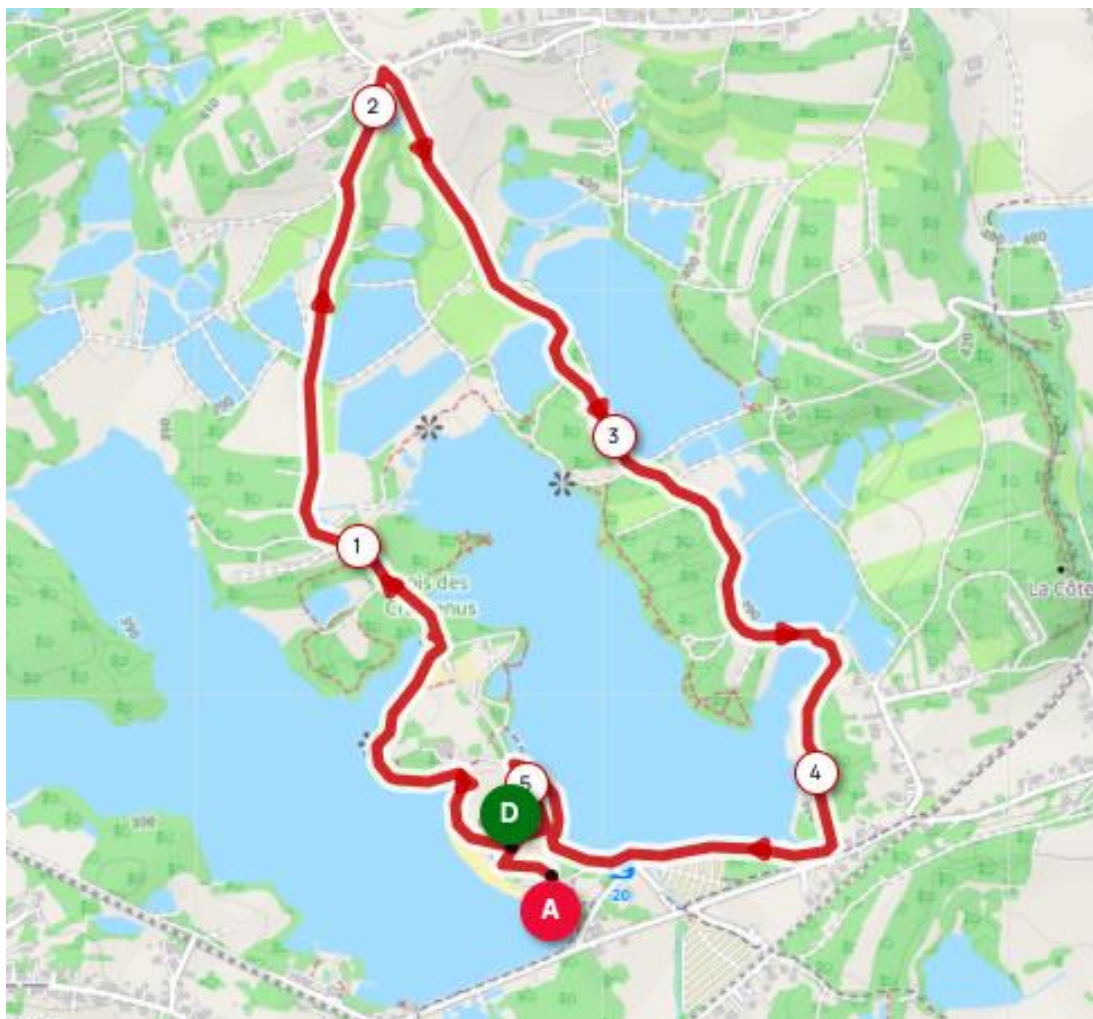
Règle primordiale :

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.

Distance S / 1 boucles de 23,5km et 270m de dénivelé

Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

PARCOURS COURSE A PIED



Distance S / 1 boucles de 5,3km et 45m de dénivelé

Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

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

REMISE DES PRIX ET RECOMPENSES

Dimanche 18 mai à 11h30 au milieu du village partenaire

Remise des récompenses :

3 premiers scratch homme et femme

3 premiers Duo mixte

1^{er} équipe relais