

**Triathlon du lac de la
Moselotte**

Briefing

Avant la course

- Bien prendre connaissance de votre timing:
 - Heure de retrait des dossards
 - Heure d'ouverture du parc.
 - Heure de fermeture du parc.
 - Présentation à la chambre d'appel (zone départ).
 - Heure de départ.
 - Horaire de retrait maximum des vélos du parc.
- Respecter le site et les autres courses en cours.

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour la course M :

- Samedi 11h00 à 13h00

Pour la course S Open D3

- Samedi 18h00 à 19h00
- Dimanche 7h30 à 9h00

Pour les courses S et XS Jeunes :

- Samedi 18h00 à 19h00
- Dimanche 8h00 à 9h00



1 seul dossard distribué = ceinture dossard obligatoire

Entrainement Natation

Possibilités pour se mettre à l'eau :

Samedi : à partir de 16h30 dans la **zone dédiée** et sous la responsabilité d'un encadrant club + BNSSA organisation en surveillance

Dimanche : dans la surveillance BNSSA organisation



RECONNAISSANCE DES PARCOURS

Partie VELO et CAP:

La reconnaissance des parcours est interdite pendant les courses.

Attention

Samedi - Course M de 14h00 à 17h00

Dimanche - Course S de 9h00 à 11h00

Reconnaitances possibles (circulation ouverte):

- Samedi jusqu'à 13h30 puis à partir de 17h30
- Dimanche jusqu'à 8h45
-

Partie Natation:

Possibilité de nager dans le lac à partir de 16h00 sous la responsabilité d'un encadrant club.

TIMING

	Parc N°	Ouverture du parc	Fermeture du parc	Aire d'appel	Départ	Fin évacuation parc	Podium
M-ONTAGNARD	2	13h00	13h50	13h55	14h00	18h30	18h30

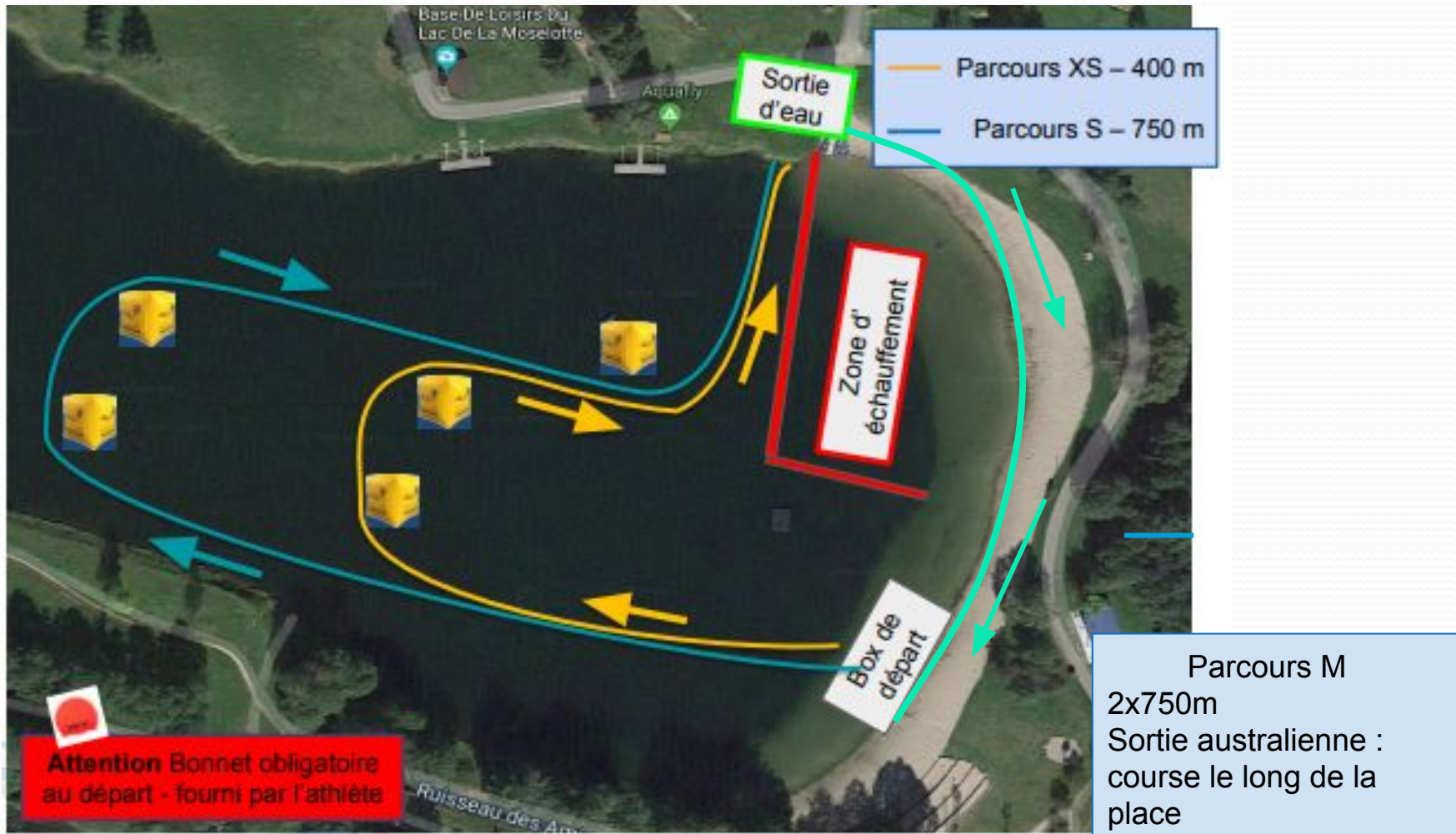
	Parc N°	Ouverture du parc	Fermeture du parc	Aire d'appel	Départ	Fin évacuation parc	Protocole
S D3 OPEN	2	8h00	9h00	9h05	9h10	11h00	10h30*
XS BF MF	1	10h10	10h55	11h00	11h05	12h15	13h15
XS BG MG	2	11h20	12h05	12h10	12h15	13h45	13h15
S CF JF	1	13h00	13h35	13h40	13h45	15h30	17h00
S CG JG	2	14h45	15h20	15h25	15h30	17h30	17h00

*Course S D3 : Protocole 17h00

Départ & Natation

- **Le triathlète nagera avec son bonnet personnel.**
- Présentation dans la zone 5min avant le départ.
- Le placement derrière la ligne de départ est libre.
- Le départ se fait debout sur la plage, pieds hors de l'eau, au signal sonore.
- Les bouées directionnelles se prennent main droite sauf la dernière main gauche.
- La sortie de l'eau est matérialisée par une arche gonflable.

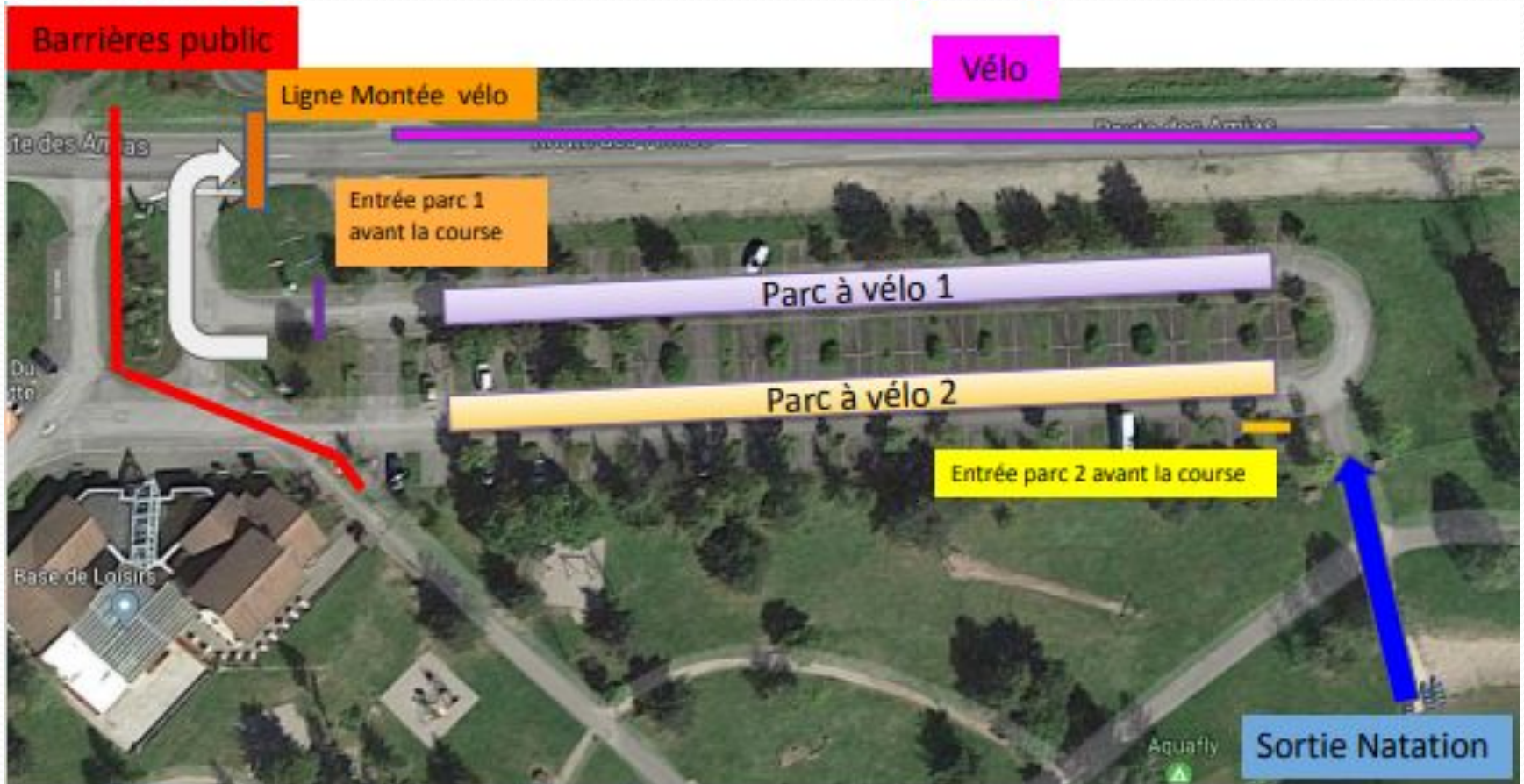
NATATION



Transition 1

- Le retrait de la combinaison peut s'effectuer de la sortie de l'eau à son emplacement dans le parc.
- L'ensemble de son matériel (combinaison, bonnet, lunettes) doit être conservé et déposé à son emplacement dans la limite de la moquette.
- Le port du dossard et le casque (jugulaire fixée) doivent être effectués avant la saisie du vélo.
- Bien attendre la ligne de montée avant d'enfourcher son vélo.

TRANSITION 1



Partie Vélo

- Port du dossard côté dos.
- Le drafting est autorisé sur les formats XS et S.
- Le circuit est totalement fermé à la circulation sur l'ensemble des parcours.
- Il est cependant demandé aux coureurs de rester vigilants à une éventuelle anomalie de parcours (voitures, piétons, chutes, intervention secours).
- Pas de ravitaillement sur la partie cyclisme, pas de zone de propreté : l'abandon de matériel est interdit.
- S'adresser à un bénévole pour tout abandon, problème technique ou physique.

PARCOURS VELO S & XS

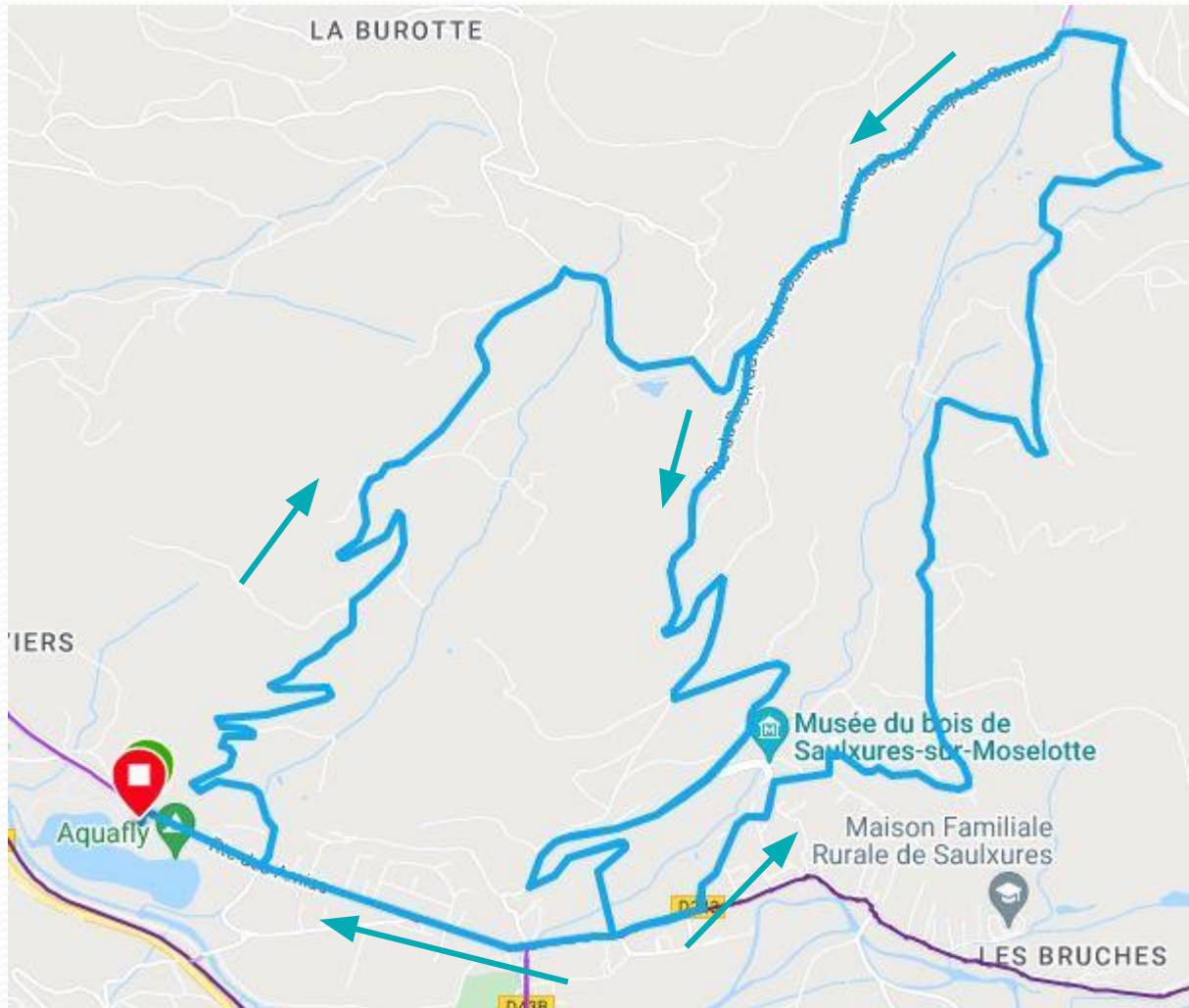


Parcours XS = 2 tours – 10 km
Parcours S = 4 tours – 19.2 km

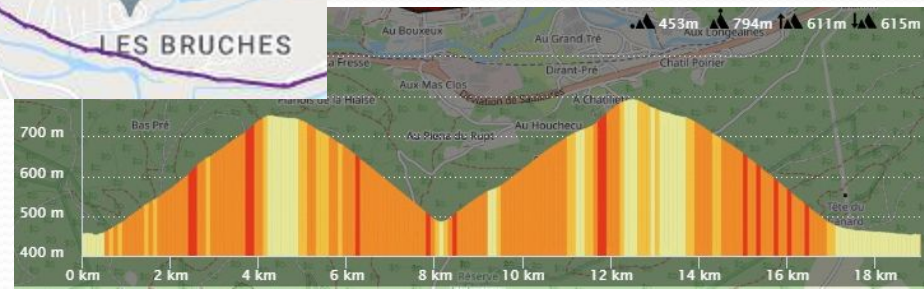
- Début et fin de parcours (400m Aller puis 400m retour)
- Boucle 4,6 km avec 350 m en double sens (rouler à gauche avec cônes au milieu)



Parcours M



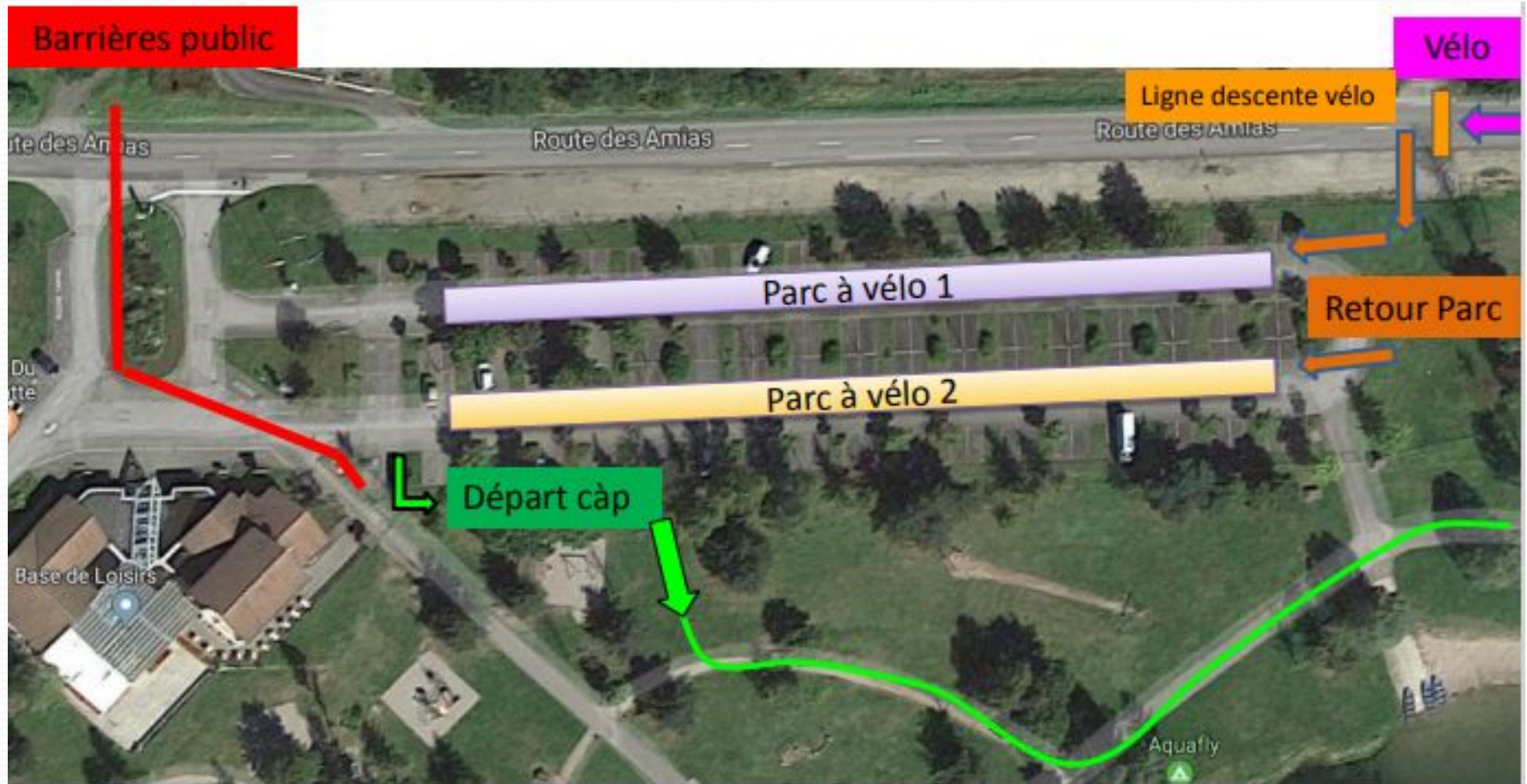
Parcours M
2 boucles - 40km



Transition 2

- Contrôler son approche et sa pose de pied au sol avant la ligne de descente vélo.
- Accrocher son vélo à son emplacement et de façon précise.
- Décrocher sa jugulaire après la pose du vélo.
- Le port du casque est interdit en course à pied.
- Port du dossard côté ventre.
- Respecter la zone des affaires dans le parc (moquette)

TRANSITION 2



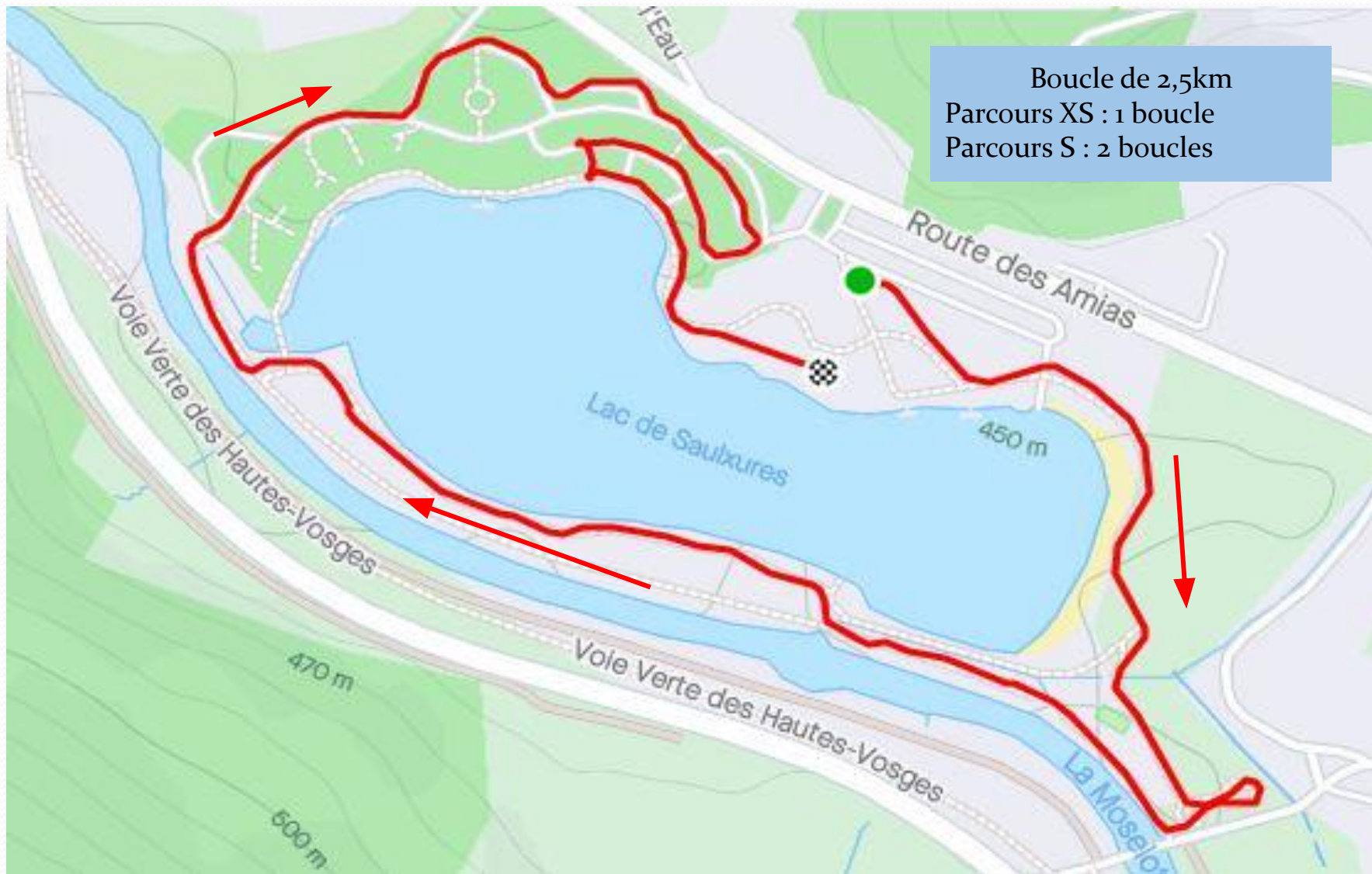
Transition 2 - porte horaire

- Sur le format XS, le départ en CAP devra être réalisé avant le départ de la course suivante.
- Sur le format S, le départ en CAP devra être réalisé avant le départ de la course suivante.
- Sur le format M, le départ en CAP devra être réalisé au maximum 3h après le départ (ajustable).

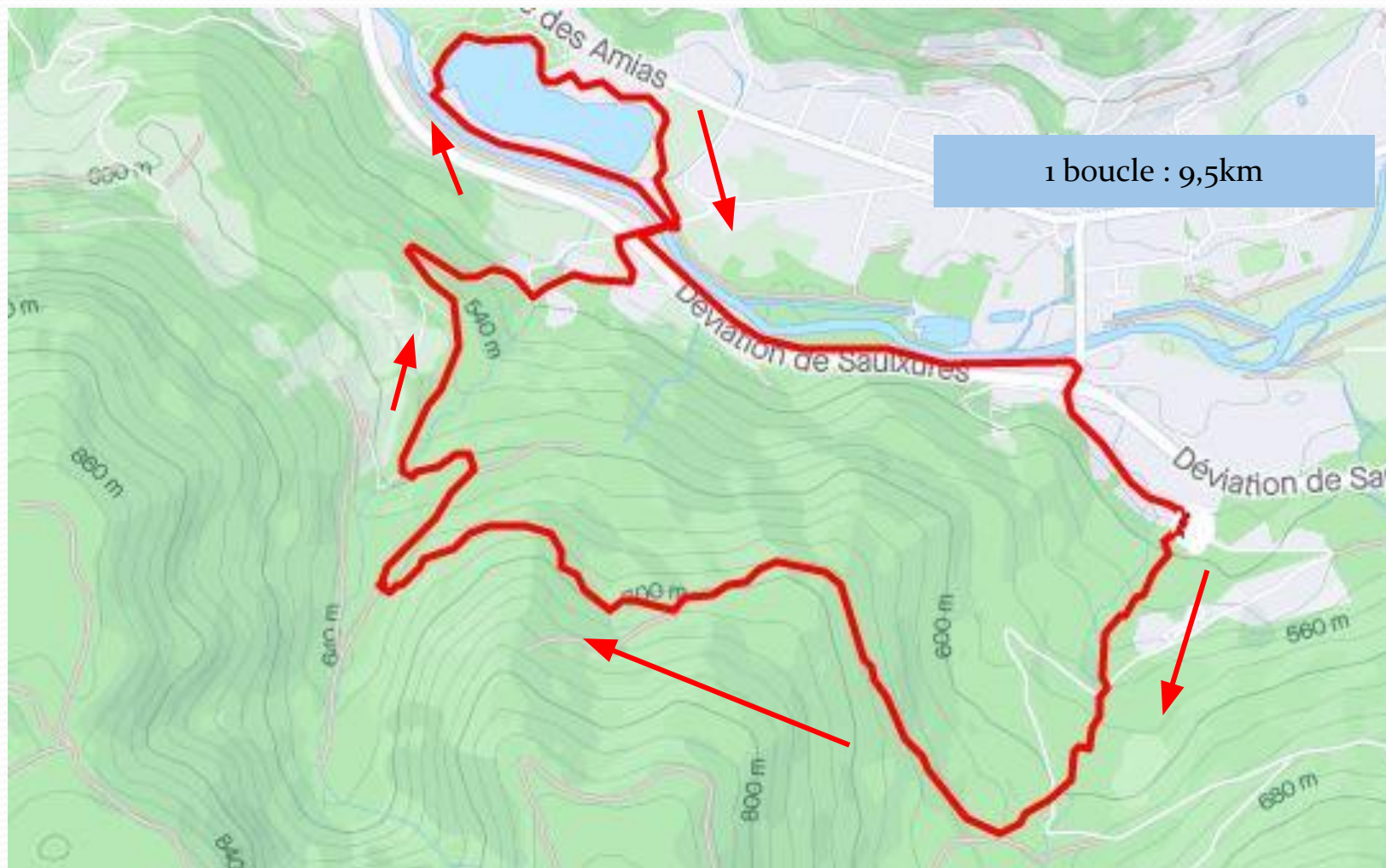
Course à pied

- Rester vigilant au balisage et respecter le tracé.
- Ravitaillement présent aux kilomètres 0.5 sur xs /0,5 et 3 sur S / 0.5 et 4.5 sur M.
- Pour course S et XS prendre connaissance du tableau de pénalité situé au km 2.3 et si nécessaire, s'arrêter à la penalty box au km 2.4 (ou fin du second tour pour le format S).
- Pour le format S, être vigilant à l'embranchement « second tour » et « arrivée ».

PARCOURS COURSE A PIED



PARCOURS COURSE A PIED M-ONTAGNARD



Arrivée

- Rester fairplay dans la dernière ligne droite en cas de sprint avec un ou d'autres coureurs.
- Permettre aux bénévoles de récupérer votre puce.
- Profiter du ravitaillement avant la sortie de l'Arena.
- Se rapprocher de la sécurité civile si besoin.



PROTOCOLE

- Pour les triathlètes récompensés, un badge vous sera donné à l'arrivée, vous indiquant l'horaire de votre podium.
- Être présent au pied du car podium au plus tard 5 minutes avant le début de la remise des prix.

BONNE COURSE!!

Et d'ores et déjà

BRAVO

à toutes et tous!!!