

BRIEFING ATHLETES



GRAND PRIX REGIONAL D3



5e DUATHLON LUNEL

Championnat Départemental

17 MARS 2024

De Benjamin à Master



<https://waimea-triathlon.wev.fr/>

**20
TERRE
DE JEUX
24**



AUDITION
by M. Angéline



BIENVENUE À LUNEL

5ème Duathlon de Lunel - 17/03/2024

Doyenne de l'épreuve : MARTIN Mireille - 62 ans

Doyen de l'épreuve : VANIN Jean-Pierre - 67 ans

Athlète le plus jeune, BILLOT Paulin - 8 ans

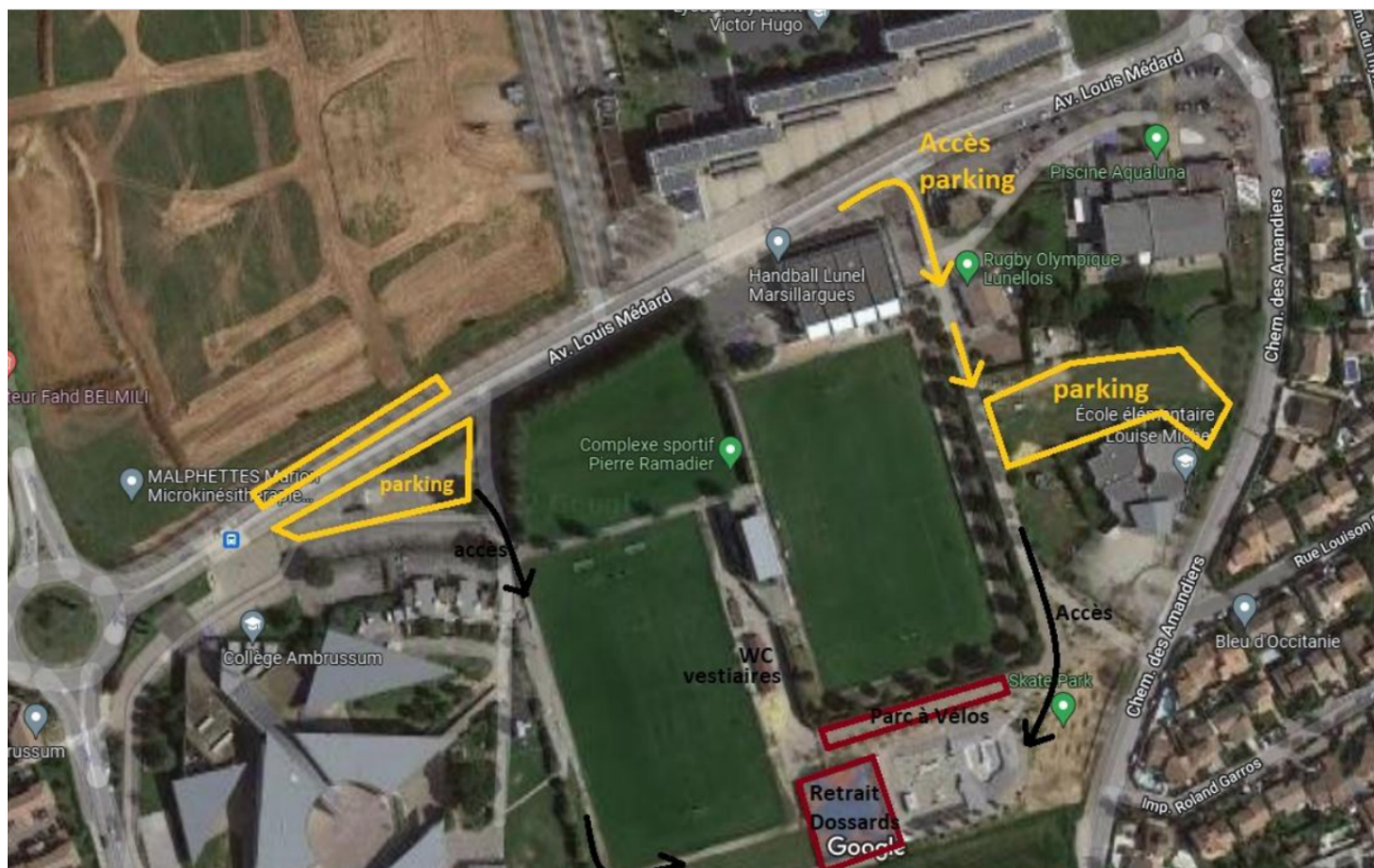
5^{ème} DUATHLON DE LUNEL PROGRAMME 17/03/2024

	Épreuve 1 : Duathlon XS		Épreuve 2 : Duathlon 8-11 ans		Épreuve 3 : Duathlon S	
PLANNING	Début	Fin	Début	Fin	Début	Fin
Retrait des dossards le jour J	7h30	8h30	7h30	09h30	7h30	10h30
Clôture des inscriptions	8h00		9h20		10h00	
Entrée des vélos dans l'aire de transition	8h	8h45	9h30	9h50	10h10	10h55
Exposé d'avant course (Briefing)	8h50		09h50		11h00	
Départ de la course	9h Benjamins 9h05 les autres		10h00		11h10 S Femmes 11h16 S Hommes	
Clôture de la course (heure approximative)	10h00		10h35		13h00	
Fin de sortie des vélos de l'aire de transition	10h10		11h00		13h30	
Remise des récompenses	10h45		10h50		13h15	

Chronométrateur : Chronospheres <https://chronospheres.fr>

Informations courses (règlement) : <https://waimea-triathlon.wev.fr>

Plans du parking :



Plans course XS départ 09h - 09h05 :

Course à pied 1 = 1 boucle de 2,5km

Vélo de route = 1 boucle de 11,5km

Course à pied 2 = 1 boucle de 1,25km

Parcours course à pied n°1 du XS



parcours CAP Lunel -> Lunel
=> 2.452 km 1h 4 m 1h 7 m 1h 9 m 1h 12 m



Parcours course à pied n°2 du XS



9396470 | Course à pied - Route | Parcours n°2 du XS 1250m
Lunel -> Lunel
=> 1.251 km 1h 5 m 1h 4 m 1h 9 m 1h 12 m

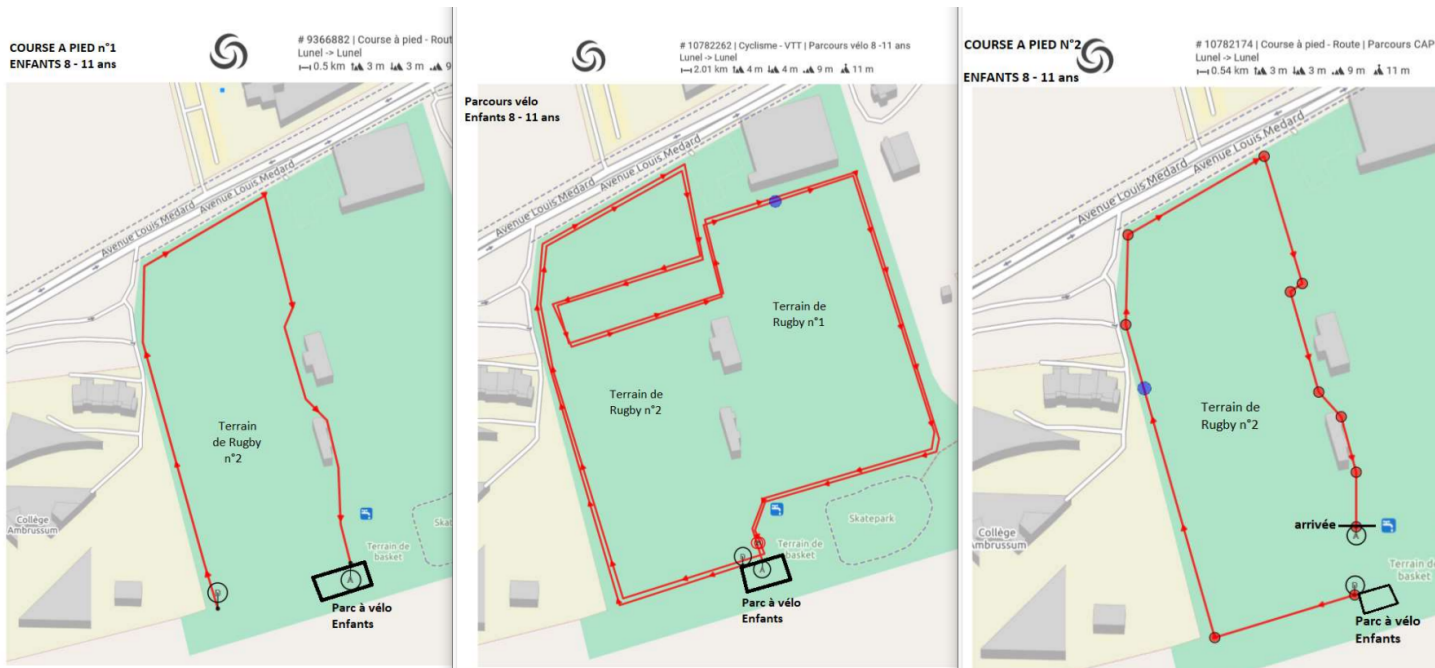


Plans course enfants 8-11 ans départ 10h00 :

Course à pied 1 = 1 boucles de 500 m

VTT = 2 boucles de 1000 m

Course à pied 2 = 1 boucle de 500 m

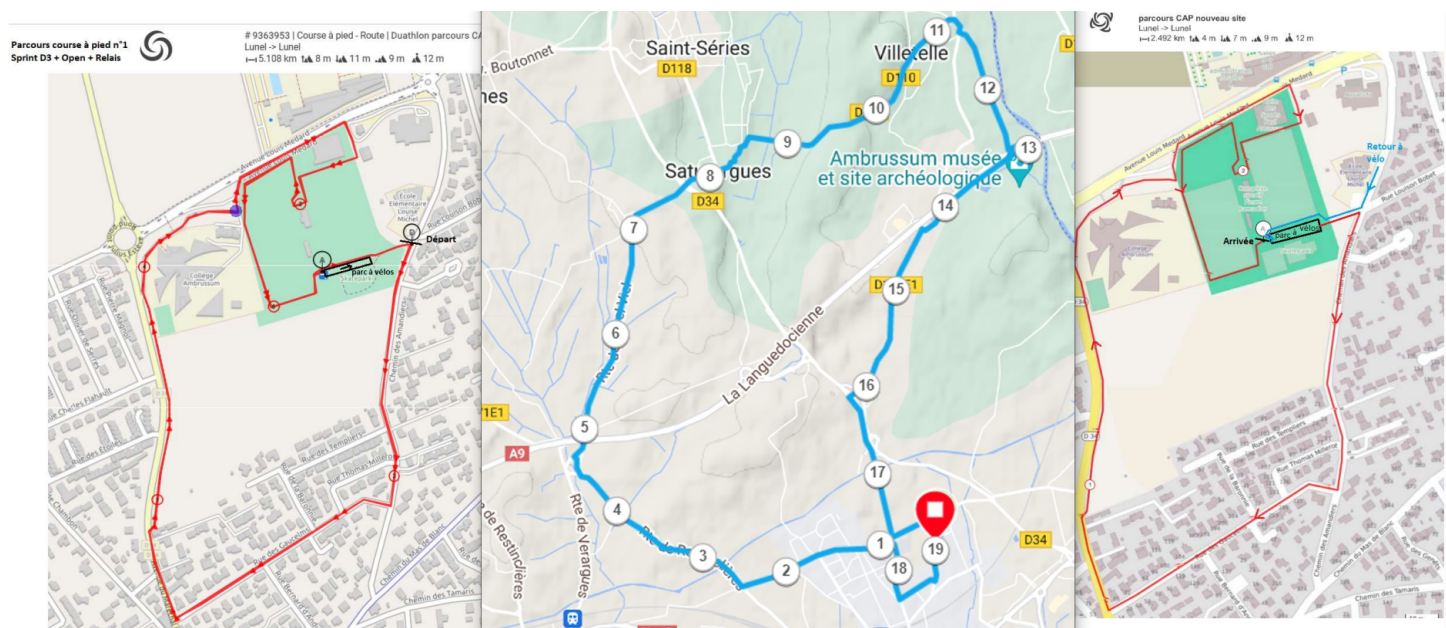


Plans course S départ 11h10 - 11h16 :

Course à pied 1 = 2 boucles de 2,5 km

Vélo de route = 1 boucle de 19 km

Course à pied 2 = 1 boucle de 2,5km



Quelques points de la réglementation FFTRI

Pour rappel cette épreuve est agréée par la FFTRI → Les règles applicables sont celles de la Réglementation Sportive Fédérale en vigueur

ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION

Vous devez vous présenter

- En tenue de course, casque sur la tête et
- Dossard fixé avec au minimum 3 points d'attache.
- Plaque d'identification du vélo fixée sur la tige de selle.
- Extrémités du guidon obstruées.

Attention :

- Seules les affaires de course sont autorisées dans l'aire de transition = sacs à la consigne.

TRANSITION 1 et 2

Casque sur la tête, jugulaire attachée avant la prise du vélo sur le rack pour la transition 1.

Casque sur la tête, jugulaire attachée jusqu'à la dépose du vélo pour la transition 2.

Respect de la ligne Montée/Descente.

Circulation à pieds, vélo tenue en main, entre la ligne

Ce duathlon est une course individuelle, et toute aide extérieure ou accompagnement est interdit sous peine de sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification.

CYCLISME

- Dossard positionné dans le dos.
- Abri/aspiration interdits, la distance entre 2 vélos doit être de 7 m, et vous avez 25 secondes pour effectuer le dépassement.

Note importante : L'épreuve comporte des routes étroites, il appartient aux concurrents, de respecter le code de la route, et la règle de non abri-aspiration. Les arbitres seront vigilants sur cette règle.

L'athlète qui ne respecte pas ces règles d'abri aspiration sera averti par un arbitre qui lui présentera un carton bleu. L'athlète devra alors obligatoirement s'arrêter de sa propre initiative à la « zone de pénalité » située entre la ligne descente vélo et l'accès à l'aire de transition.

Le non respect de cette consigne entraînera une disqualification automatique

COURSE À PIEDS

- casque vélo interdit
- Dossard positionné devant.

À 200 m de l'arrivée, ajustement du dossard devant et fermeture de la tri-fonction.

Arrivée sans dossard => athlète non classé.

RÈGLES GÉNÉRALES SUR LA TOTALITÉ DE L'ÉPREUVE

Respect des athlètes, public, bénévoles et officiels
Respect du code de la route sur route ouverte à la circulation
Respect des parcours (responsabilité de l'athlète)
Jet de déchet interdit hors « zone de propreté »

SANCTIONS

Avertissement verbal -> avant que la faute soit commise
Carton jaune → faute commise → STOP → remise en conformité → GO
Carton bleu → règles abri-aspiration non respectées
Carton rouge → faute commise → non remise ou impossibilité de se remettre en conformité →
arrêt de la course et remise du dossard à l'arbitre
Carton rouge → non respect des athlètes, public, bénévoles ou officiels entre le retrait des
dossards
et le protocole d'arrivée
Carton rouge → Toutes fautes liées à la sécurité (code de la route)

OBLIGATIONS

Le sourire et la bonne humeur !

BONNE COURSE !