

BRIEFING ATHLETES



DUATHLON LUNEL

DIMANCHE 16 MARS 2025



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

GRAND PRIX REGIONAL D3



BIENVENUE À LUNEL

6ème Duathlon de Lunel - 16/03/2025

Planning de la journée

Indiquer le format de chaque épreuve		Épreuve 1 : Duathlon XS		Épreuve 2 : Duathlon 8 - 11 ans		Épreuve 3 : Duathlon S Open		Épreuve 4 : Duathlon S D3	
PLANNING		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
Retrait des dossards la veille		/	/	/	/	/	/	/	/
Retrait des dossards le jour j		7h30	8h30	7h30	09h30	7h30	10h40	7h30	13h00
Clôture des inscriptions		8h30		9h30		10h10		En ligne	
Entrée des vélos dans l'aire de transition		8h	8h45	9h30	10h05	10h15	11h00	13h00	13h40
Exposé d'avant course (Briefing)		9h05		10h05		11h00		13h50	
Départ de la course (1ère vague)		9h15 Benjamins H+F		10h15		11h10 S Open		14h00 S Femmes	
Départ de la course (2ième vague)		09h20 tous les autres		/		/		14h20 S Hommes	
Horaire Course à pied 1	Retour du premier coureur	09h23		10h18		11h27		14h17	
	Retour du dernier coureur	09h30		10h25		11h44		14h50	
Horaire Vélo	Retour du premier cycliste	09h39		10h25		12h02		14h57	
	Retour du dernier cycliste	10h00		10h40		12h44		15h34	
Arrivée du premier concurrent		10h15		10h32		12h10		15h15	
Clôture de la course		10h20		10h50		13h00		16h00	
Fin de sortie des vélos de l'aire de transition		10h00	10h25	11h00		12h45	13h15	16h30	
Remise des récompenses		10h55		10h50		13h15		16h30	

Plan du parking :

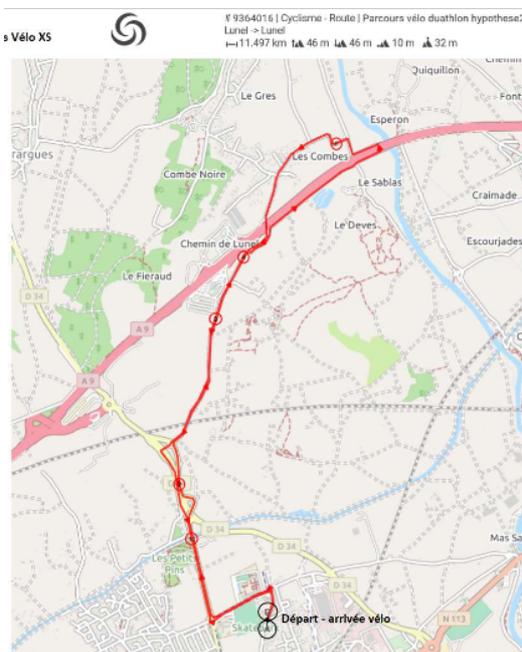


Plan parcours XS : 9h15 (benjamins H+F) - 9h20 (tous les autres)

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

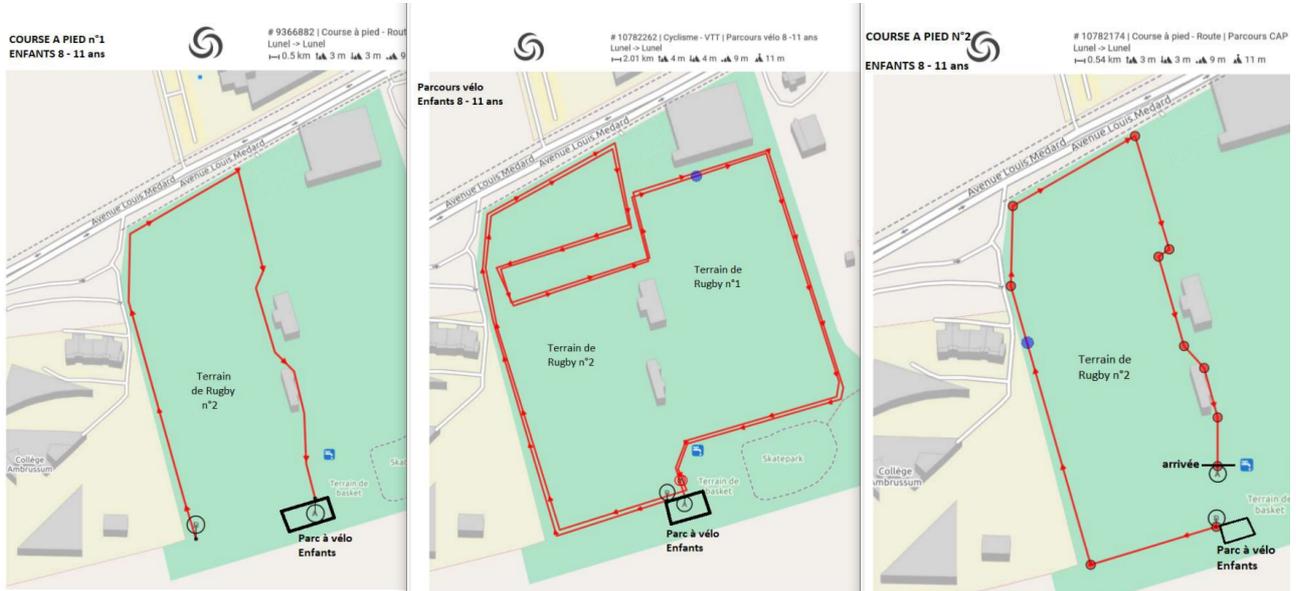


Plan parcours 8-11 ans : 10h15

Course à pied 1 = 1 boucles de 500 m

VTT = 2 boucles de 1000 m

Course à pied 2 = 1 boucle de 500 m

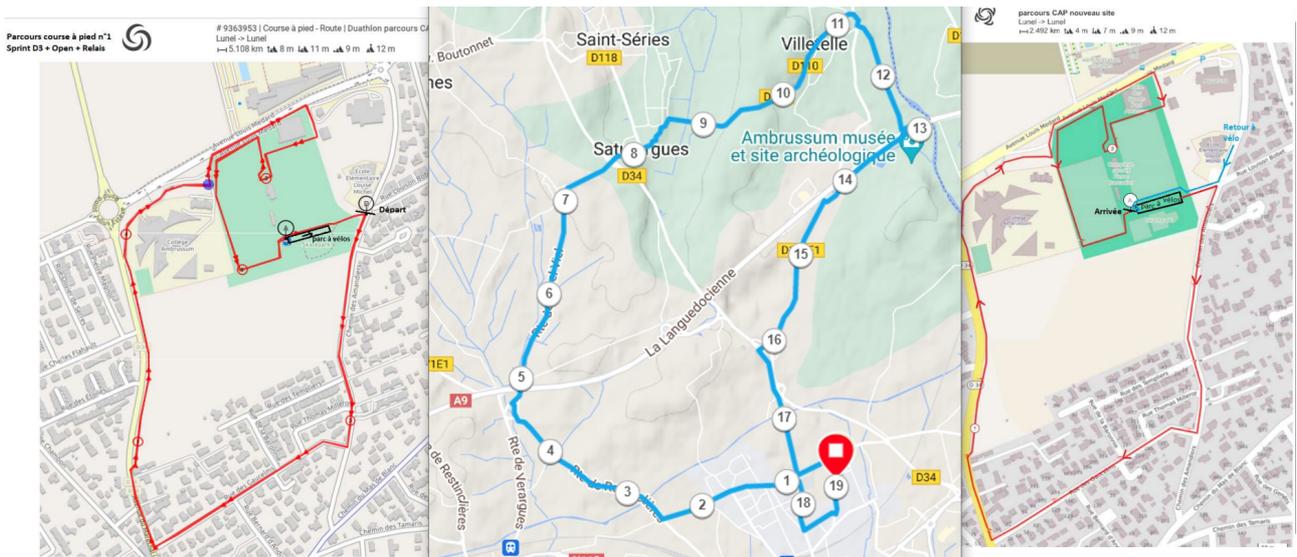


Plans course S (Open et D3) : 11h10 (Open) - 14h (D3 F) - 14h20 (D3 H)

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,
- 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 dans le parc.

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 (drafting) 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 !

