



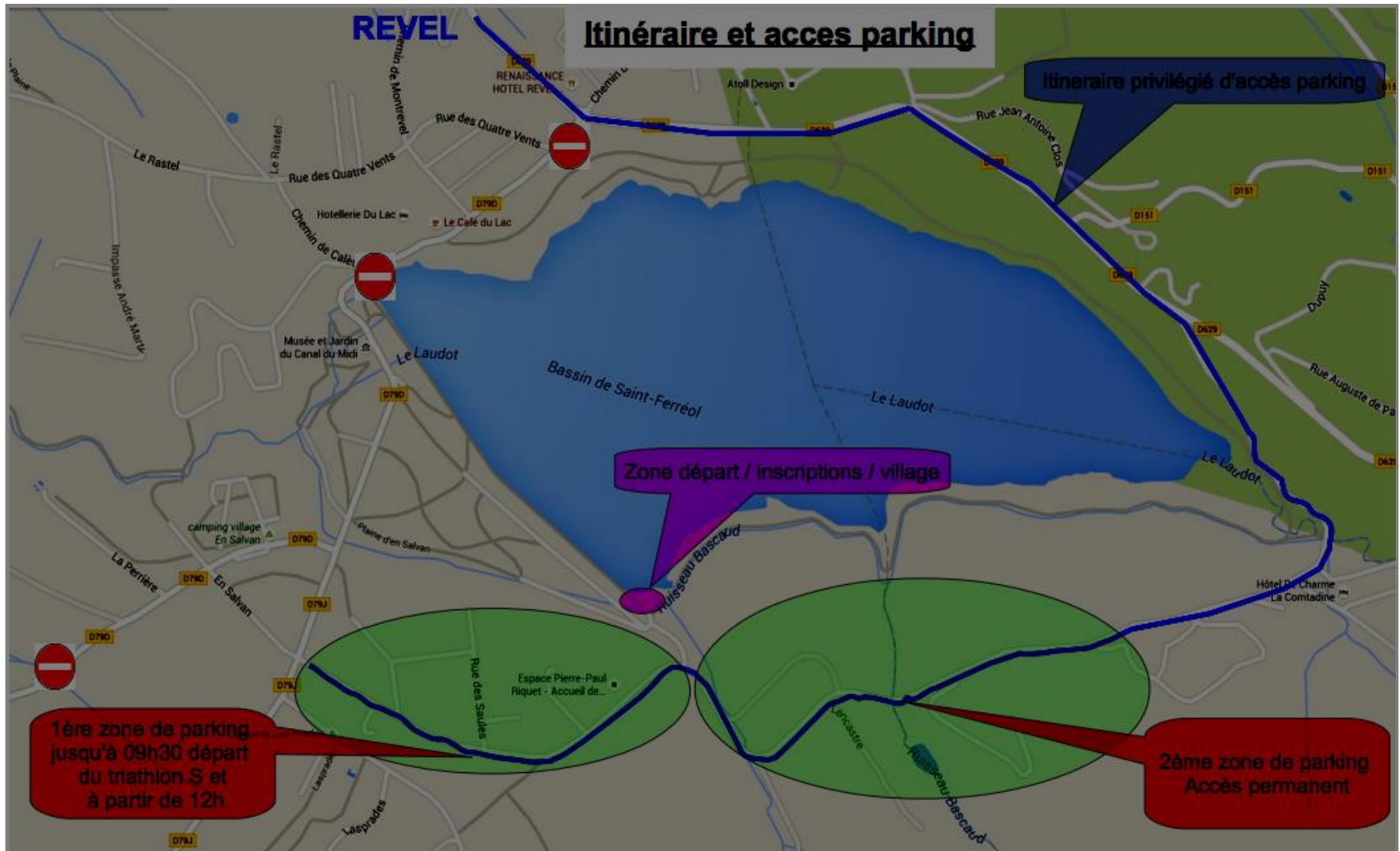
TRIATHLON

de Revel St Ferréol

15 Mai 2016



GUIDE DU TRIATHLETE

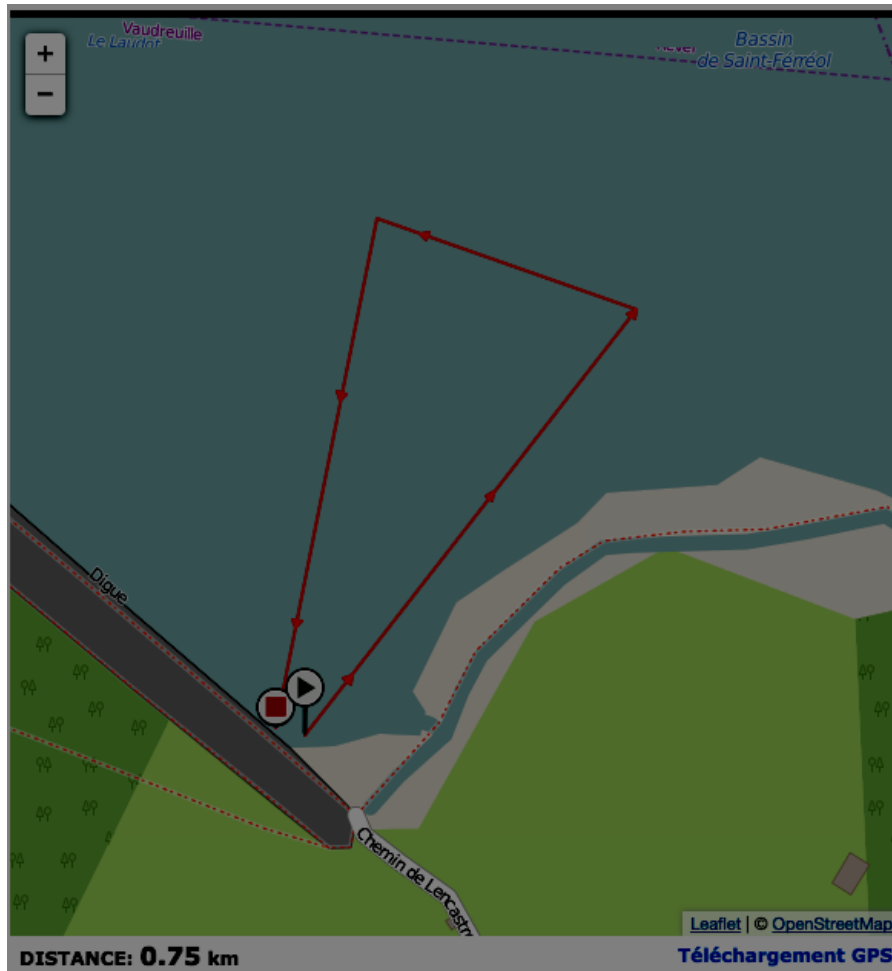


DEPART DES COURSES

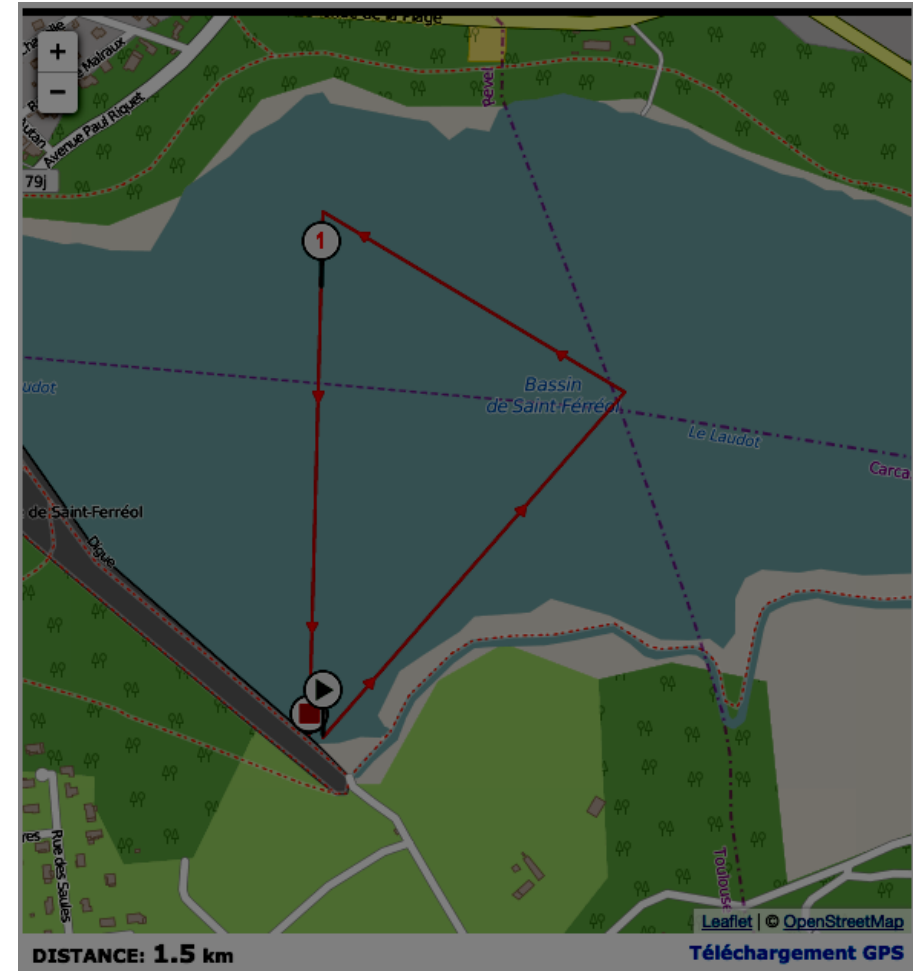
	AQUATHLON 8-11 ans	AQUATHLON 12-19 ans	DISTANCE S	DISTANCE M
Retrait des dossards	10h30 à 11h30	10h30 à 11h30	7h30 à 9h	12h à 13h30
Ouverture de l'aire de transition	11h15 à 11h40	11h15 à 11h40	8h à 9h10	12h30 à 12h40
Briefing d'avant course	11h45	12h15	9h15	13h45
Mise en place sur la ligne de départ	11h55	12h25	9h25	13h55
Départ de la course	12h	12h30	9h30	14h
Arrivée (estimée)	12h15	13h	11h30	17h30
Retrait matériel Air de transition	13h à 13h30	13h00 à 13h30	11h30 à 12h15	16h30 à 18h30
Protocole de remise des prix	13h30	13h30	13h	17h30

Rappel: L'accès à l'aire de transition se fait , vélo à la main, casque sur la tête jugulaire fermé, étiquette de tige de selle fixée, dossard visible, bracelet de chronométrage fixé à la cheville gauche. Et Seules les affaires de courses sont autorisées à entrer dans l'aire.

DISTANCE S



DISTANCE M



Rappels : Combinaison **obligatoire** si $T^{\circ} \text{ eau} \leq 16^{\circ} \text{ C}$

Combinaison **interdite** si $T^{\circ} \text{ eau} \geq 24^{\circ} \text{ C}$

A titre indicatif la température de l'eau début mai était de 16° C .

DISTANCE **S** : 1 boucle

DISTANCE **M** : 2 boucles

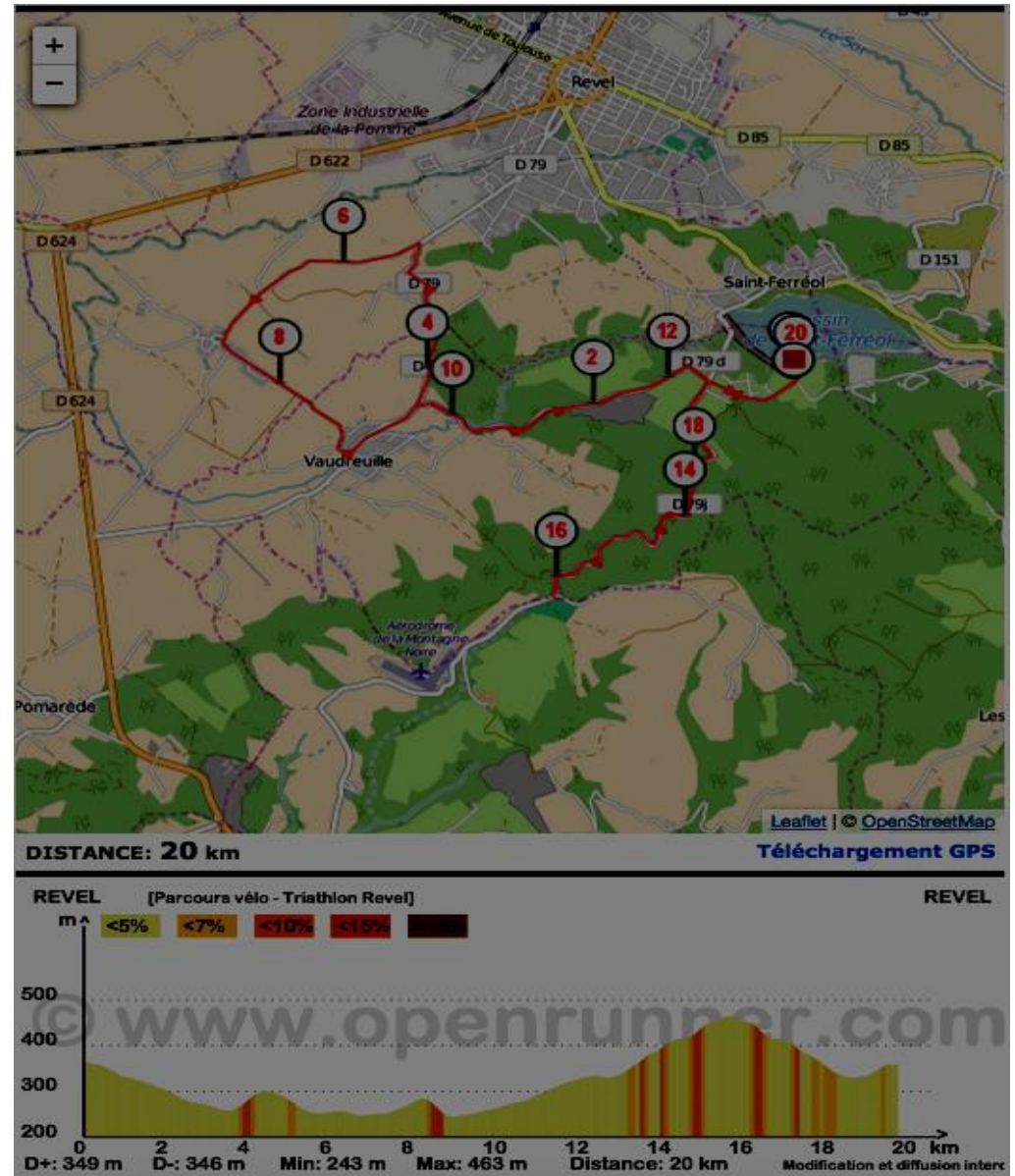
Rappels :

Le dossard doit être placé dans le dos.

Le parcours cycliste de 20 km est ouvert à la circulation. Vous devez donc respecter le code de la route et ne pas dépasser la ligne médiane de la route sous peine d'élimination.

Le drafting ou abri aspiration entre cyclistes est INTERDIT sous peine de pénalité.

En cas de problème sur la route, faites signe aux motards embarqués avec des arbitres.
Une voiture « balai » suit la fin de course.



DISTANCE **S** : 1 boucle

DISTANCE **M** : 2 boucles

Rappels :

Le dossard est placé sur le devant.

Les ravitaillements seront situés :

- 1) proches de la zone départ/arrivée
- 2) à 2,5km, de l'autre côté du lac



A l'arrivée, un **ravitaillement** vous sera proposé.

Un accueil avec des **kinésithérapeutes et ostéopathes** sera à votre disposition au sein du village.

Vous y retrouverez également nos **partenaires** et de quoi vous **restaurer** .

Buvette

Bières, boissons sans alcool, gâteaux vous seront proposés.

Les bénéfices seront reversés au profit de notre école de triathlon.



Food-Truck Mc Isard

Cuisine de qualité, à base de produits biologiques en majorité locaux.

Un menu spécial sera proposé le jour du triathlon.



