100 HALF

PLATJA D'ARO

INFORMATIONS SUR LA COURSE

(BRIEFING DE COURSE)

PLAN B

CONTENU

- Bienvenue
- La course
- Horaires
- Parking
- Préparatifs
- Parcours
- L'arrivée
- Après l'arrivée
- Merci à...

BIENVENUE

Platja d'Aro nous ouvre à nouveau ses portes !

Nous retournons dans l'un des endroits les plus exceptionnels de la Costa Brava, où l'énergie du sport se mêle à un cadre unique face à la mer.

Cette année, un parcours exigeant et plein de caractère vous attend : des routes mythiques, des tronçons qui exigent technique et concentration, et des lignes droites qui invitent à se donner à fond. Chaque mètre sera l'occasion de se dépasser et de profiter du défi.

Nous serons là pour vous encourager à chaque étape, avec le plus beau des sourires.

Bonne chance et profitez bien de l'expérience !

JORDI C

PDG de 100 %
Half

ANDREA G

Directrice de course

BIENVENUE

Platja d'Aro est l'une des destinations les plus emblématiques de la Costa Brava, située dans un cadre privilégié où la Méditerranée se fond avec des criques aux eaux cristallines, de longues plages de sable doré et un paysage naturel unique.

La localité allie tradition et modernité : elle offre une grande diversité culturelle, sportive et de loisirs, avec une vie urbaine animée et un environnement naturel qui invite à découvrir des itinéraires, des activités nautiques et des expériences inoubliables. Son caractère ouvert et cosmopolite en fait un point de rencontre pour les visiteurs du monde entier, tout en conservant le charme de ses origines maritimes.

À VISITER

LA CARRIÈRE

PROGRAMME

Samedi 4 octobre : dossards et check-in boxes

Dimanche 5 octobre compétition — octobre : Half, Olympic, Sprint.

DISTANCES EN COMPÉTITION

	run	vélo	course
HALF	10 km	86 km	10
AQUABIKE	**ANNULÉ**		
OLYMPIC*	course 5	vélo 44 km	course 5
SPRINT	course 2,5 km	vélo 20 km	course 2,5 km

****Comptabilisable pour la ligue des clubs, 66 %***

HORAIRES

Samedi 4 octobre

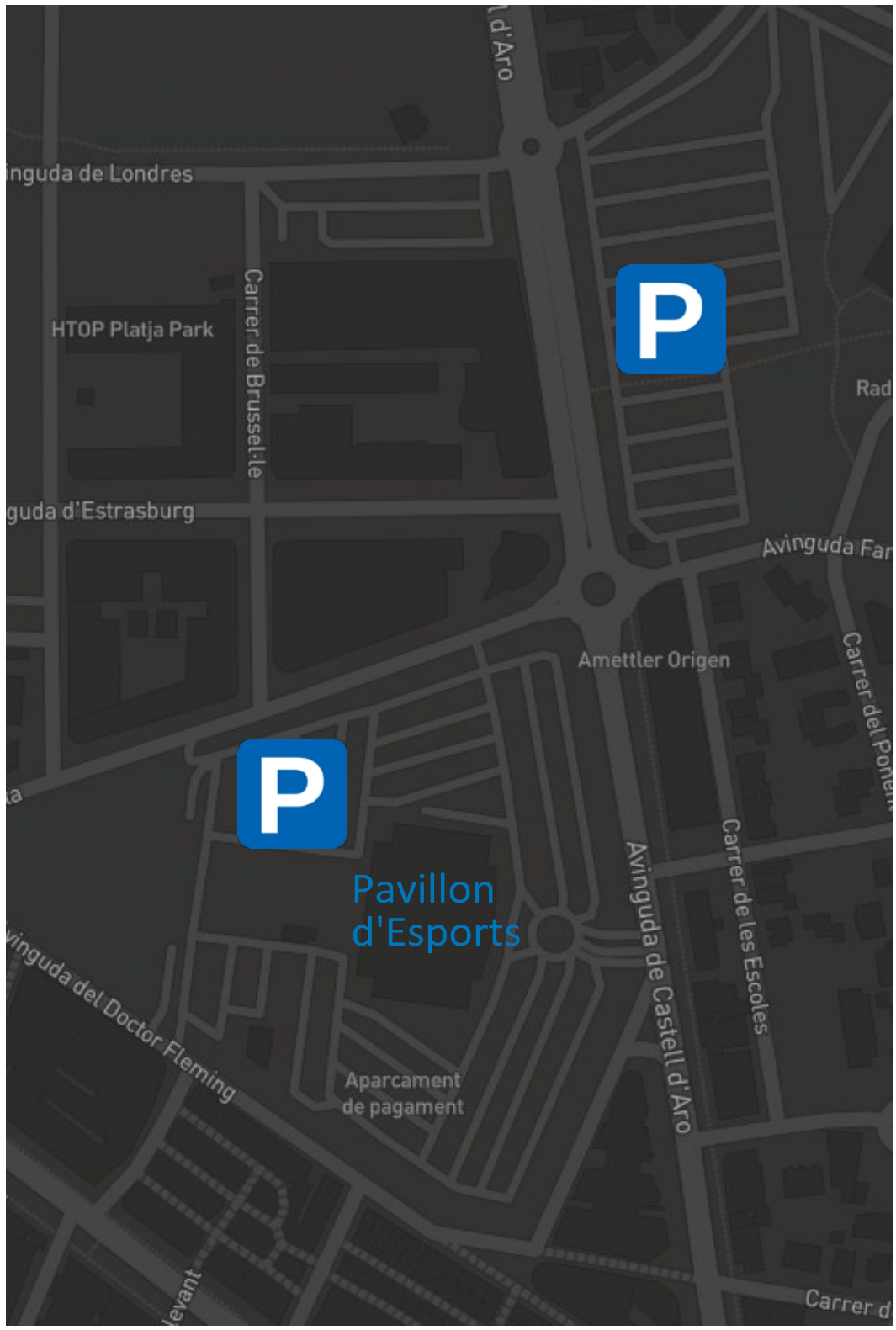
Action	Lieu
18h00 à 20h00 Remise des dossards 18h00 à 20h00 Check IN box (toutes les distances)	Palau d'Esports i Congressos

Dimanche 5 octobre

Action	Lieu
05h30 à 07h00 Check-in box 05h30 à 07h00 Remise des dossards 05h30 à 16h00 Service vestiaire	Palau d'Esports i Congressos
07h25 DÉPART HALF 07h35 DÉPART SPRINT 07h45 DÉPART OLYMPIC	C/ Juli Garreta
12h00 à 15h00 Check OUT box Cérémonie de remise des trophées à partir de 11h00 15h30 Clôture de la course	Palau d'Esports i Congressos

PARKING

Vous disposez de deux parkings, l'un payant sur la place Europa où se trouve le Pavillon, et l'autre gratuit à environ 100 mètres à pied.

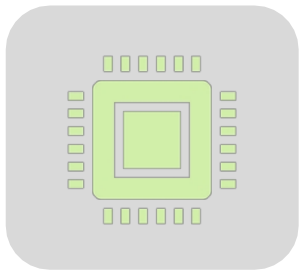


THE REALTRIATHLON

PRÉPARATIFS

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

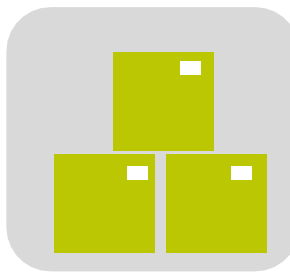
Dossard : nous vous remettrons votre dossard ainsi que les autocollants que vous devrez utiliser pour identifier votre vélo et votre casque. Vous devrez le porter de manière visible pendant les épreuves de cyclisme et de course à pied.



Puce : vous la trouverez le jour de la compétition dans la boîte qui se trouve dans votre box. La puce est fournie avec un étui en néoprène que vous devrez placer autour de votre cheville.

Matériel : n'oubliez pas que vous aurez besoin d'une partie de votre matériel dans le box.

Accès au box : avec votre vélo identifié, votre dossard visible et votre casque muni d'autocollants.



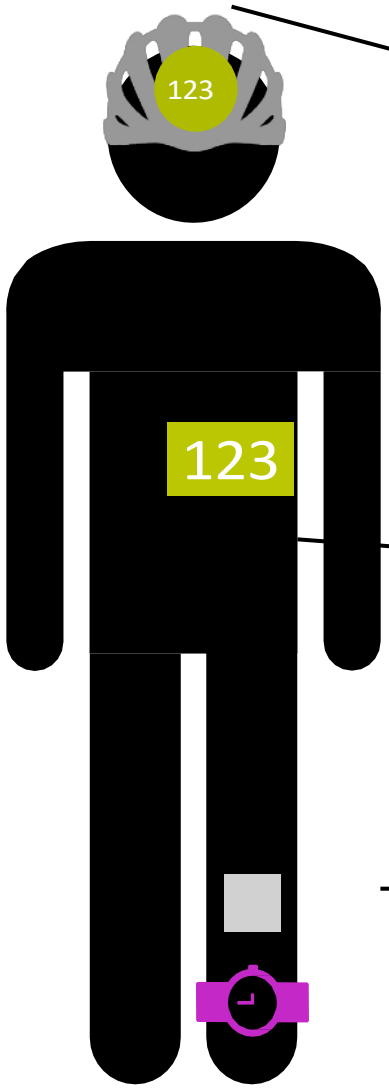
Retrait du matériel : vous pourrez retirer votre matériel du box pendant la plage horaire indiquée dans le programme.

Trophées : ne partez pas sans consulter les résultats sur le site web, sinon nous ne vous remettrons pas votre trophée. Les résultats sont instantanés.

PRÉPARATIFS

LES AUTOCOLLANTS

Nous vous remettrons le dossard ainsi que les **autocollants** que vous devrez apposer à différents endroits du vélo, du casque et de votre équipement. Consultez les illustrations !



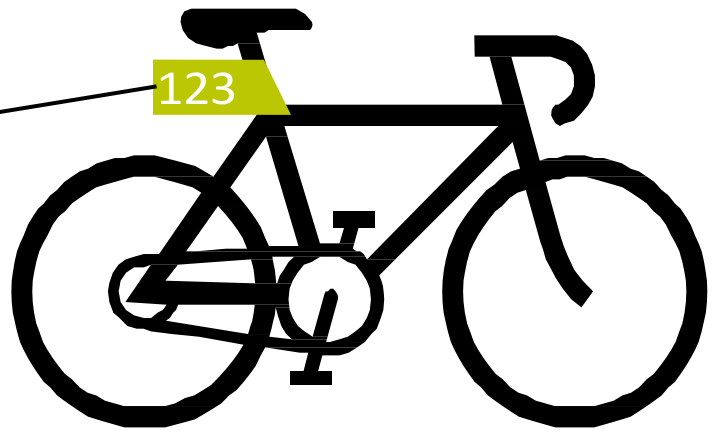
CASQUE : fixé à l'avant et sur le côté gauche de l' u casque

DOSSARD :

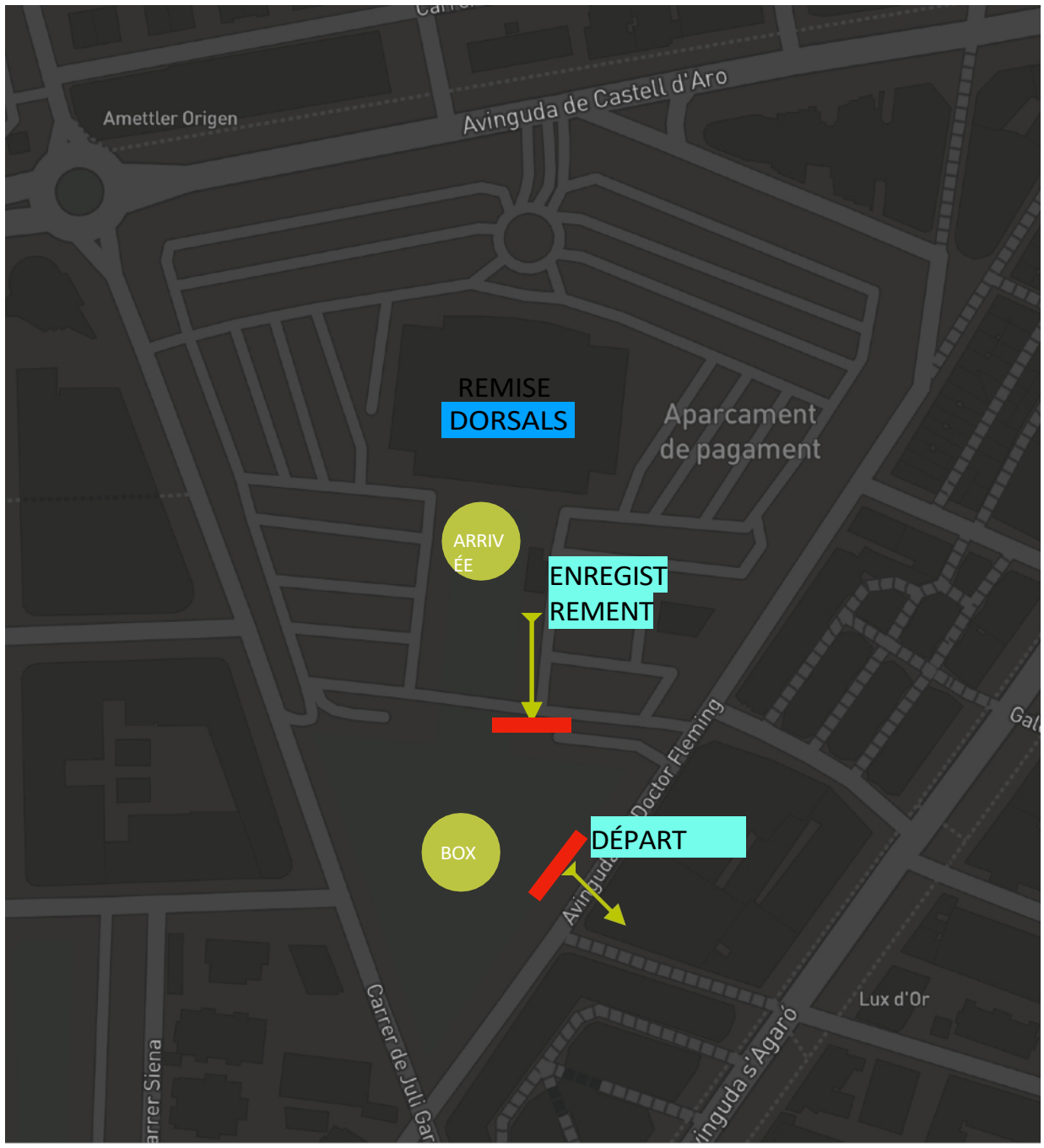
- En la **vélo** , vous devez le porter à l' à l'arrière (obligatoire)
- Pendant la **course à pied,** vous devez le porter à l'avant (obligatoire)

PUCE : elle doit être placée à la cheville pendant toute la course.

VÉLO : elle doit être accrochée à la tige de selle



ÉTAPES À SUIVRE...

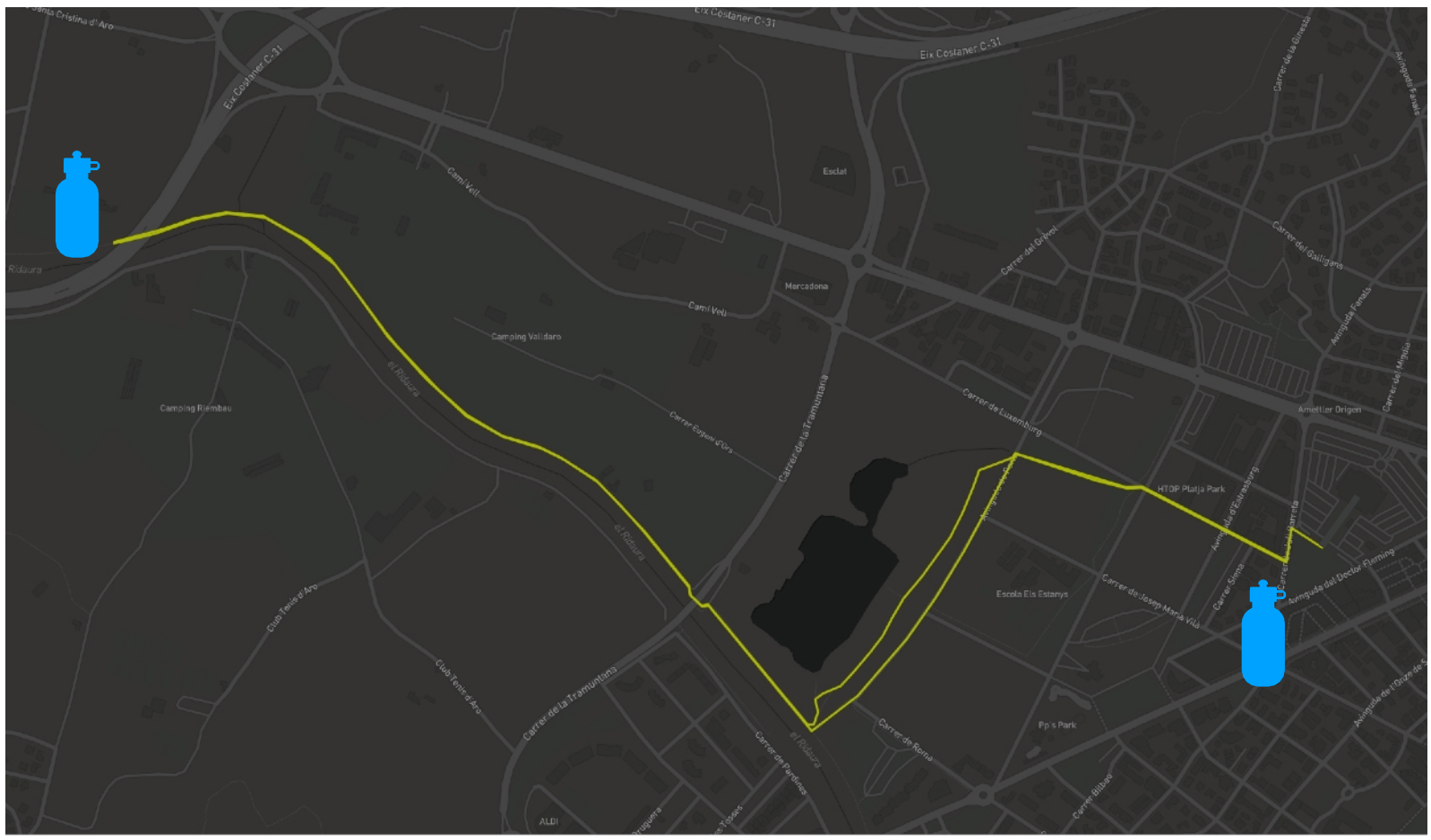


- Retirez votre dossard
- Laissez votre vélo dans la boîte
- Prenez la puce que vous trouverez dans votre boîte (dimanche)
- Enfilez vos chaussures et votre dossard... très important, revenez chercher votre dossard
- Maintenant, oui... chaussures et dossard et...
- DUATHLON ON !!

THE REAL TRIATHLON

ITINÉRAIRES

RUN 1 HALF **7h25**



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

- HALF 2 tours - 10 km

**DQ = Disqualifié*

**DNF = Non terminé*

ITINÉRAIRES

RUN 1 SPRINT **7 h 35**

Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 2,5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux

virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

- SPRINT 1 tour - 2,5 km

Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*

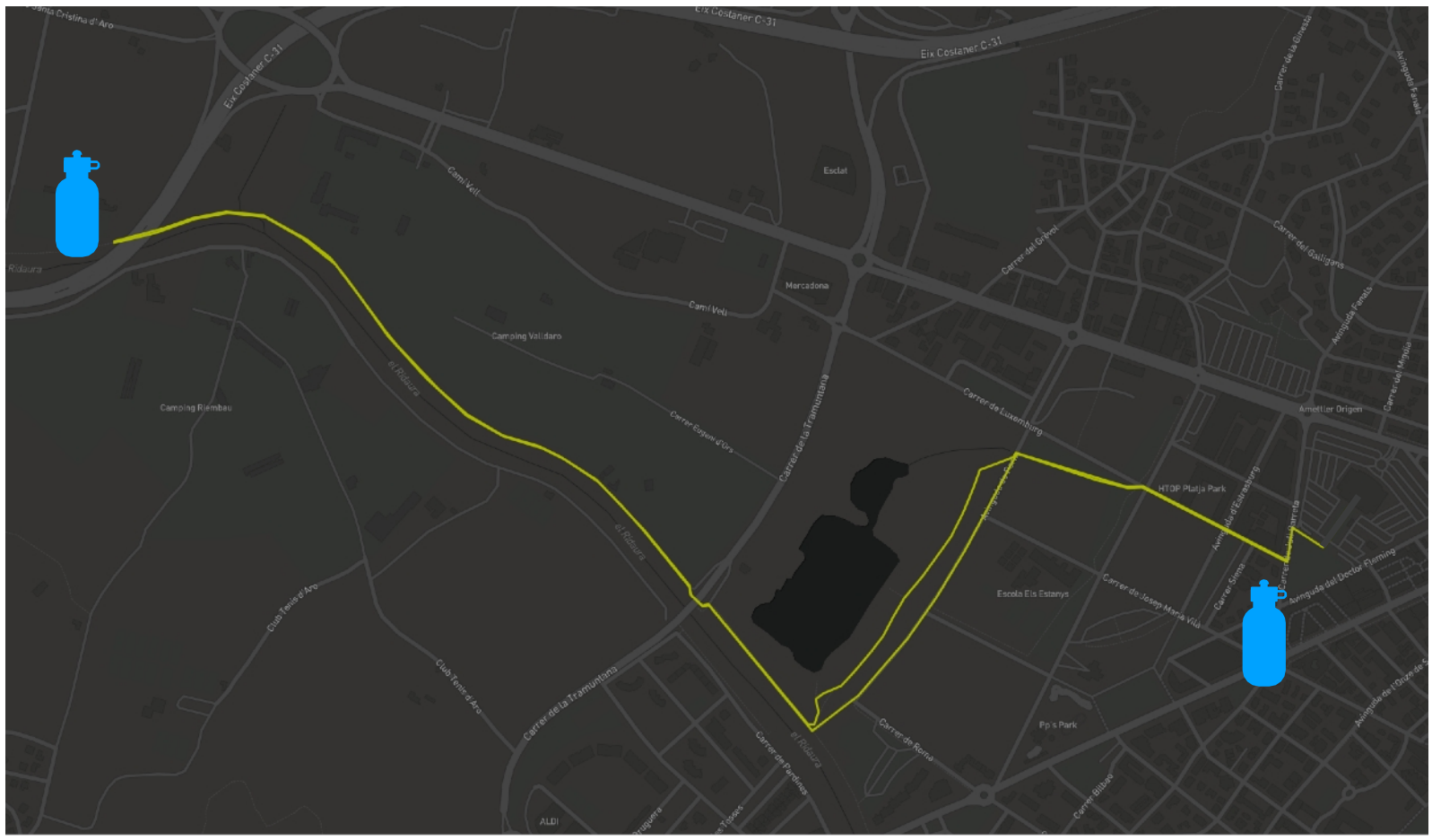
Dépasser le temps limite : DNF*

**DQ = Disqualifié*

**DNF = Non terminé*

ITINÉRAIRES

RUN 1 OLYMPIC **7 h 45**



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

- OLYMPIC 1 tour - 5 km

Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*

Dépasser le temps limite : DNF*

**DQ = Disqualifié*

**DNF = Non terminé*

ITINÉRAIRES

CIRCULATION INTÉRIEURE BOX T-1

Entrée dans la zone par un côté et sortie par l'avant. Sortie de la zone à vélo sur la ligne de montage (-).

ITINÉRAIRES

CYCLISME HALF

Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 85 km (5 km neutralisés ⚠)

Parcours de 3 tours, en boucle. Circulation aller-retour.

Deux virages à 180º.

Circulation sur le côté droit de la chaussée. Temps limite pour le segment cyclisme : 3 h 30 min Ne pas effectuer le parcours dans son intégralité : DQ

Dépassement du temps limite : DNF

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS CYCLISME

Le ravitaillement est solide et liquide.

Le ravitaillement liquide est fourni dans des bidons contenant la boisson isotonique Sport Iso Nutrisport.

L'eau est fournie en bouteille.

Le ravitaillement solide se compose de gel HGel Nutrisport

Le point de ravitaillement est passé 3 fois sur la distance HALF.

***IMPORTANT** Mettez à jour votre itinéraire sur le site web. Nous avons été contraints de modifier une partie du circuit en raison du manque d'entretien d'une des routes qui faisait partie du parcours à vélo.

ITINÉRAIRES

CYCLISME OLYMPIQUE

Circuit fermé au circulation avec longueur de 40 km (dont 5 km neutralisés avec la possibilité de partager la route avec quelques voiture⚠)

Parcours d'un tour complet. Circulation aller-retour.

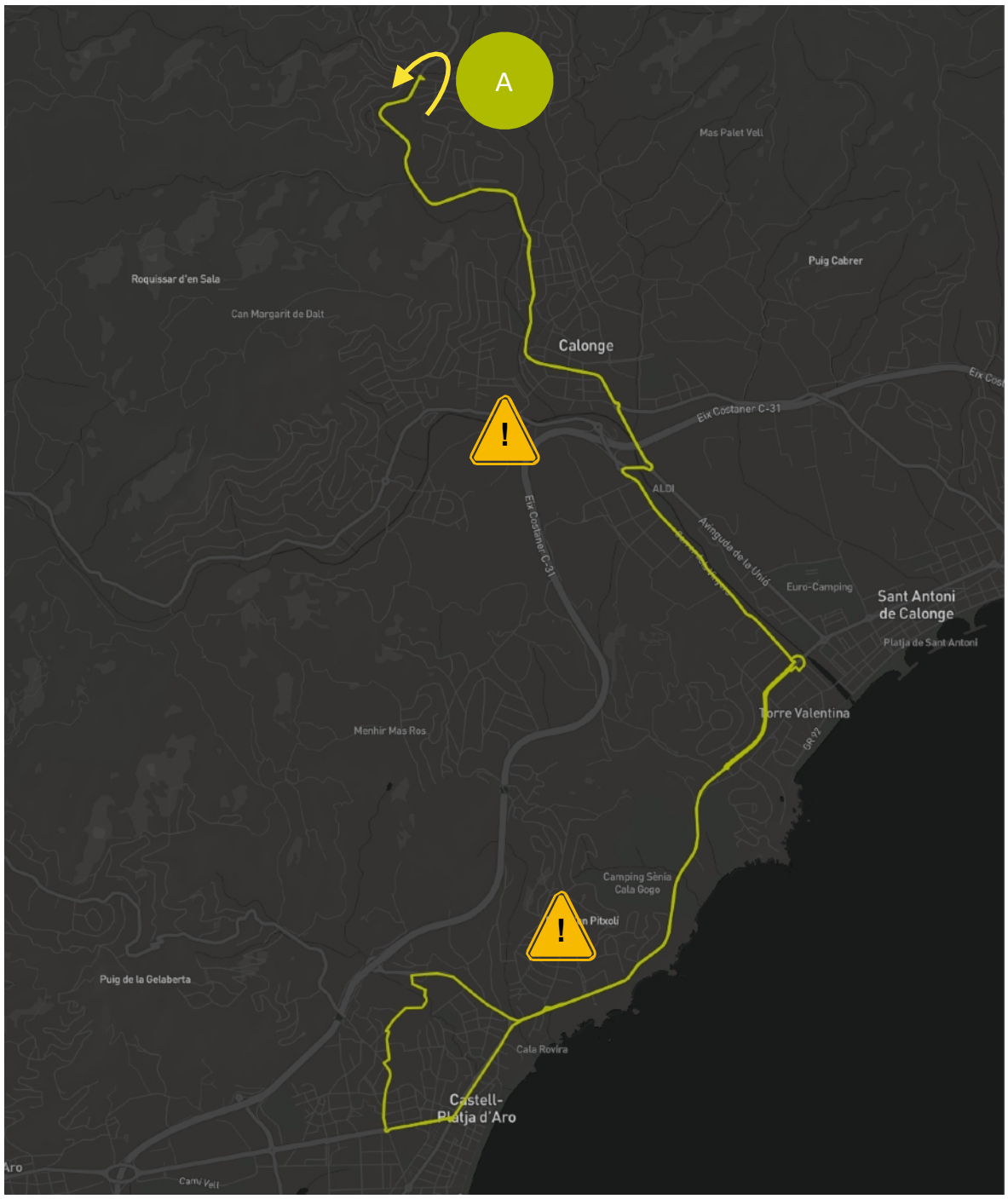
Un virage à 180° à (A).

Circulation sur le côté droit de la chaussée. Temps limite pour le segment cyclisme : 1 h 30 min Ne pas effectuer le parcours dans son intégralité : DQ

Dépasser le temps limite : DNF

ITINÉRAIRES

CYCLISME SPRINT



Circuit fermé au circulation avec longueur de 20 km (dont 5 km neutralisés avec la possibilité de partager la route avec quelques voiture).

Parcours en boucle complète. Circulation aller-retour.

Un virage à 180º (A).

Circulation sur le côté droit de la chaussée. Temps limite pour le segment cyclisme : 45 min Ne pas effectuer le parcours dans son intégralité : DQ

Dépasser le temps limite : DNF

PARCOURS

PARTICULARITÉS CYCLISME

... Inutile d'en dire plus.

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS CYCLISME

Neutralisation

En raison de certaines restrictions municipales, le parcours sera neutralisé dans les zones urbaines.
Il peut y avoir une cohabitation avec d'autres usagers de la route et les participants doivent respecter le code de la route sur ces tronçons.

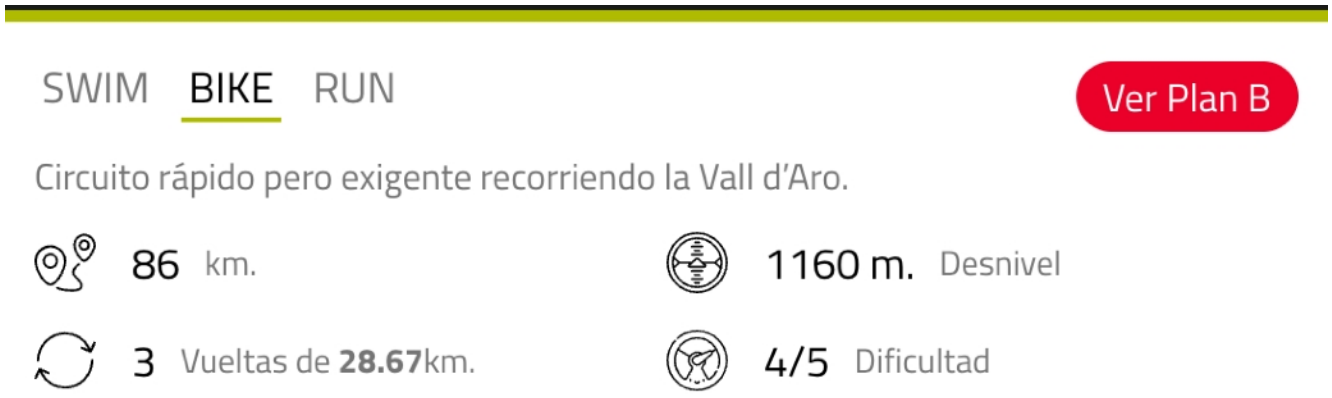
Ces points sont particulièrement sensibles et nous devons être très vigilants pour éviter tout type d'accident.
Le parcours est un aller-retour sur la même route, il faut donc être très vigilant aux ronds-points et aux rocades.
Les tronçons neutralisés seront dûment signalés.

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS CYCLISME

HALF

Fichiers



Les fichiers au format .GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le site web.

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS CYCLISME

OLYMPIC

Fichiers

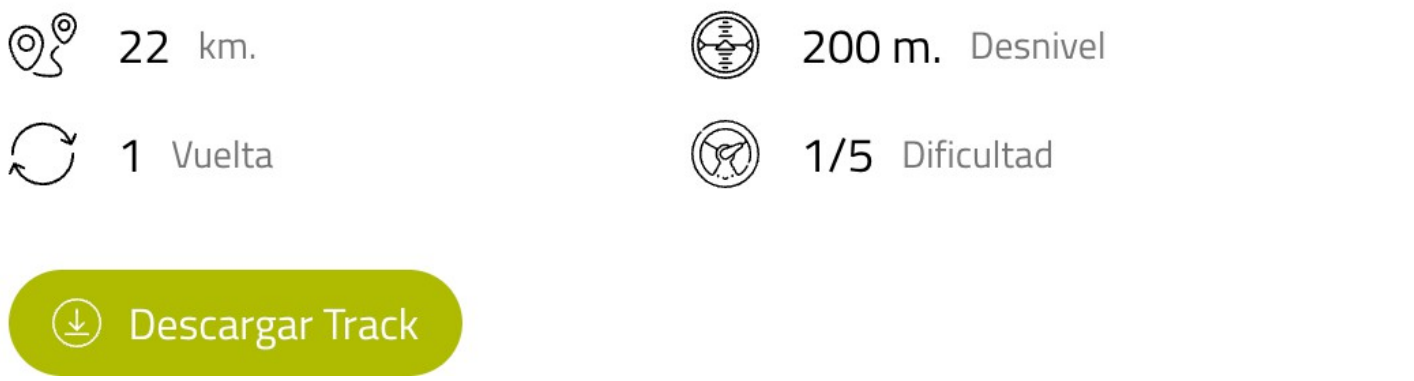
Les fichiers au format .GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le site web.

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS CYCLISME

SPRINT

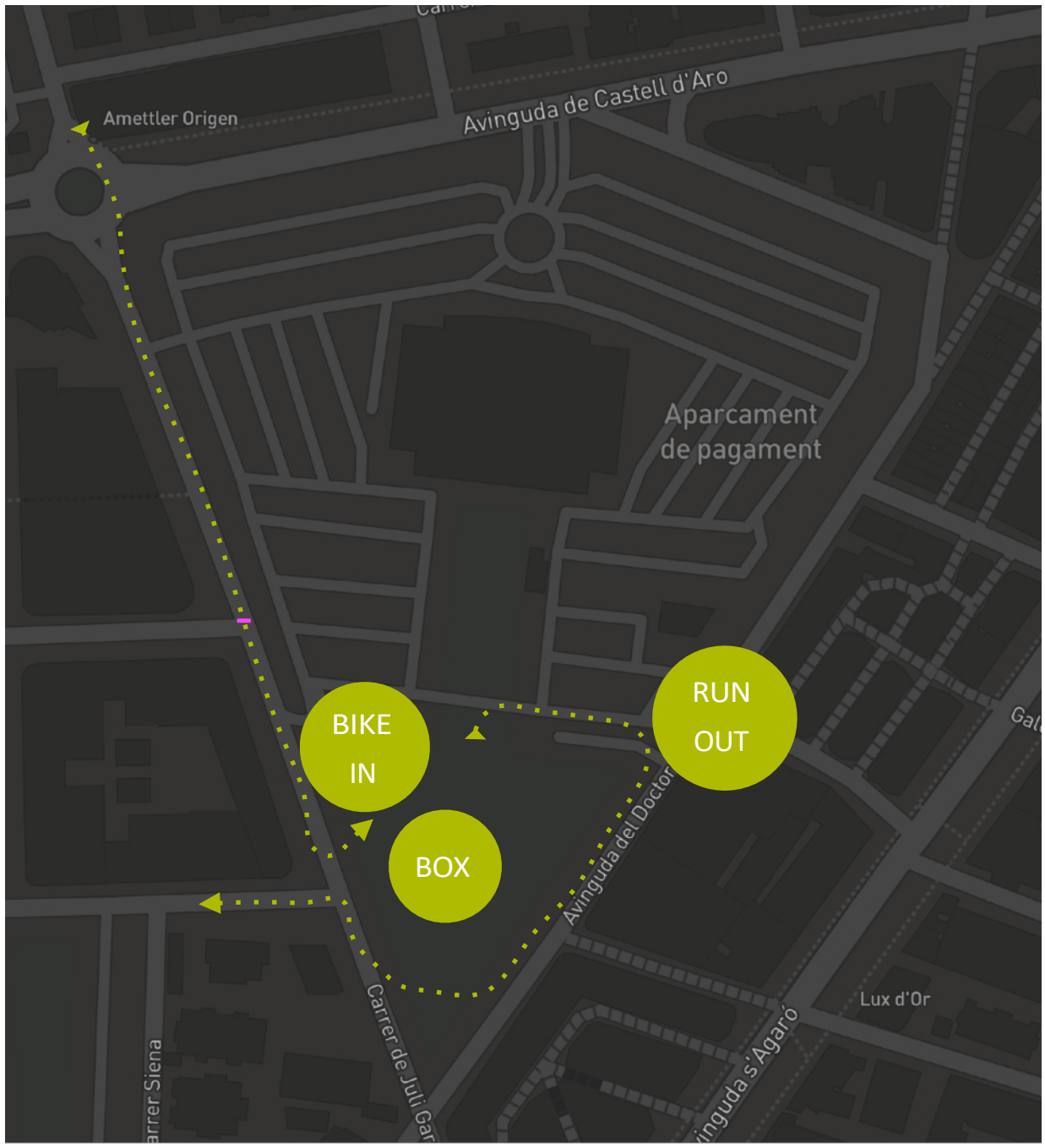
Fichiers



Les fichiers au format .GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le site web.

ITINÉRAIRES

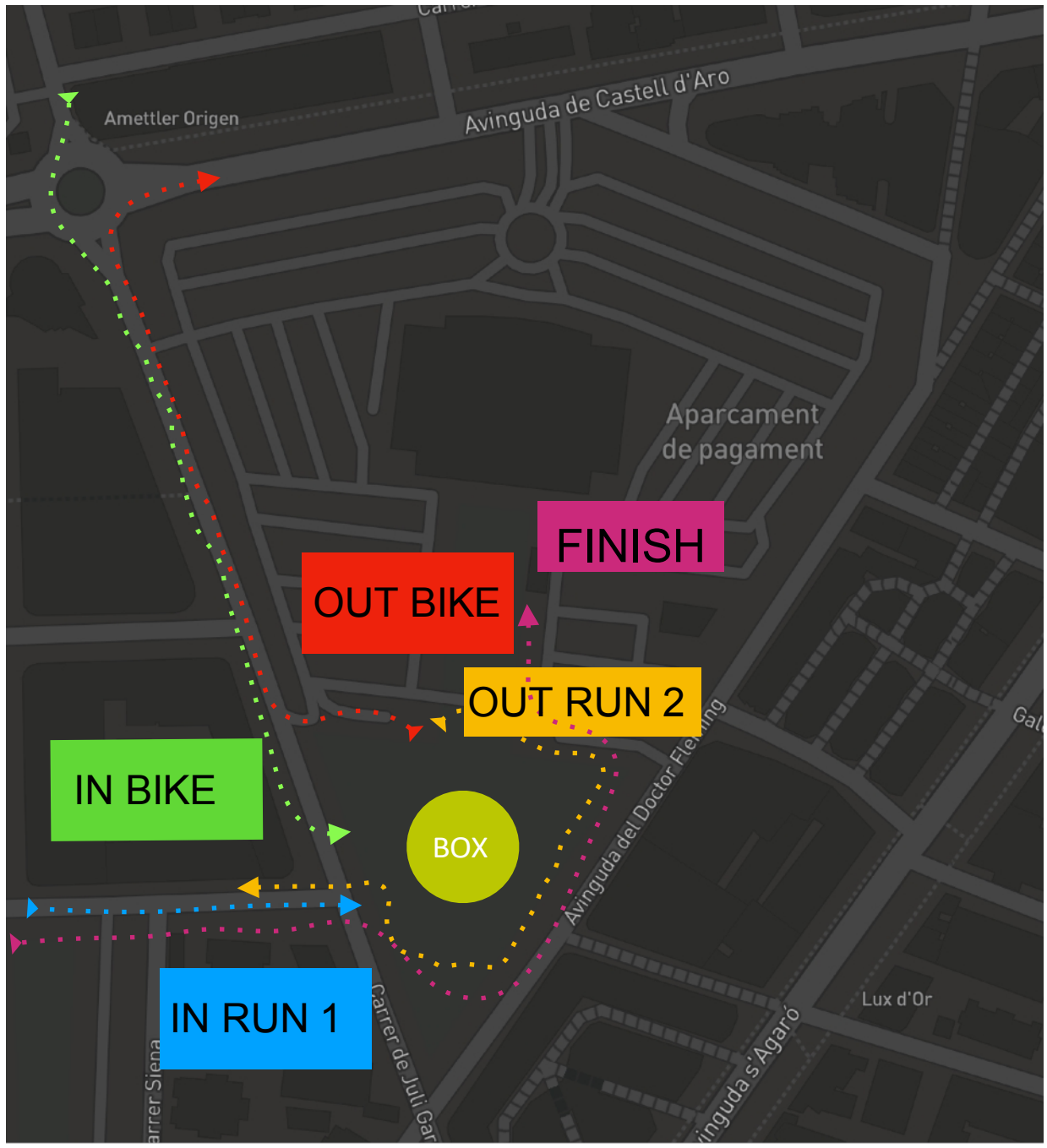
T2 (de vélo à course à pied)



Entrée dans le box en descendant du vélo sur la ligne de descente (-). Contrôle du temps à l'entrée du box.

ITINÉRAIRES

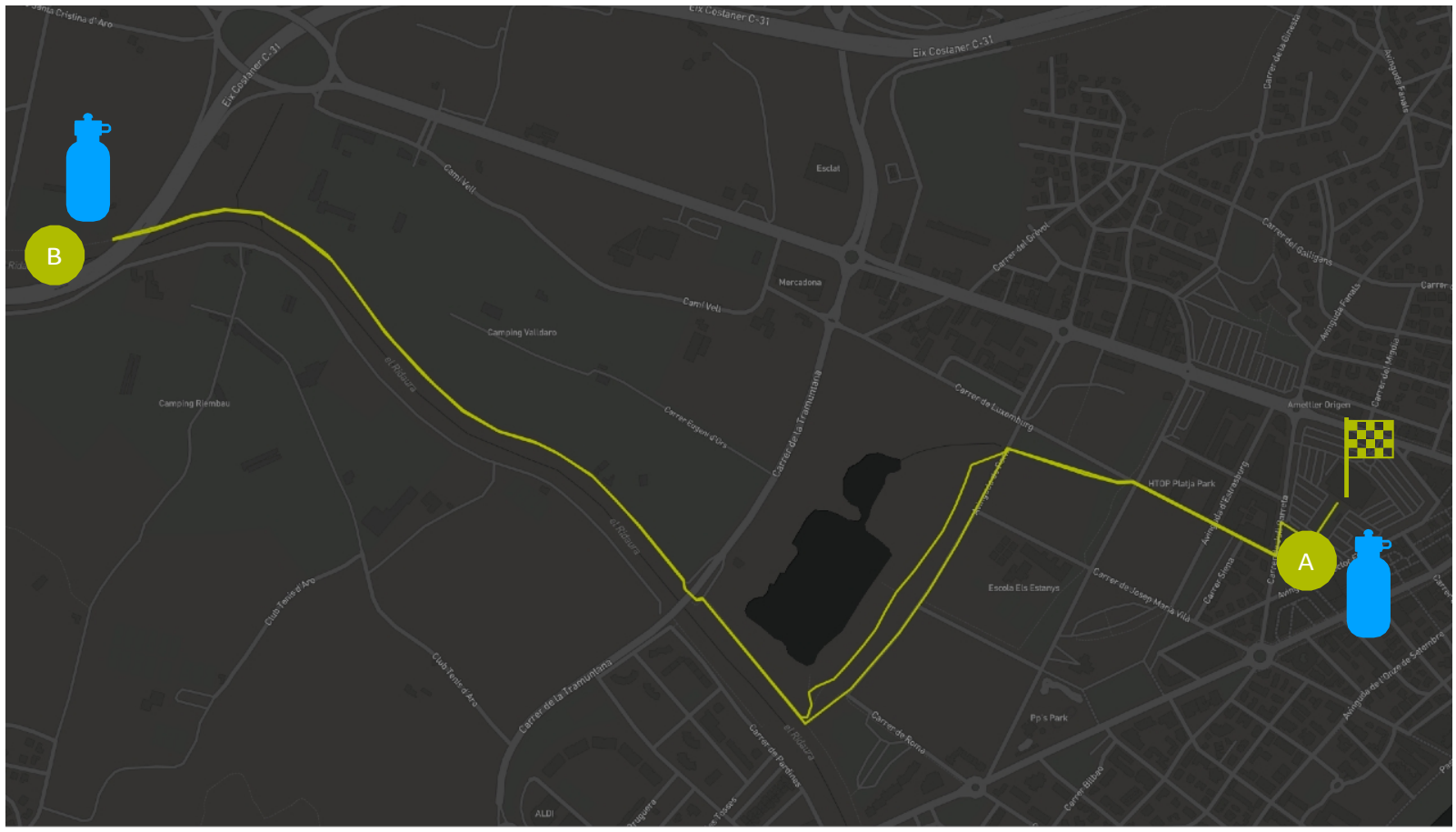
CIRCULATION À L'INTÉRIEUR DU BOX



Entrée dans la boîte par un côté et sortie par le côté opposé.

ITINÉRAIRES

COURSE 2 DEMI



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux

virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

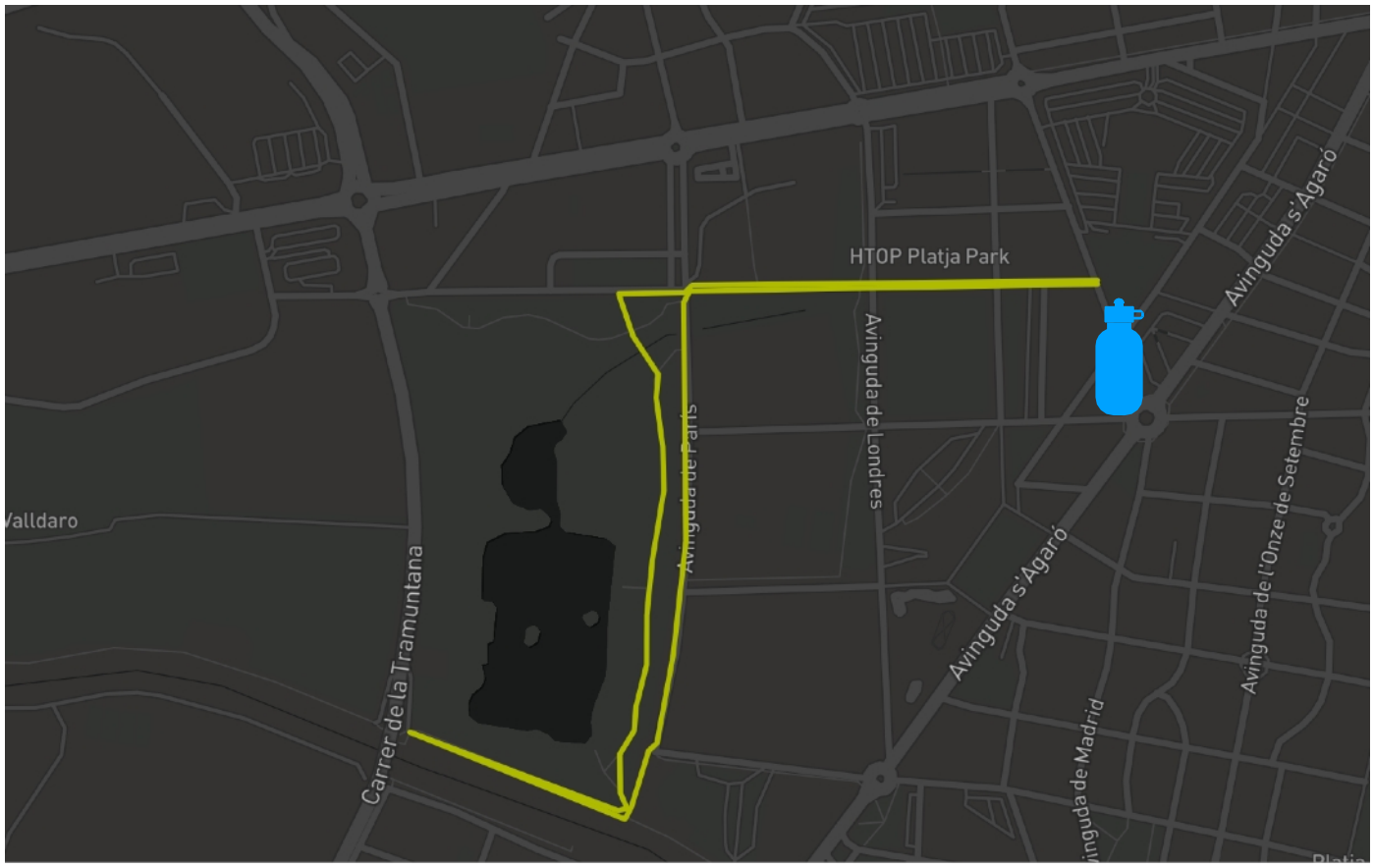
- HALF 2 tours (10 km)

Ne pas effectuer le parcours dans son intégralité

: DQ Dépasser le temps limite : DNF

ITINÉRAIRES

RUN 2 SPRINT



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 2,5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux

virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

- SPRINT 1 tour - 2,5 km

Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*

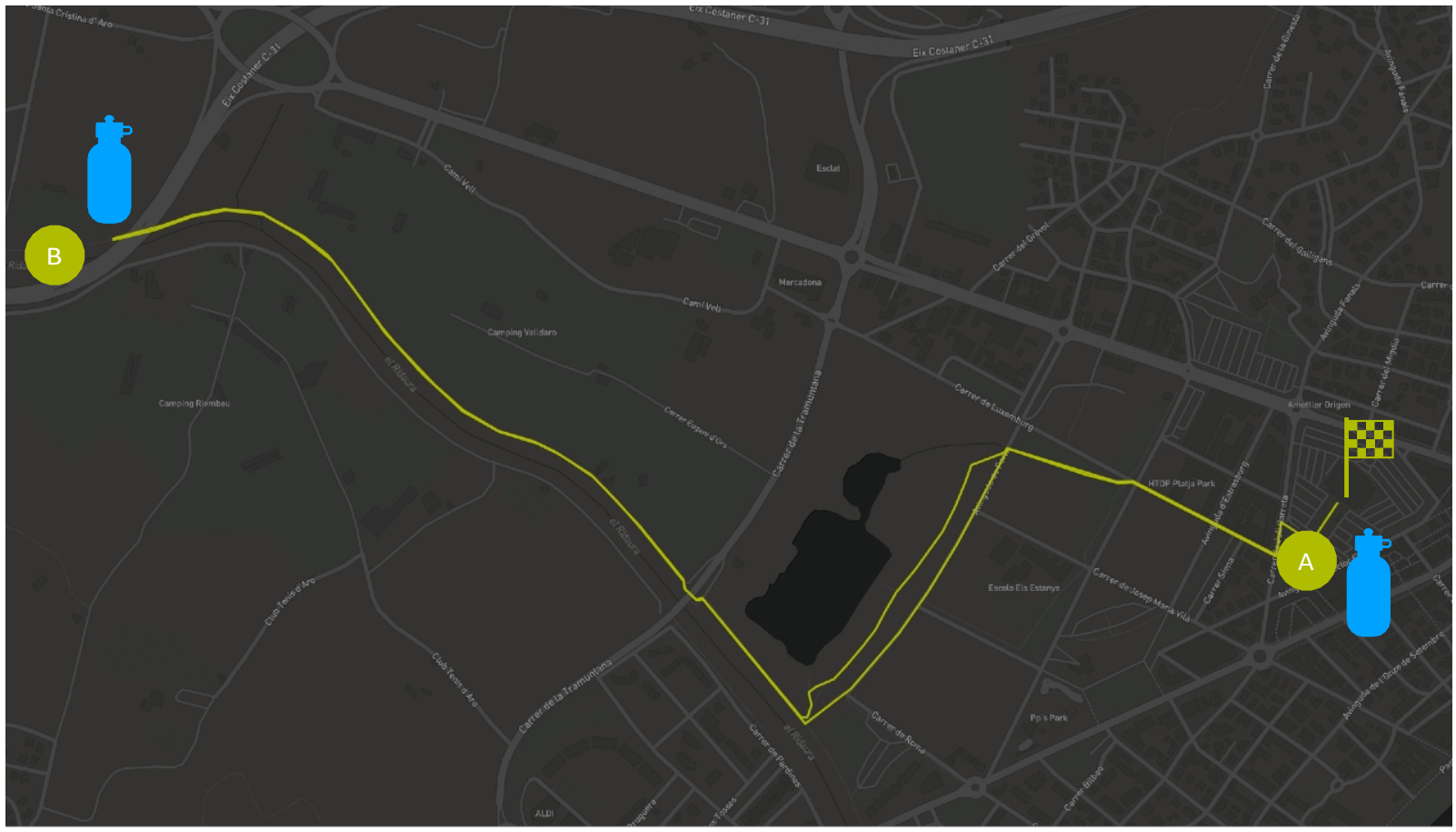
Dépasser le temps limite : DNF*

**DQ = Disqualifié*

**DNF = Non terminé*

ITINÉRAIRES

COURSE 2 OLYMPIQUE



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 5 km et balisé à mi-parcours.

Circulation sur le côté droit du parcours. Deux virages à 180º (points A et B)

Nombre de tours à effectuer entre les virages à 180º :

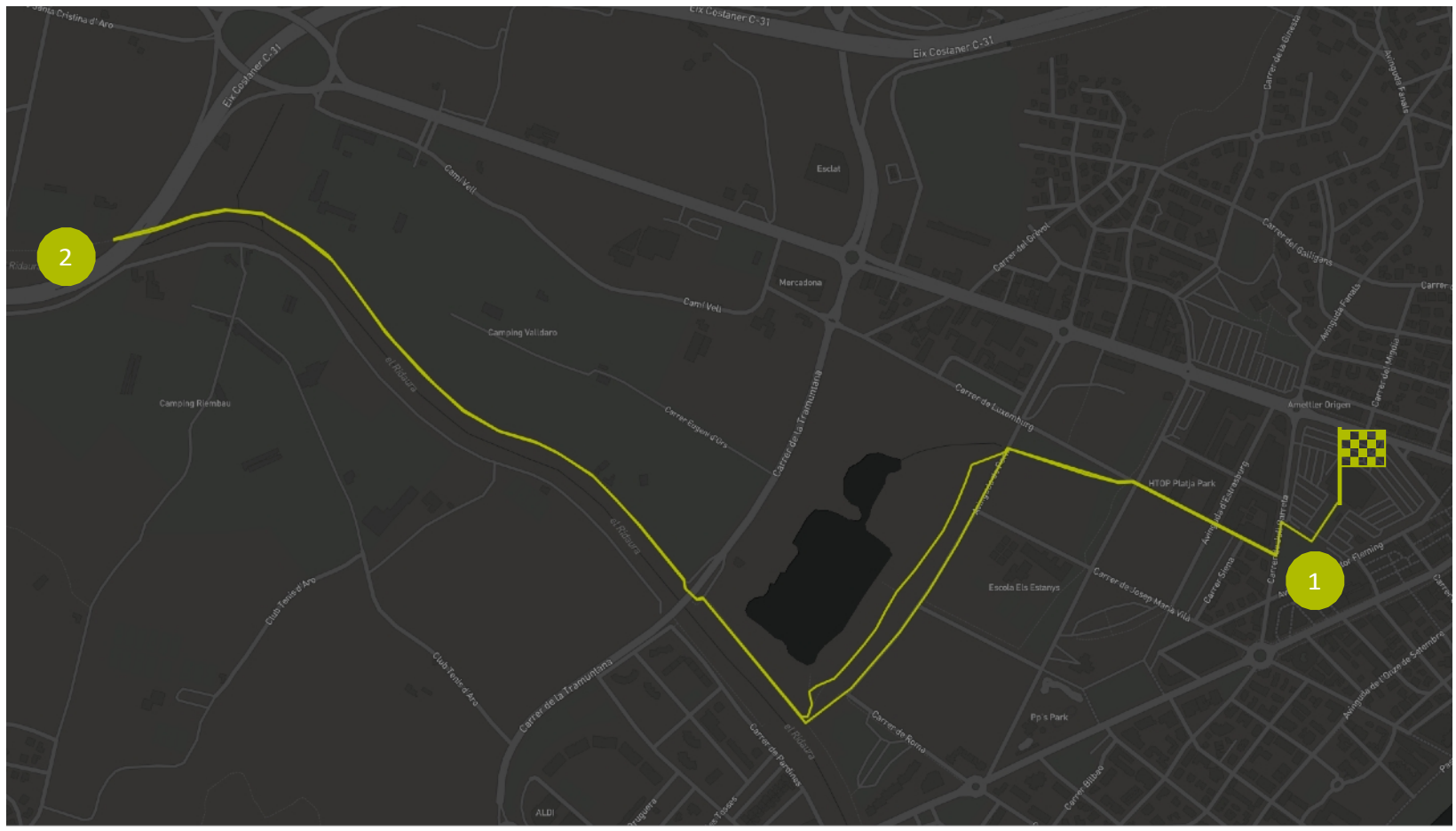
- OLYMPIC 1 tour (5 km)

Ne pas effectuer le parcours dans son intégralité : DQ Dépasser le temps limite : DNF

ITINÉRAIRES

PARTICULARITÉS DE LA COURSE À PIED

Ravitaillement



Le point de ravitaillement est situé aux points 1 et 2. Le ravitaillement est solide et liquide.

Les ravitaillements liquides sont servis dans des verres.

Les verres contiennent une boisson isotonique Powerade/Aquarius et de l'eau. Le ravitaillement solide se compose de fruits et de gel HGel Nutrisport

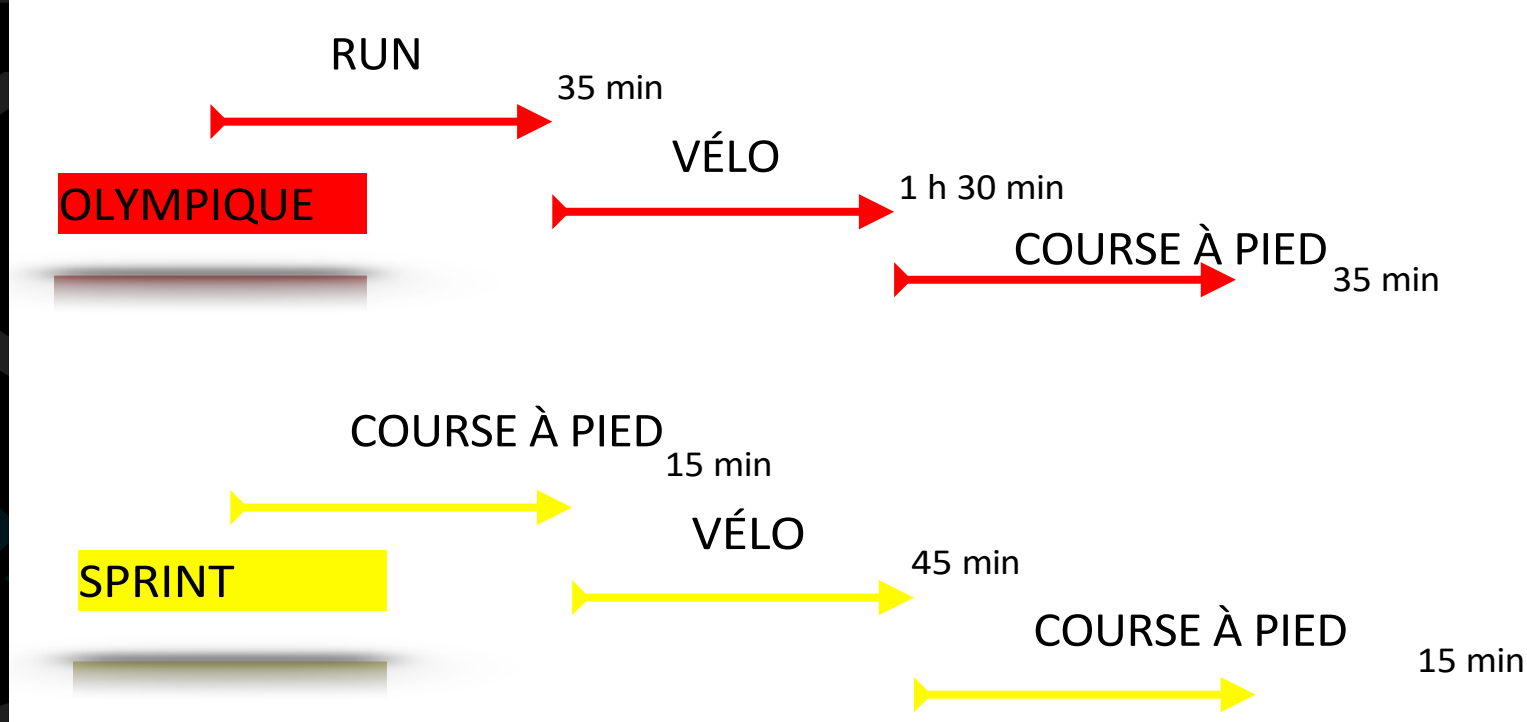
Les points de ravitaillement sont passés 4 fois pour la distance HALF, 2 fois pour la distance OLYMPIC et 1 fois pour la distance SPRINT.

Les accompagnateurs ne sont pas autorisés sur le circuit de course à pied (DQ).

ITINÉRAIRES

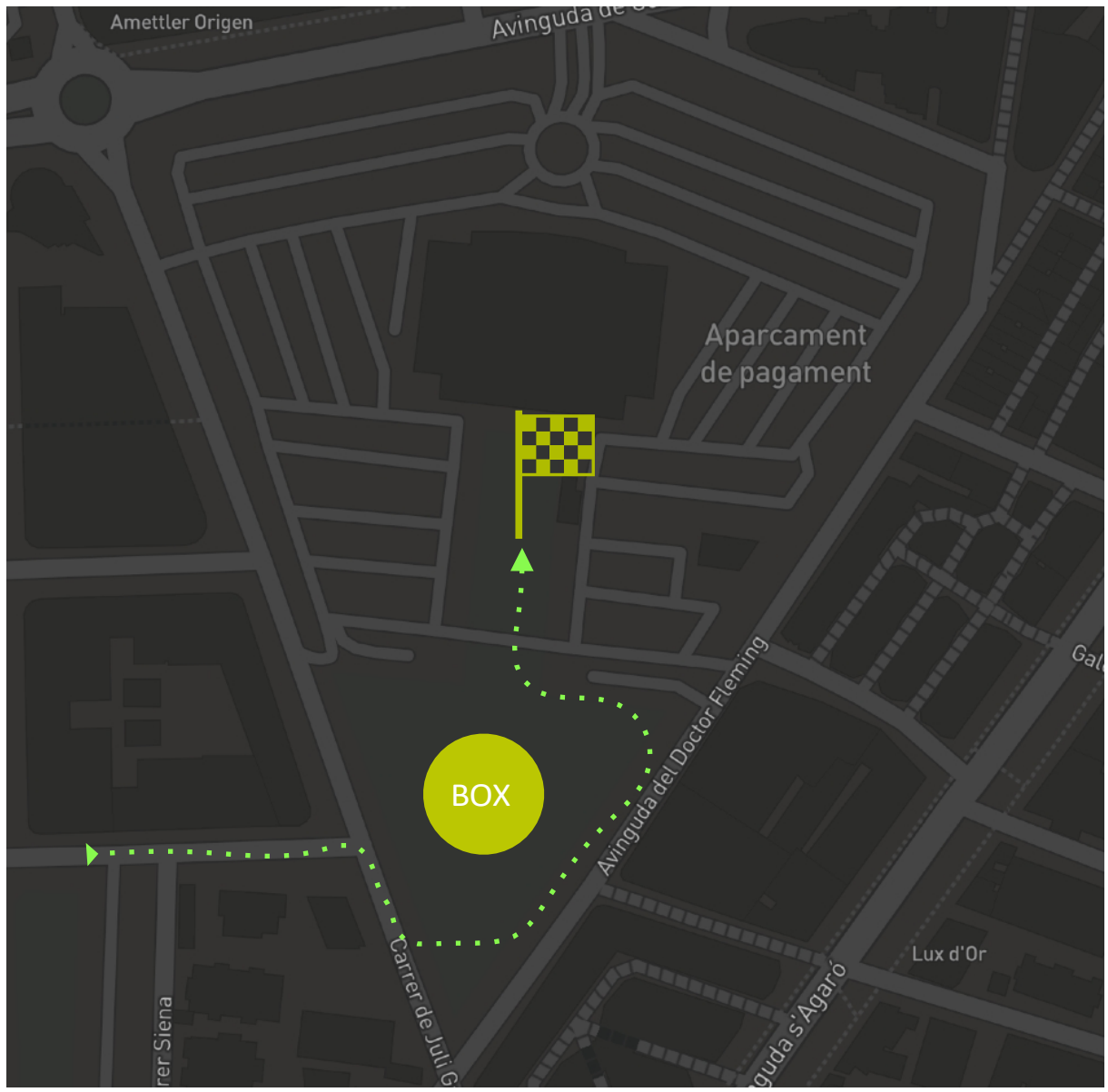
PARTICULARITÉS GÉNÉRALES

TEMPS LIMITES



L'ARRIVÉE

Accès à l'arrivée et après l'arrivée



Une fois les tours terminés selon la modalité, du circuit RUN, de l' , le participant suit le chemin qui contourne le box pour franchir la ligne d'arrivée. Une fois terminé, il se rend à la zone de récupération (post-arrivée) et à la remise des trophées.

N'oubliez pas que les trophées ne seront pas remis après la cérémonie de remise des prix.

APRÈS L'ARRIVÉE

Une fois la ligne d'arrivée franchie, il ne vous reste plus qu'à **profiter du moment**. Vous aurez tout donné, c'est pourquoi notre équipe aura préparé une zone de ravitaillement finale avec des boissons et de la nourriture pour vous permettre de reprendre des forces, ainsi qu'un *paddock* entier avec ravitaillement, vestiaires, toilettes...

Et les photos ? Elles seront disponibles sur le lien suivant (https://fotos.100x100half.com/) dans les 48 heures suivant la fin de la course. Taguez-nous @100x100half !

LE CHECK-OUT

Quand puis-je récupérer le matériel du box ?

Lors du check-out, aux horaires suivants : de 12h00 à 15h00

TRÈS IMPORTANT. Avant l'heure prévue pour Check-Out départ (12h00), NE PAS livrer livré ni ne pourra être récupéré.

LES TROPHÉES

Notre **protocole de remise des trophées** comprend un podium complet (du premier au cinquième) pour les catégories masculine et féminine absolues, ainsi qu'une récompense pour le premier classé de chaque groupe d'âge.

CATÉGORIE ABSOLUE MASCULINE

CATÉGORIE ABSOLUE FÉMININE

GROUPES D'ÂGE MASCULINS

- GE 16-24 ans
- GE 25-29 ans
- GE 30-34 ans
- GE 35-39 ans
- GE 40-44 ans
- GE 45-49 ans
- GE 50-54 ans
- GE 55-59 ans
- GE 60-64 ans
- GE +65 ans

GROUPES D'ÂGE FÉMININS

- GE 16-24 ans
- GE 25-29 ans
- GE 30-34 ans
- GE 35-39 ans
- GE 40-44 ans
- GE 45-49 ans
- GE 50-54 ans
- GE 55-59 ans
- GE 60-64 ans
- GE +65 ans

LES RÉSULTATS

Nous publions les résultats **en temps réel** sur notre site web, où vous pouvez consulter tous les classements et toutes les catégories.

Sur la page des résultats, vous pouvez filtrer jusqu'à trouver votre numéro de dossard, consulter les résultats des différentes modalités et catégories, voir le podium et accéder à l'historique des résultats de l'épreuve.

RÉSULTATS

OUS VOUS VOLONS...

Nous vous expliquons tout en une minute : la ligue des clubs 100x100 HALF distribue un total de **15 600 € de prix en espèces**, qui seront répartis entre les cinq premiers clubs classés dans les catégories masculine et féminine. L'émotion et la lutte pour chaque point sont garanties !

La **quatrième étape du calendrier nous emmène à Platja d'Aro**, un cadre spectaculaire au cœur de la Costa Brava et une nouvelle occasion de marquer des points décisifs avant la grande finale du 26 octobre à L'Ametlla de Mar.

N'oubliez pas que vous pouvez consulter le règlement officiel pour connaître en détail le système de notation et le fonctionnement de la ligue.

REMERCIEMENTS

Un merci **tout particulier pour vous** : merci d'être venu et de nous avoir fait profiter de votre course.

Et aussi à :

- Nos sponsors et partenaires
- La mairie de Castell-Platja d'Aro-S'Agaró
- La mairie de Cassà de la Selva
- La mairie de Cruïlles-Monells-St Sadurní de l'Heura
- Mairie de La Bisbal d'Empordà
- Mairie de Calonge
- Police locale de Castell-Platja d'Aro-S'Agaró
- Police locale de Calonge
- Les forces de l'ordre chargées de la circulation
- Club nautique Port d'Aro

Sponsors officiels

Chronométrage officiel

Organisateur

Appartenant à