

THE REAL TRIATHLON

**BRIEFING DE LA COURSE
(RACE BRIEFING)**

CONTENIDO

- Bienvenue
- La course
- Horaire
- Préparations
- Routes
- La ligne d'arrivée
- Après l'arrivée
- Grâce à...

BIENVENUE

Voici la course avec l'ingrédient "spécial" : départ du bateau... (la modalité Sprint est maintenue avec le départ de la terre).

Une natation différente, avec un circuit cycliste "volant", très plat et dans un environnement médiéval et une course à pied avec les îles Medes à l'horizon. Voilà ce que vous trouverez dimanche.

Et bien sûr, nos plus sincères félicitations lorsque vous franchirez l'arche d'arrivée.

Nous vous attendons sur la ligne d'arrivée !

S.J J.C

LA COURSE

Dimanche 15 octobre, à L'Estartit

Distances en compétition :

Olympic*M (1,5 swim-40 vélo-10 course)

Aquabike M (1.5 Swim - 40 Bike)

Sprint S (0,75 swim - 20 Vélo - 5 Course)

**Score pour la ligue des clubs*

HORAIRES

Samedi 14 octobre

Action

18:00 à 20:00 Livraison des dossards

Place

Plaça de la Llevantina

Dimanche 15 octobre

Action

06:00 a 07:00 Livraison des dossards

(sólo OLYMPIC y AQUABIKE M)

06:00 a 07:30 Livraison des dossards SPRINT

(xip dans la boîte)

06:00 a 07:30 Check IN boxes

Place

Plaça de la Llevantina

07:15 Embarquement Nautilus

(seulement OLYMPIC y AQUABIKE M)

Espigó de Garbí

08:00 **DÉPART** OLYMPIC

Medes (a 1500mts de Platja Gran)

08:00 **DÉPART** AQUABIKE M

08:20 **DÉPART** SPRINT

Platja Gran

10:00 Fermeture de la course SPRINT

Plaça de la Llevantina

11:00 Cérémonie de remise des trophées

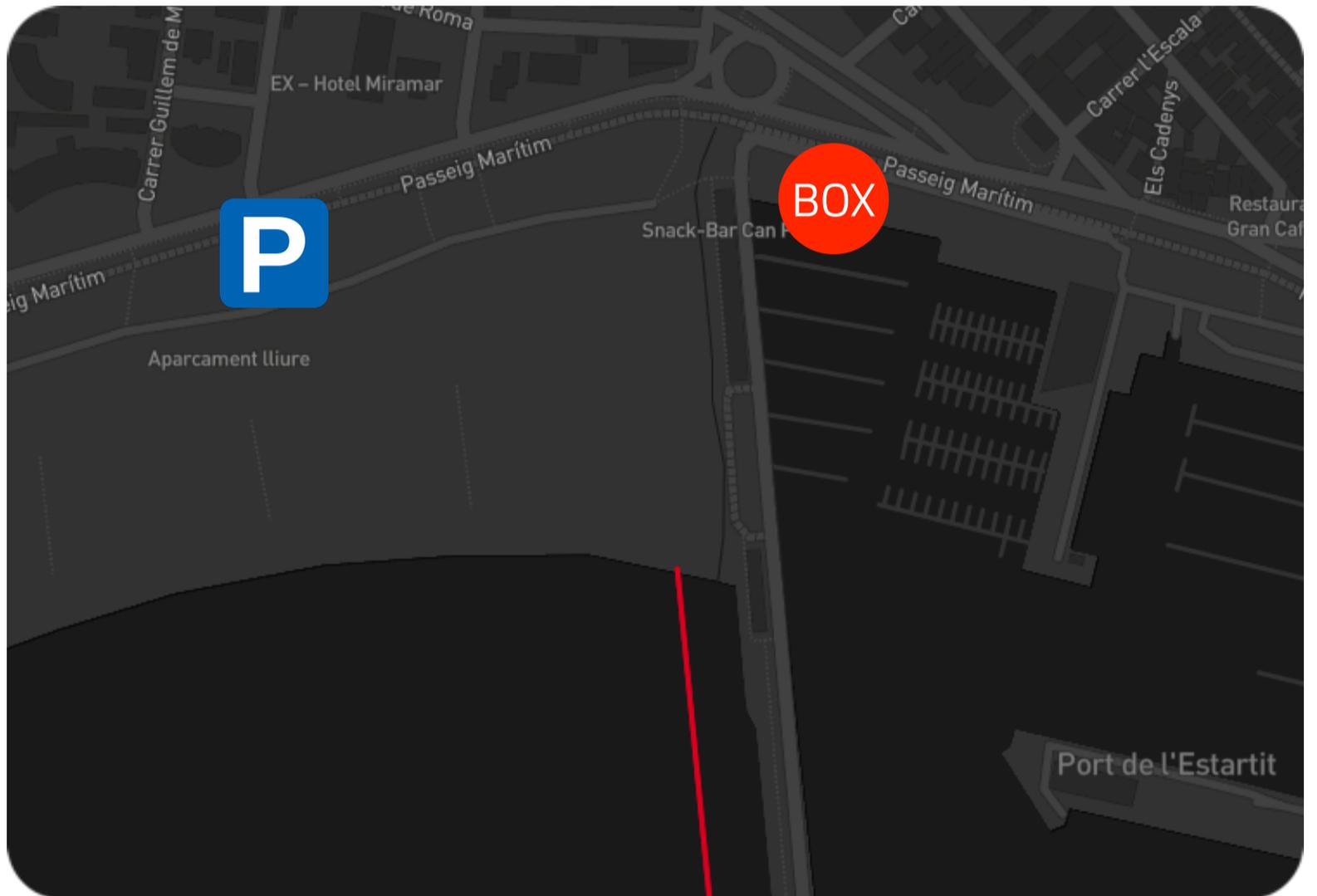
11:30 a 12:30 Check OUT box

11:40 Fermeture de la course OLYMPIC AQUABIKE M

12:30 Clôture de la course

PARQUING

Vous disposez d'un parking gratuit sur la plage.



PRÉPARATIONS

Le bouchon :

Nous te le livrerons.

Le numéro de dossard :

Nous te donnerons le dossard, ainsi que les autocollants multi-bibs que tu devras utiliser pour identifier ton vélo et ton casque. Tu devras le porter de manière visible sur les sections de cyclisme et de course à pied.

Le xip :

Tu trouveras la puce le jour de la compétition, dans la boîte que tu auras à l'intérieur. La xip est dotée d'un porte-xip en néoprène que tu devras mettre à ta cheville. Le numéro de xip doit correspondre au numéro de dossard. Si tu détectes une anomalie, fais-le nous savoir immédiatement ou tu pourrais être disqualifié (DQ).

Le sac à dos :

Le sac à dos avec ton matériel, tu dois le laisser au vestiaire, activé dans la zone de livraison des dossards.

Accès à la boîte :

Avec un vélo identifié, un numéro de dossard visible et un casque avec des autocollants.

Collection de matériel :

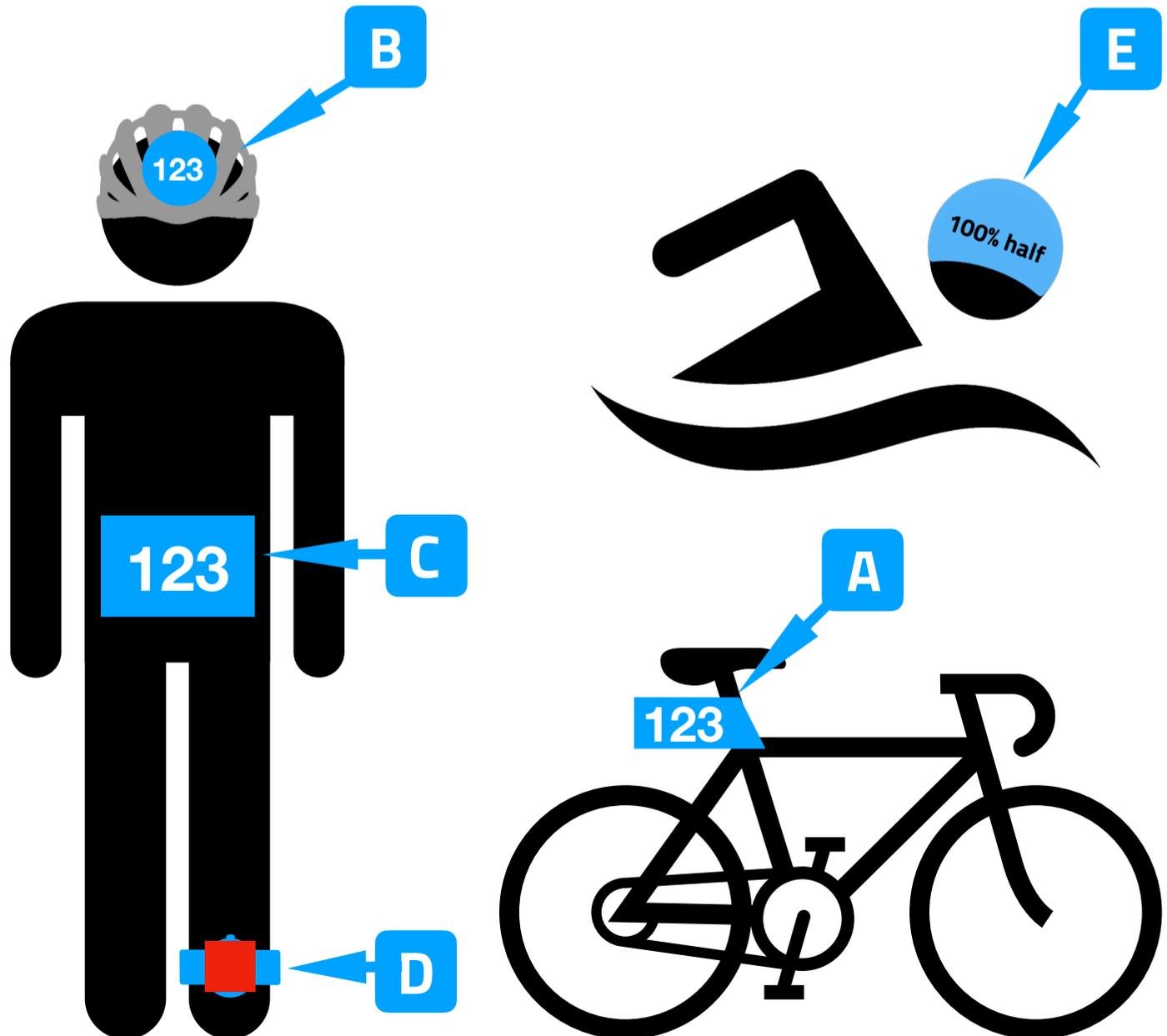
À l'heure que nous avons indiquée, tu auras accès à la boîte pour récupérer ton matériel.

Trophées :

Ne pars pas sans vérifier les résultats sur le site Web, car nous ne te donnerons pas le trophée si tu n'es pas là. Les résultats sont instantanés, tu n'auras donc pas à attendre pour savoir si tu fais partie des gagnants.

DONDE Y COMO COLOCAR LAS PEGATINAS

- A** VÉLO : doit être fixé à la tige de selle.
- B** CASQUE : accroché à l'avant et au côté gauche du casque.
- C** DOSSARD :
pour la natation (ce n'est pas nécessaire, vous avez déjà la puce).
sur le vélo, il doit être porté dans le dos (obligatoire)
pour la course à pied, il doit être porté sur le devant (obligatoire).
- D** CHIP : doit être placé sur la cheville pendant toute la durée de la course
(en natation en dehors du néoprène).
- E** CASQUETTE : le port du bonnet fourni par l'organisation est obligatoire.



ROUNDS

Particularités

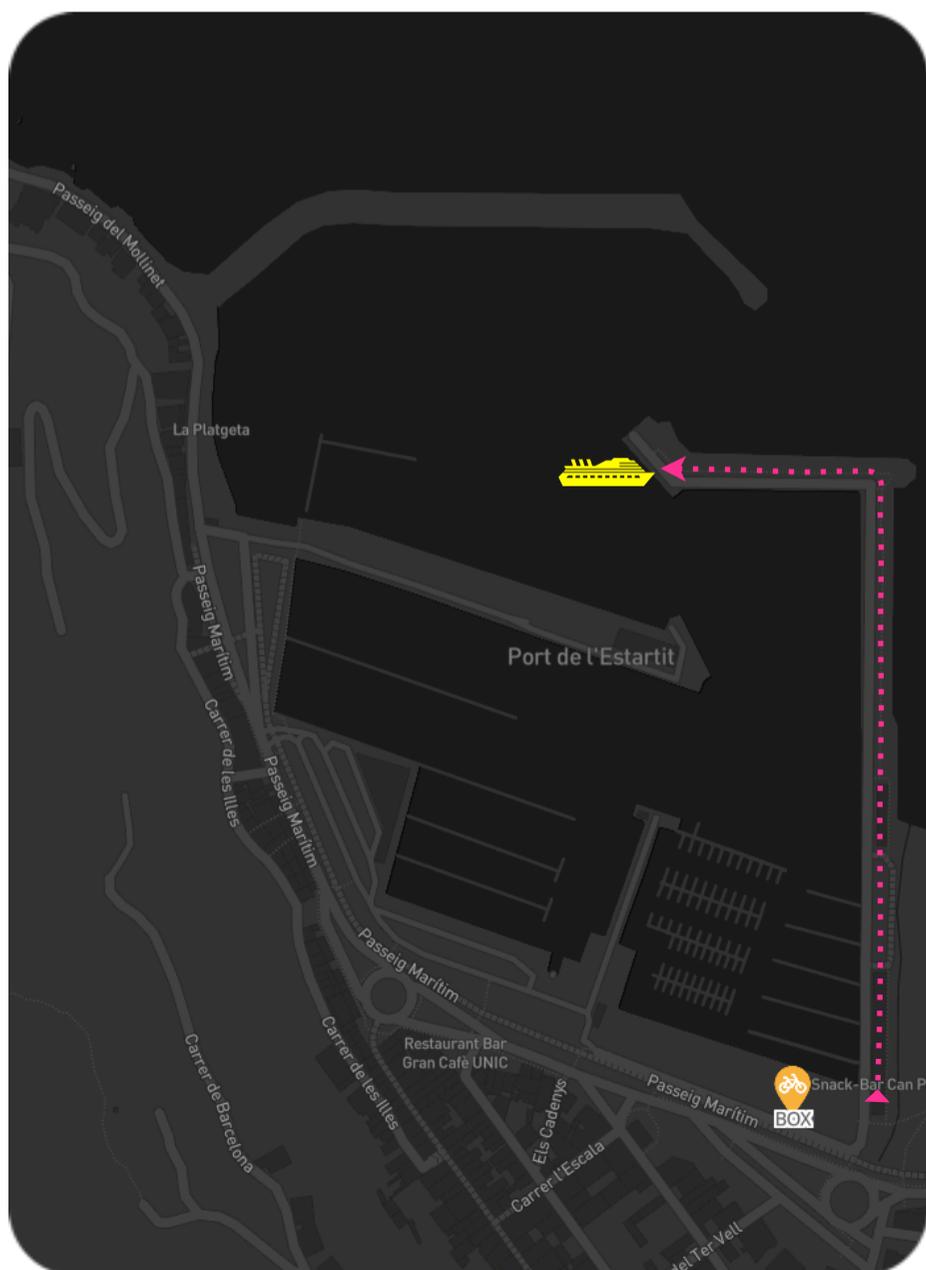
Dans ce triathlon, la natation de la distance OLYMPIQUE (M) et AQUABIKE M a une particularité qui la rend unique. Le point de départ est à 1500 mètres de la plage. Pour arriver à ce point, un transfert de bateau est effectué. Cela signifie que nous devons embarquer et débarquer.

EMBARQUEMENT

Pour rejoindre le bateau qui nous emmènera au point de départ, nous devons marcher 500 mètres depuis la BOX le long de la digue de Garbí jusqu'au point où se trouvent les deux bateaux. Nous entrerons dans l'un ou l'autre lentement mais sûrement, afin de respecter les horaires prévus de la course. Vérifie le programme sur le site Web (mets à jour la page si tu as des doutes).



500 mts.



ROUNDS

Particularités

TRANSFERT

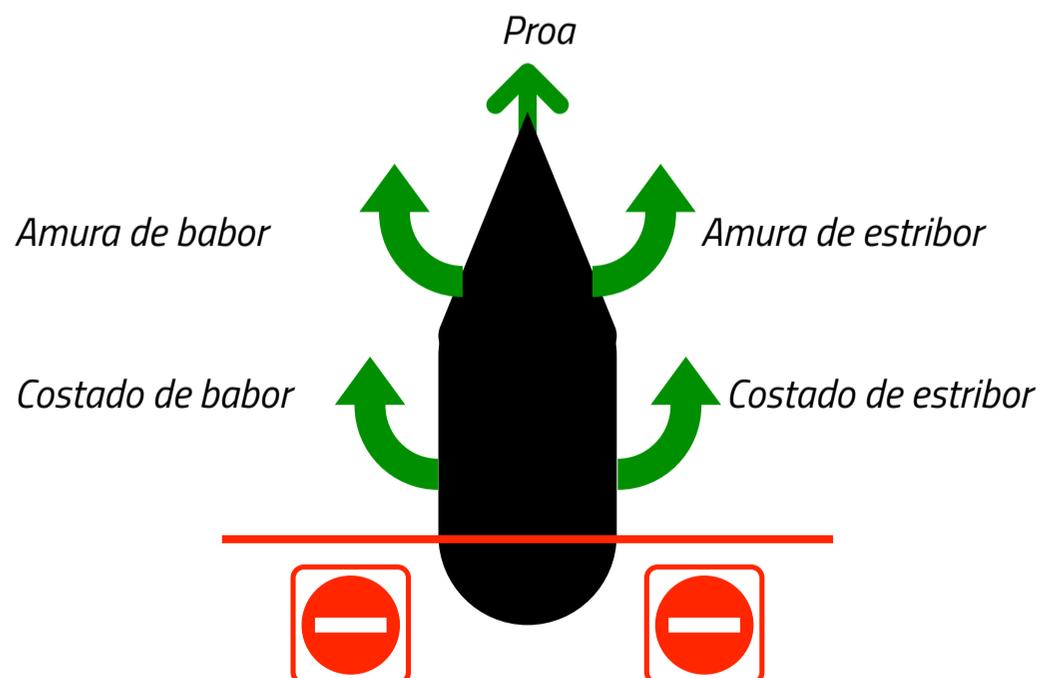
Si tu es sujette au mal de mer, nous te recommandons de prendre une mesure quelconque pour éviter d'avoir des problèmes pendant le transfert. Ce n'est qu'à quelques minutes de voile et la mer sera calme, mais garde cela à l'esprit.

DISEMBARKING

Le débarquement est l'un des moments les plus excitants de la course, tu dois sauter du bateau !

Le débarquement commence au moment où le skipper donne l'ordre. Le fait de ne pas obéir à cet ordre compromet et met en danger la course.

Lorsque le bateau est en position de débarquement et que le skipper en a donné l'ordre, le bateau peut être débarqué dans les zones indiquées sur l'image.



ROUNDS

Doutes communs

- Comment puis-je me rendre au bateau ? -La marche de la boîte. 500 mts.
- Les deux bateaux sont pour l'OLYMPIQUE ET AQUABIKE M? -Oui, les deux.
- Est-ce que je peux monter sur le bateau avec une veste ? -Non, le bateau ne retourne pas au port.
- Est-ce que je fais de la planche avec des chaussures ? -Non, le bateau ne rentre pas au port.
- Je peux prendre un sac à dos ? Oui, mais elle reste sur la terre ferme. Le bateau ne revient pas. Ce que tu laisses sur le bateau reste sur le bateau.
- Je peux porter ma combinaison de plongée sur le bateau ? -Oui.
- Le bateau attend-il que je parte ? -Non, le bateau part à 07:15.
- Aurai-je froid sur le bateau ? -Le bateau a de l'espace à l'intérieur.
- Combien de temps dure le voyage ? -Il faut moins de 8 minutes.
- Y a-t-il des toilettes sur le bateau ? -Oui.
- Et si je rate le bateau ? -Ton triathlon est terminé.

PENDANT LE TRANSFERT, SI TU AS DES QUESTIONS, TU PEUX LES POSER AU PERSONNEL DE L'ORGANISATION OU À L'ÉQUIPAGE DU BATEAU.

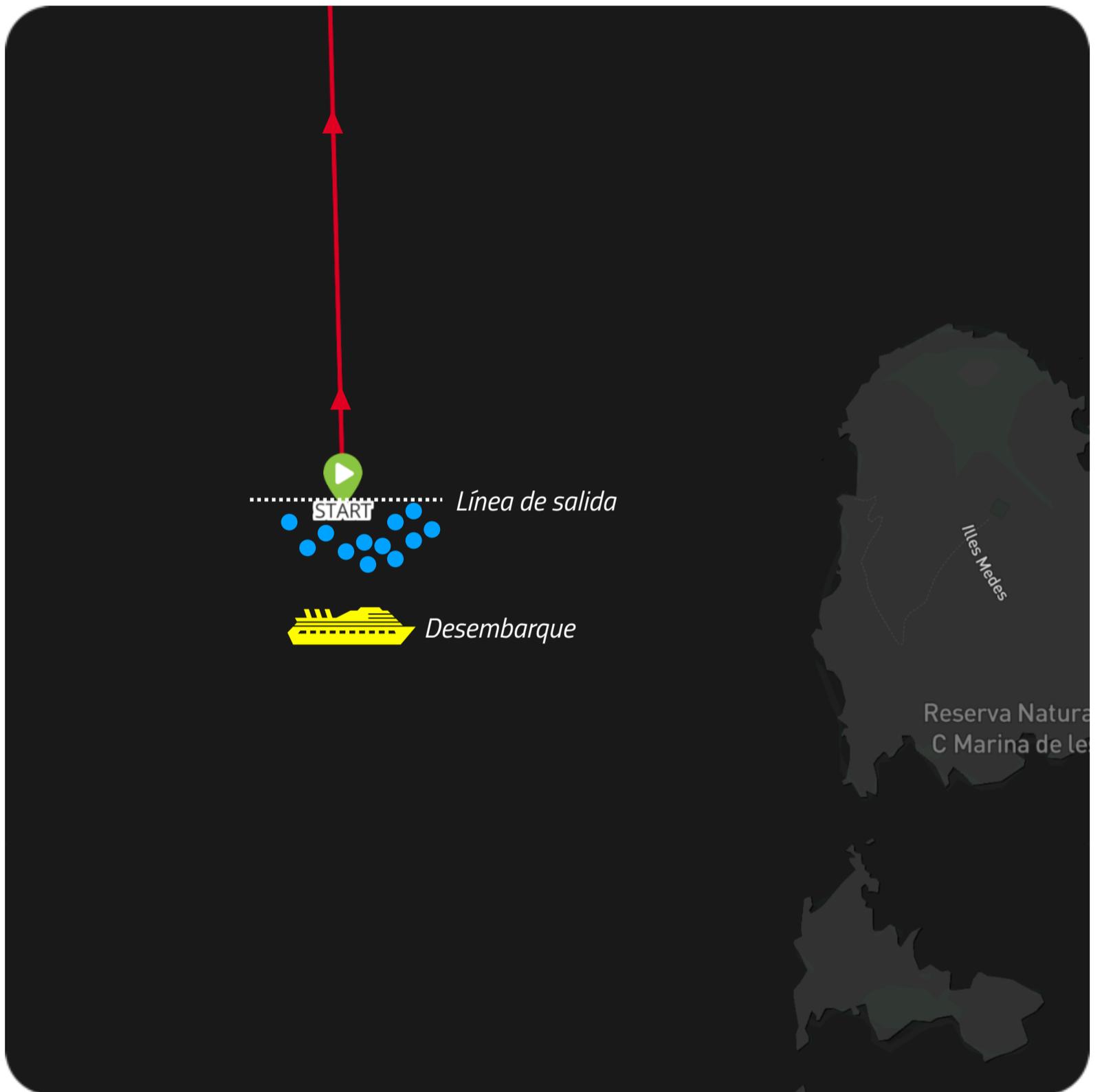
- Lorsque nous arrivons à destination, puis-je descendre à la poupe (arrière) ? -L'hélice mesure 1,20 mètre de long et tourne à 4000 tours par minute. Je ne ferais pas ça (même si c'est stationnaire...).
- Quand puis-je sauter dans l'eau ? -Jusqu'à ce que le skipper te dise de le faire, PERSONNE ne quitte le bateau. Le non-respect des instructions de l'équipage peut mettre en danger l'ensemble du dispositif et compromettre le triathlon.
- Est-ce que je toucherai le fond quand je sauterai ? -Non. Tu es à 19 mètres de profondeur.

Je n'ose pas sauter de la proue (avant). Tu peux sauter de n'importe quel pavois ou des côtés (côtés du bateau).

- La sortie ? -La ligne imaginaire entre les marques et avec l'entrée du dernier concurrent dans l'eau, le départ est donné. Ce ne sera pas avant 08:00

ROUNDS

SWIM OLYMPIC Y AQUABIKE M



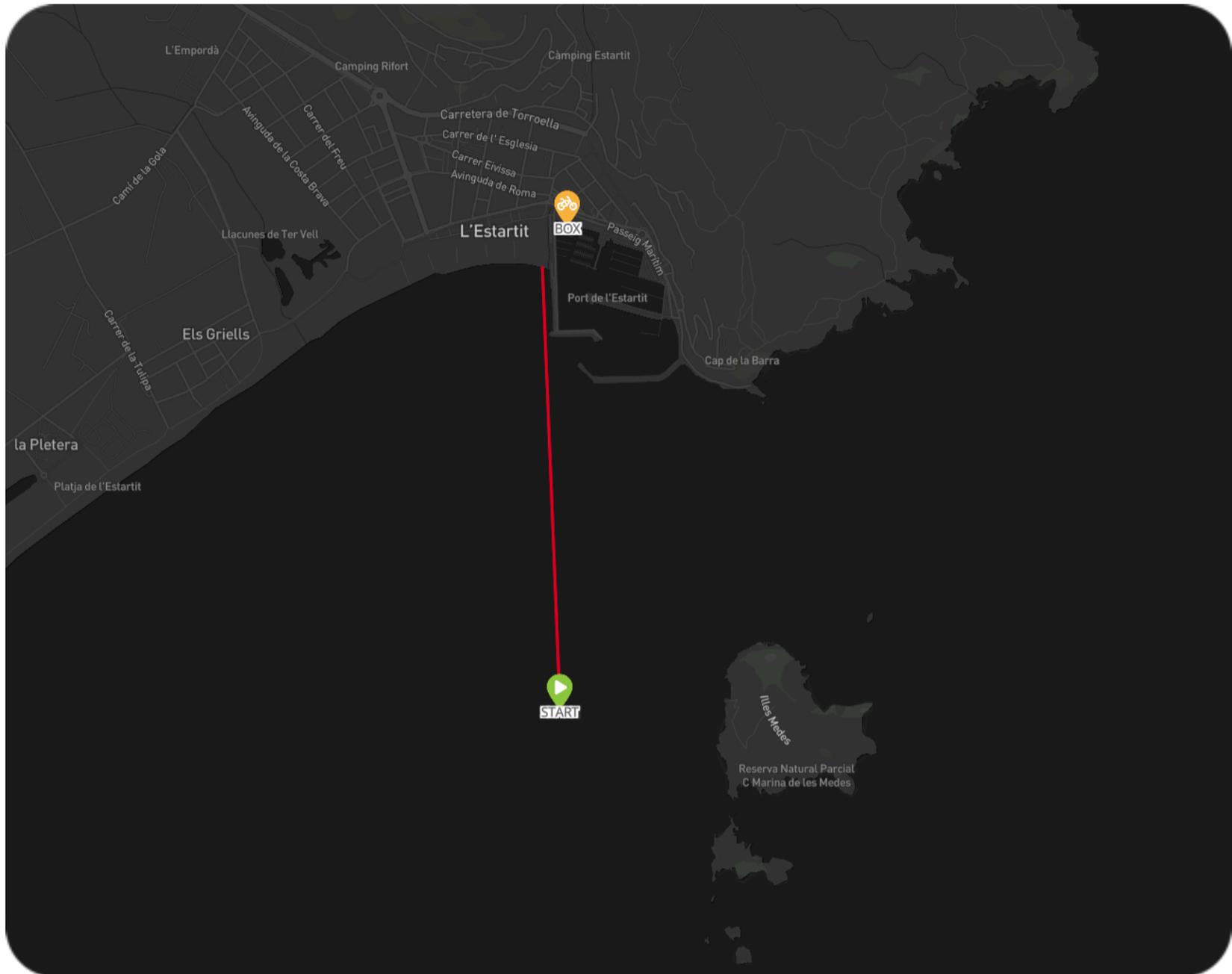
Une fois dans l'eau, nous nous déplaçons jusqu'à ce que nous atteignons la ligne de départ.

Prendre le départ depuis une position plus avancée entraînera une disqualification (DQ).

Start Time : 08:00

ROUNDS

SWIM OLYMPIC Y AQUABIKE M



Sortie conventionnelle avec signal acoustique.

Circuit de la balise (jaune=référence).

IDA : Balises sur le côté droit ou gauche.

Temps d'arrêt : 45 min (3min/100mts)

Ne pas terminer l'itinéraire balisé : DQ*.

Dépassement du temps limite : DNF*.

*DQ = *Disqualifié*

*DNF = *Non terminé*

ROUNDS

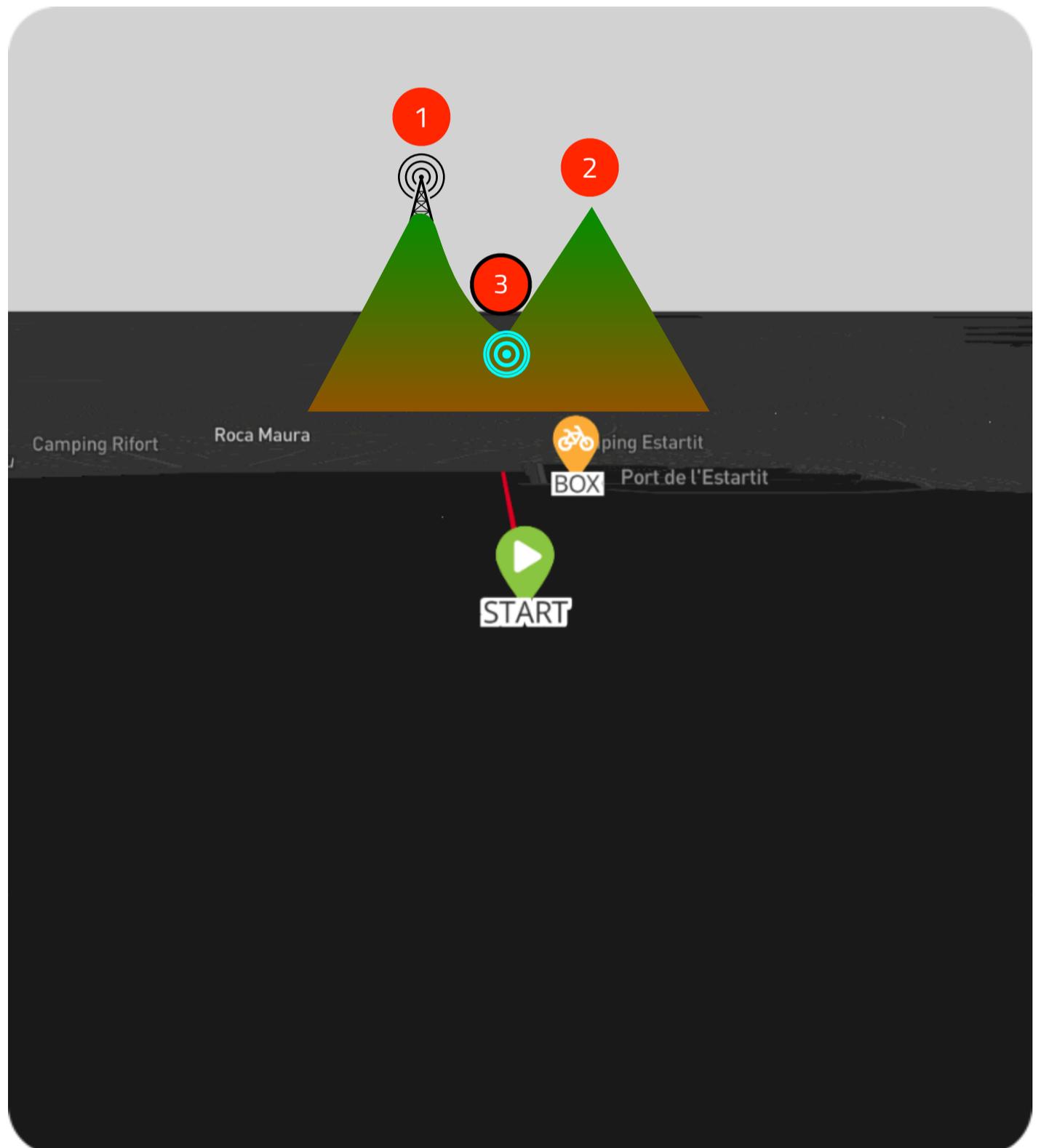
SWIM

OLYMPIC Y AQUABIKE M

La natation en eau libre présente la difficulté supplémentaire de l'orientation.

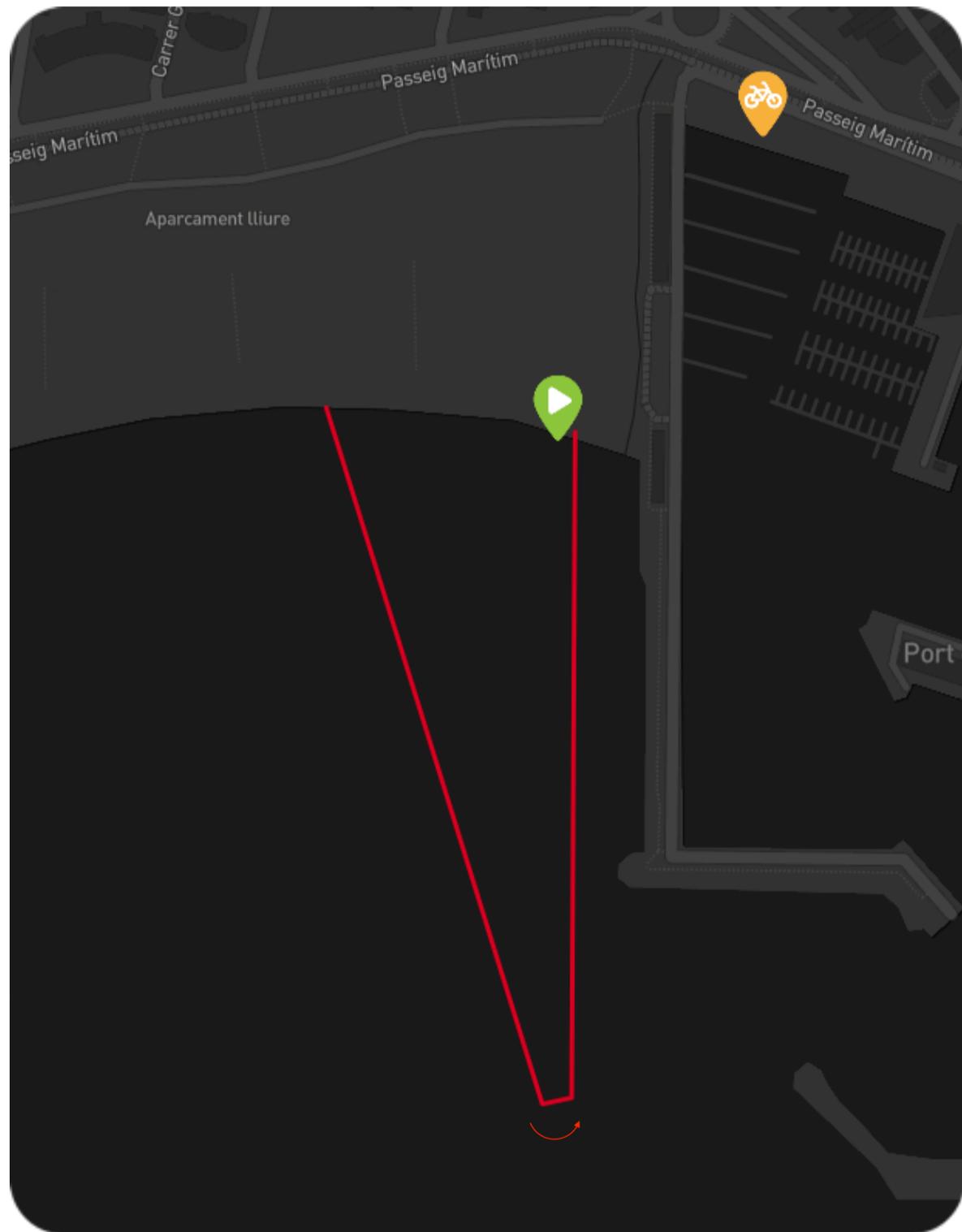
Si tu suis ces directives, tu optimiseras ton segment en évitant les dérives qui augmenteront ton effort physique.

Une fois dans l'eau, tu dois localiser l'antenne (1) et le sommet de la colline (2) sur l'horizon. Entre eux, tu verras une vallée (3). C'est ta cible.



ROUNDS

SWIM SPRINT 8:20h



Départ conventionnel avec signal acoustique à 08:20

Circuit balisé (jaune=référence - orange=tour).

Dernier marqueur virage à 180°.

OUTWARD : Points de cheminement sur le côté gauche

RETOUR : Les points de passage se trouvent sur le côté gauche.

Temps d'arrêt : 23 min (3min/100mts)

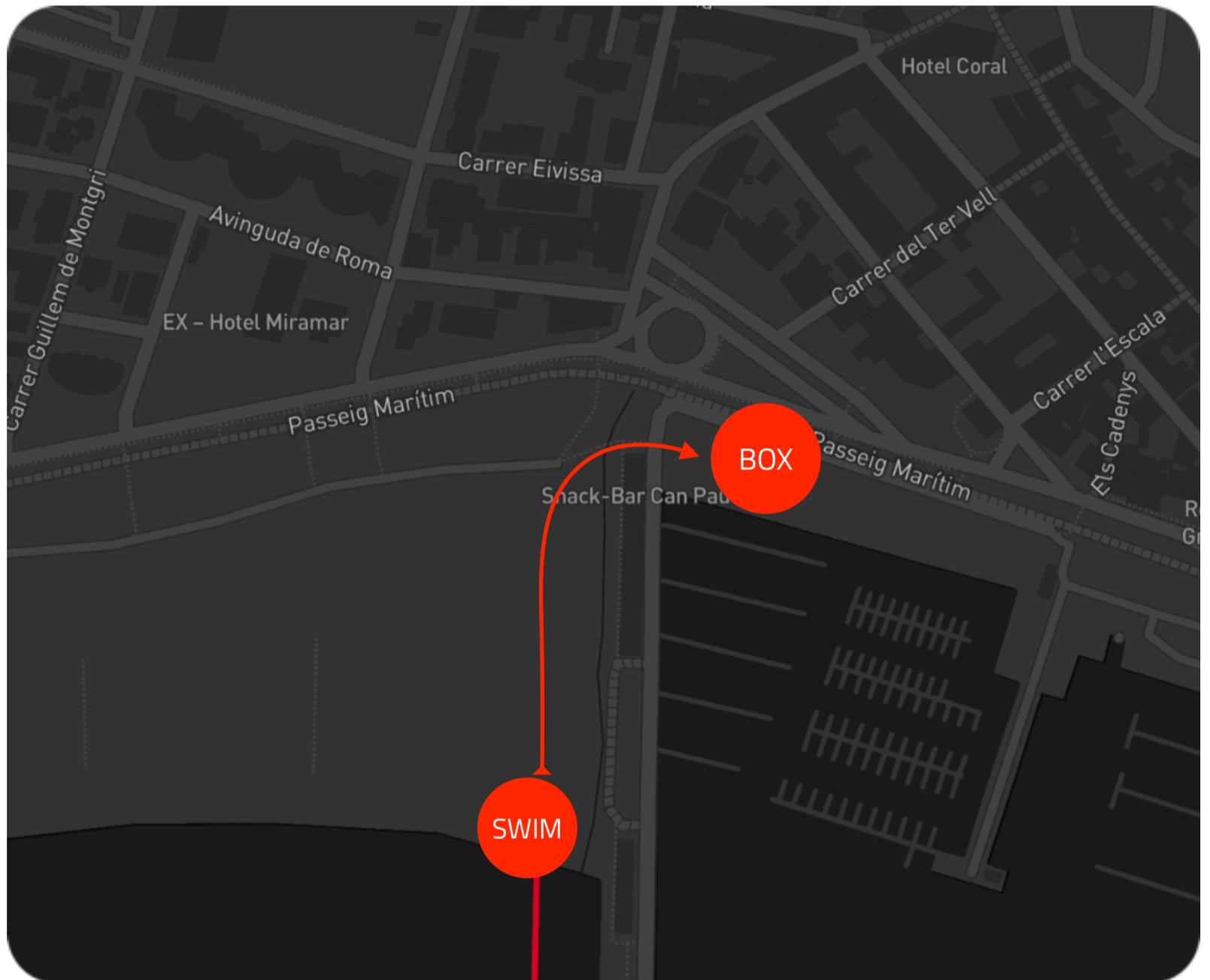
Ne pas avoir effectué l'intégralité du parcours balisé : DQ*.

Dépassement du temps limite : DNF*.

*DQ = Disqualifié. *DNF = Non terminé

ROUNDS

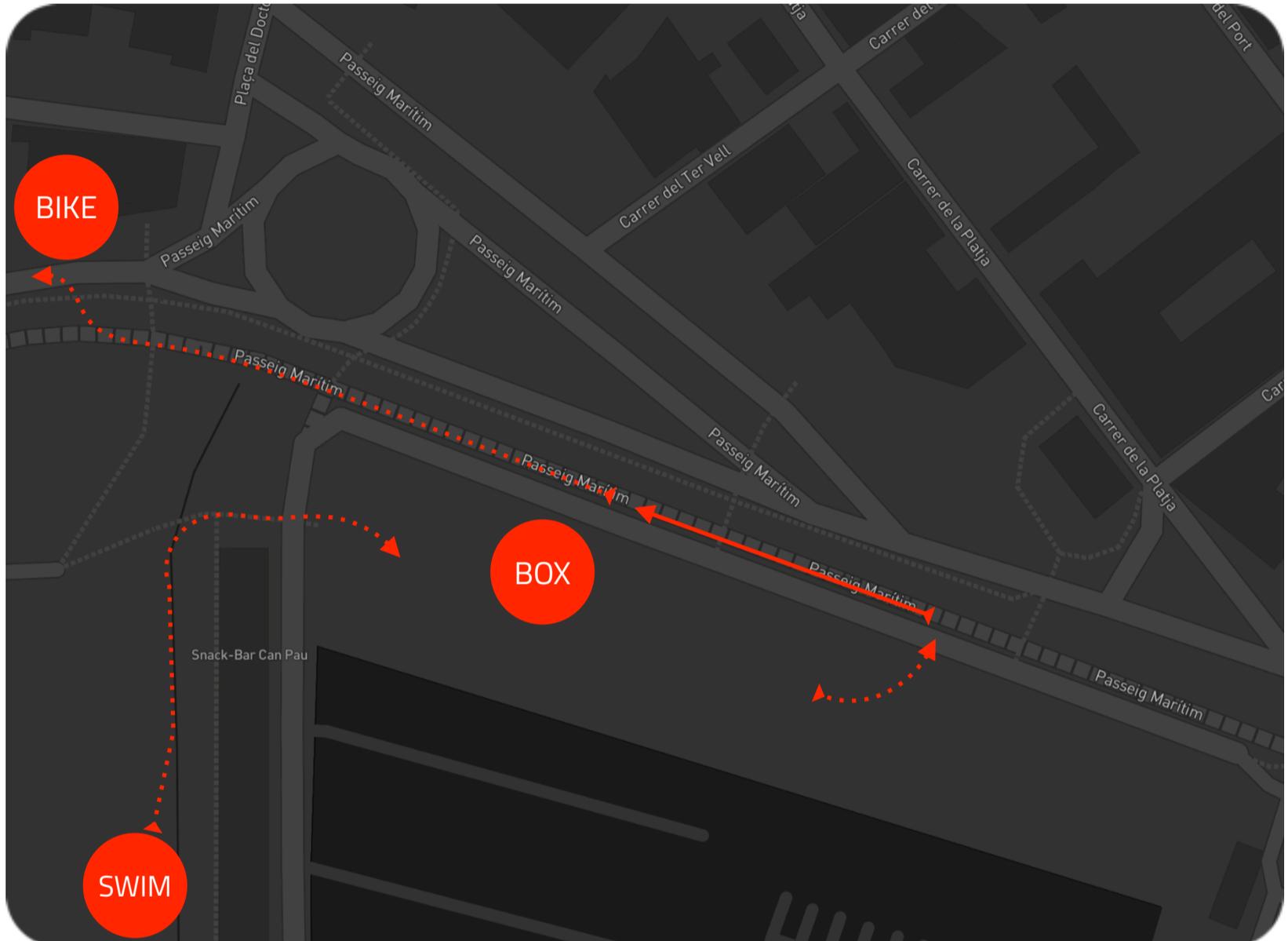
T1 (de SWIM au BIKE)



Distance entre SWIM et la boîte : 220 mts.
Contrôle du temps à l'entrée des box..

ROUNDS

CIRCULATION À L'INTÉRIEUR BOX



L'entrée de la box se trouve à une extrémité et la sortie à l'extrémité opposée.

ROUNDS

CYCLING

OLYMPIC Y AQUABIKE M



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 40 kms.

Circulation sur le côté droit de la route.

Heure limite pour le segment cycliste : 1 h 30 min.

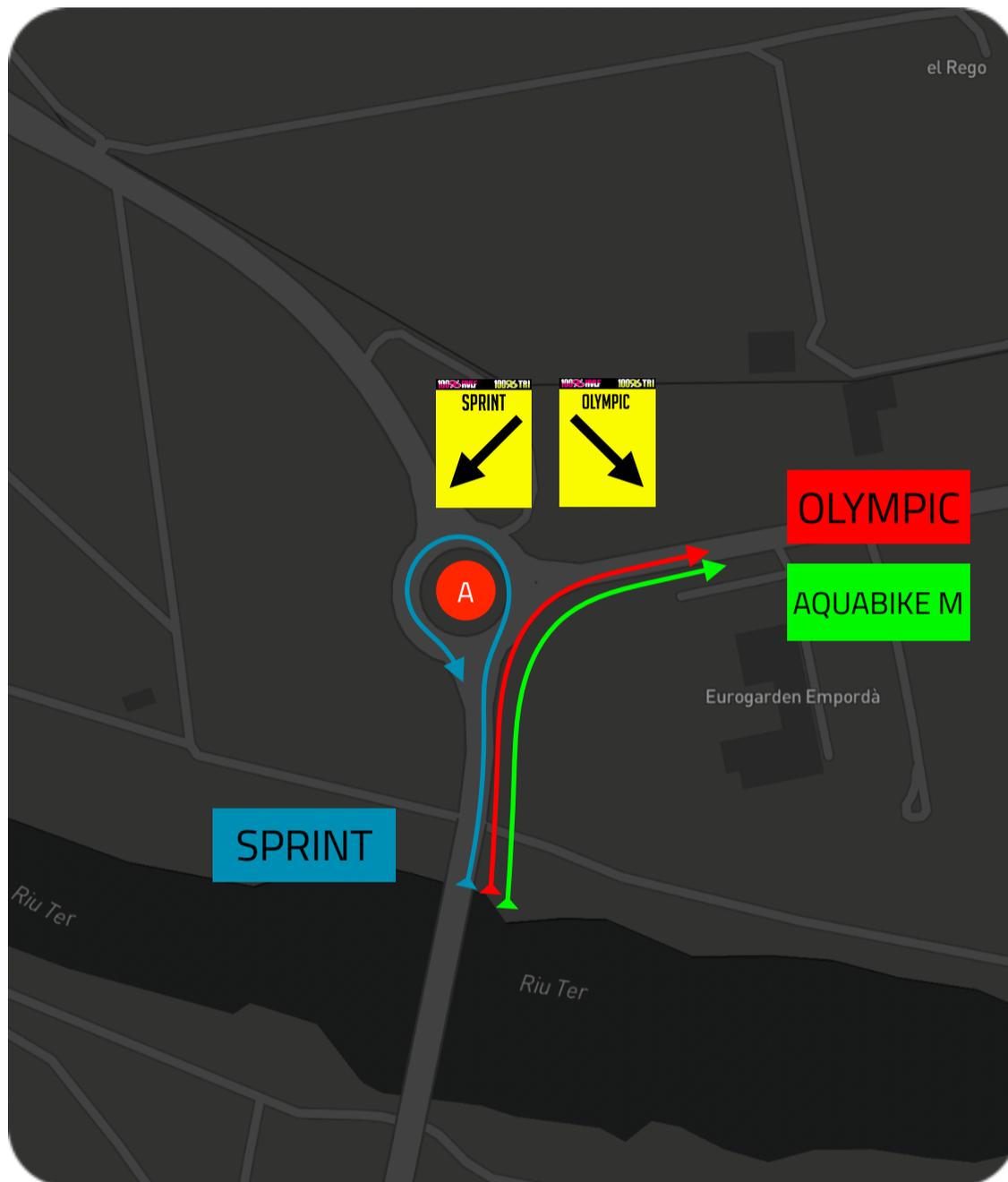
Ne pas avoir suivi l'intégralité du cours : DQ

Dépassement du temps limite : DNF

ROUNDS

PARTICULARITÉS DU CYCLISME

Séparation des routes



Point de séparation des cours A

Au point A (situé au km 7,5 de toutes les distances), les parcours sont séparés.

Seuls les participants à la course SPRINT doivent faire un virage à 180° (autour du rond-point).

Le virage est balisé et il y a un maréchal au point.

Il y a des panneaux verticaux à 100 mètres du virage avec un avertissement.



ROUNDS

PARTICULARITÉS DU CYCLISME

Drafting



Le drafting n'est pas autorisé dans toutes les distances.

Il est considéré comme de la rédaction de rester plus de 20 secondes dans le rectangle délimité par 10 mètres de long et 3 mètres de large du cycliste précédent (voir point 7, section CYCLISME du Règlement).

Rédaction : DQ

Il n'y a pas de cartes ou de cartons de pénalité.

ROUNDS

PARTICULARITÉS DU CYCLISME

SPRINT

Archives

SWIM BIKE RUN

Un recorrido "rapidísimo" recorriendo La Gola del Ter



20 km.



74 m. Desnivel



1 Vuelta



1/5 Dificultad



Descargar Track

Les fichiers GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le Web.

ROUNDS

PARTICULARITÉS DU CYCLISME OLYMPIC Y AQUABIKE M

Archives

SWIM BIKE RUN

Un recorrido prácticamente llano, disfrutando del entorno medieval del Baix Empordà

 40 km.

 194 m. Desnivel

 1 Vuelta

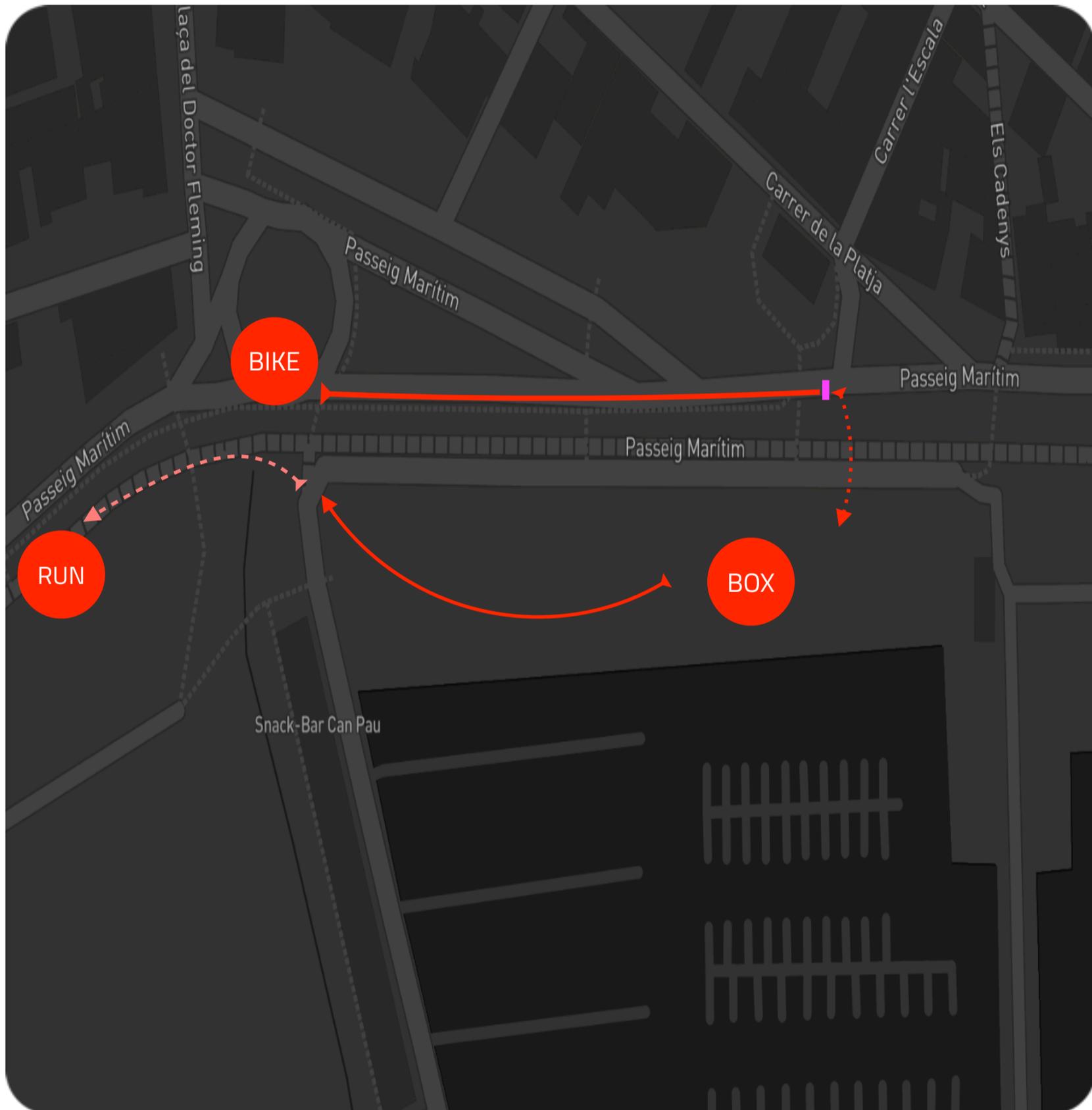
 1/5 Dificultad

 Descargar Track

Les fichiers GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le Web.

ROUNDS

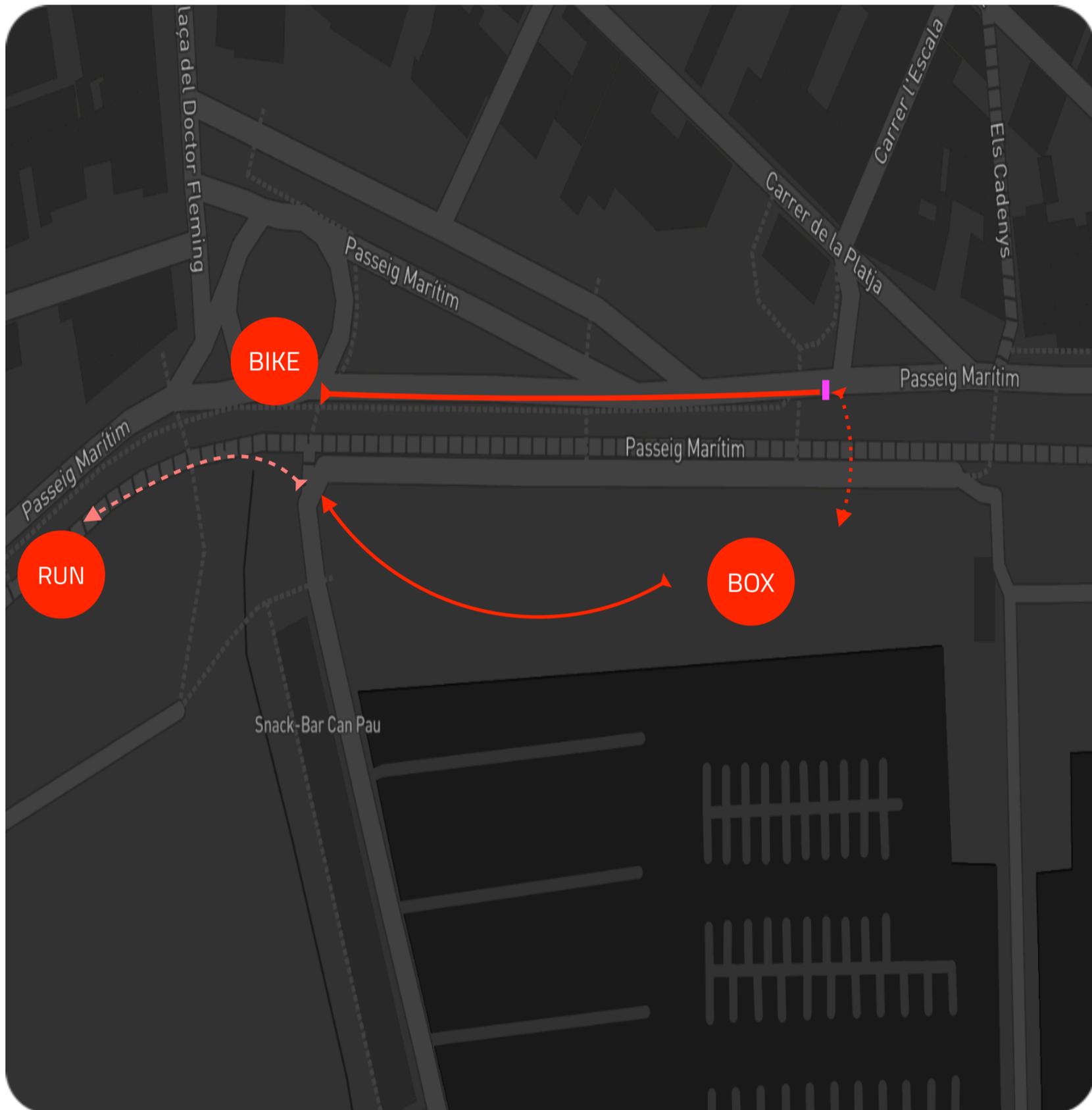
T2 (de Bike au Run)



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

ROUNDS

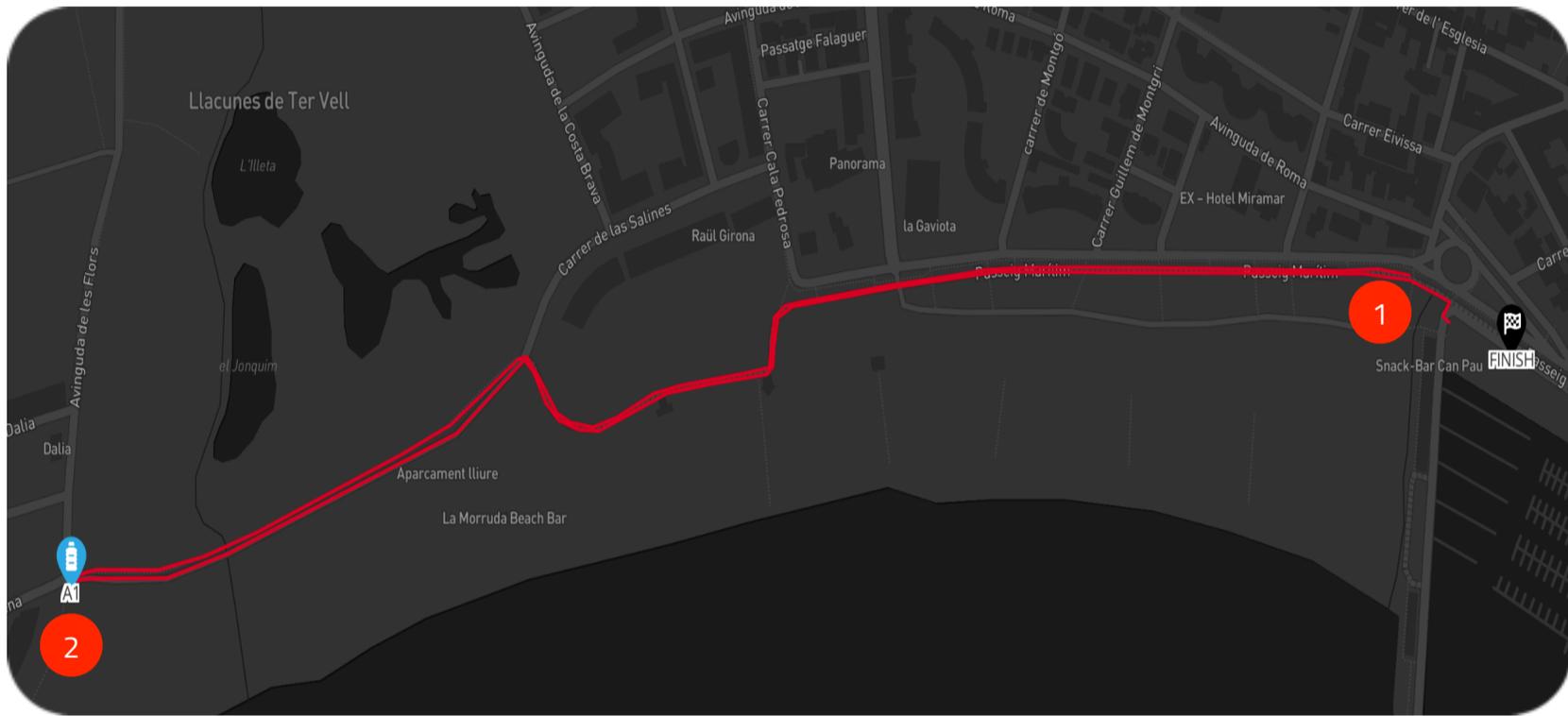
CIRCULATION À L'INTÉRIEUR BOX



L'entrée de la box se trouve à une extrémité et la sortie à l'autre extrémité.

ROUNDS

RUN



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 2,5 kms et partiellement balisé au milieu du parcours.

Circulation sur le côté droit de la route.

Deux virages à 180° (points 1 et 2).

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

- SPRINT 2 tours
- OLYMPIC 4 tours

Heure limite pour le segment de course

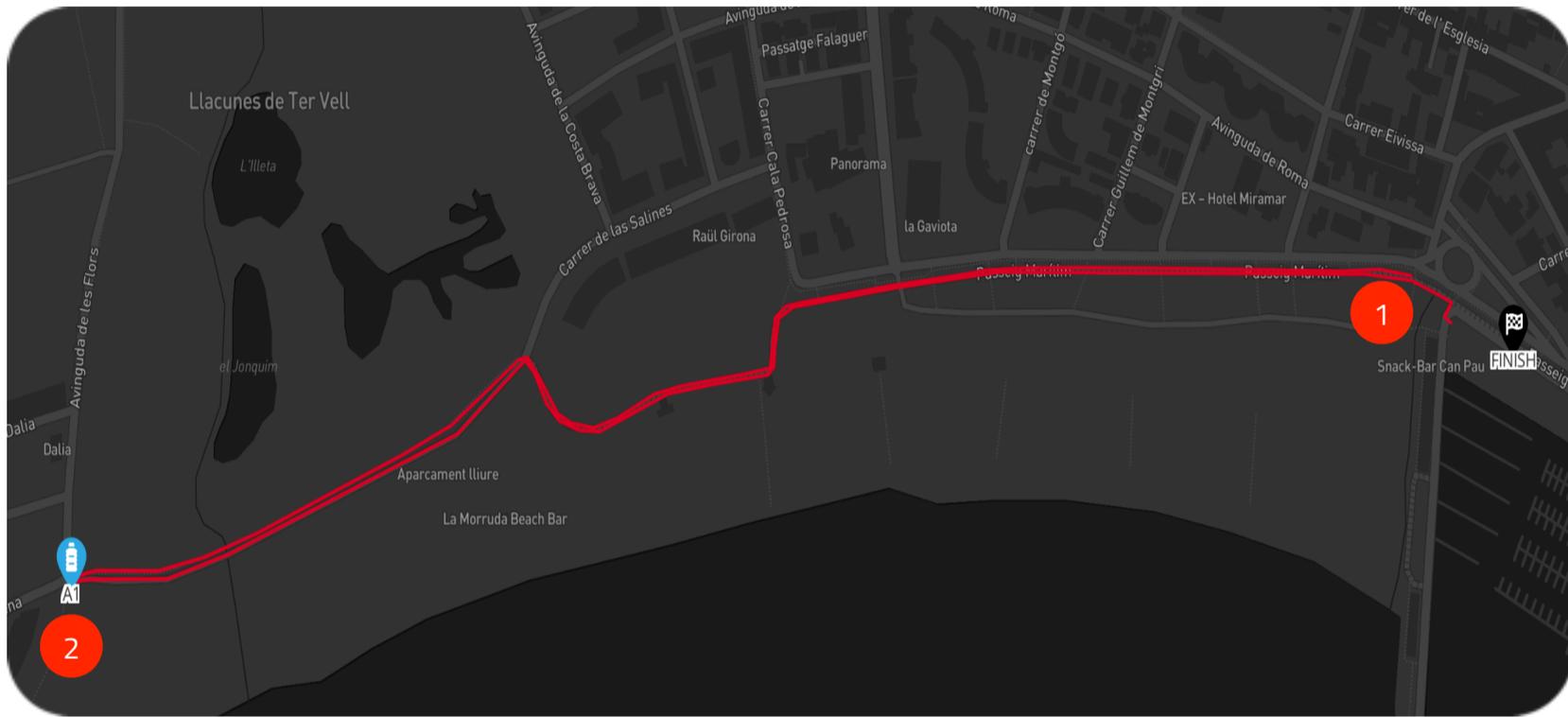
- SPRINT 35 min
- OLYMPIC 1h 10 min

Ne pas avoir suivi l'intégralité du cours : DQ

Dépassement du temps limite : DNF

ROUNDS

RUN



Le point de ravitaillement est situé au point 2.

Le point de ravitaillement est solide et liquide.

Le rafraîchissement liquide est dans un verre.

Dans les gobelets, il y a du produit isotonique Powerade/Aquarius et de l'eau.

Le rafraîchissement solide est composé de fruits.

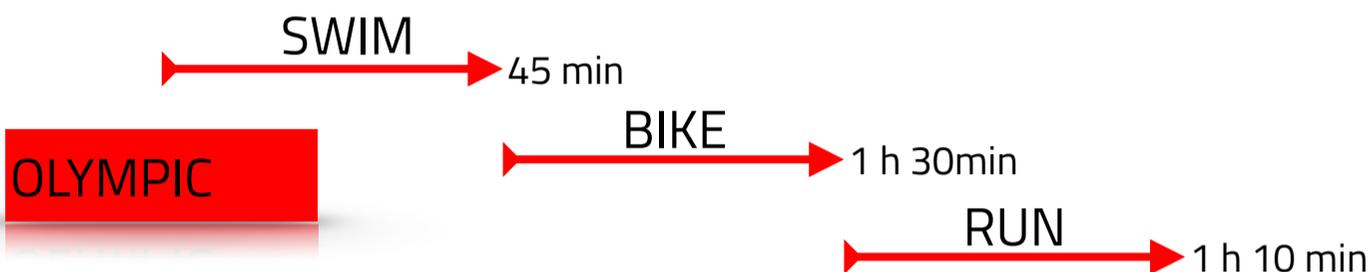
Le point de ravitaillement est passé 4 fois sur la distance OLYMPIQUE et 2 fois sur la distance SPRINT.

L'accompagnement n'est pas autorisé sur le circuit de course.

ROUNDS

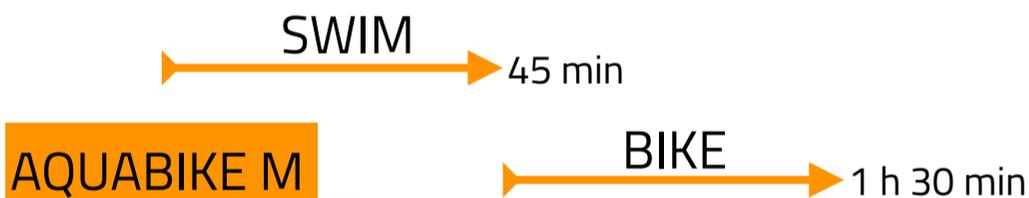
PARTICULARITÉS GÉNÉRALES

TEMPS DE COUPE



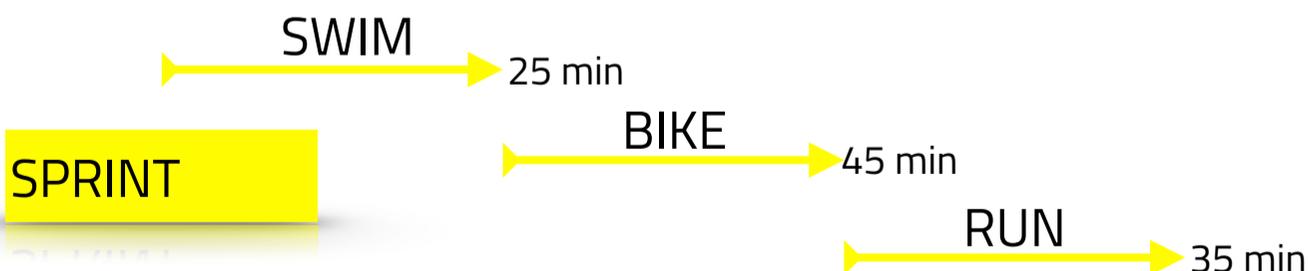
Les temps de coupure ne sont pas comptés dans le temps net de l'athlète. Les temps totaux sont comptés.

Un athlète ne peut PAS dépasser 45 minutes de natation. S'il/elle tombe en dessous de ce temps, il/elle ajoute des minutes de coupure au secteur suivant. Par exemple : SWIM 30 min ; BIKE cut off : 2hrs.



Les temps de coupure ne sont pas comptés dans le temps net de l'athlète. Les temps totaux sont comptés.

Un athlète ne peut PAS dépasser 45 minutes de natation. S'il/elle tombe en dessous de ce temps, il/elle ajoute des minutes de coupure au secteur suivant. Par exemple : SWIM 30 min ; BIKE cut off : 2hrs.

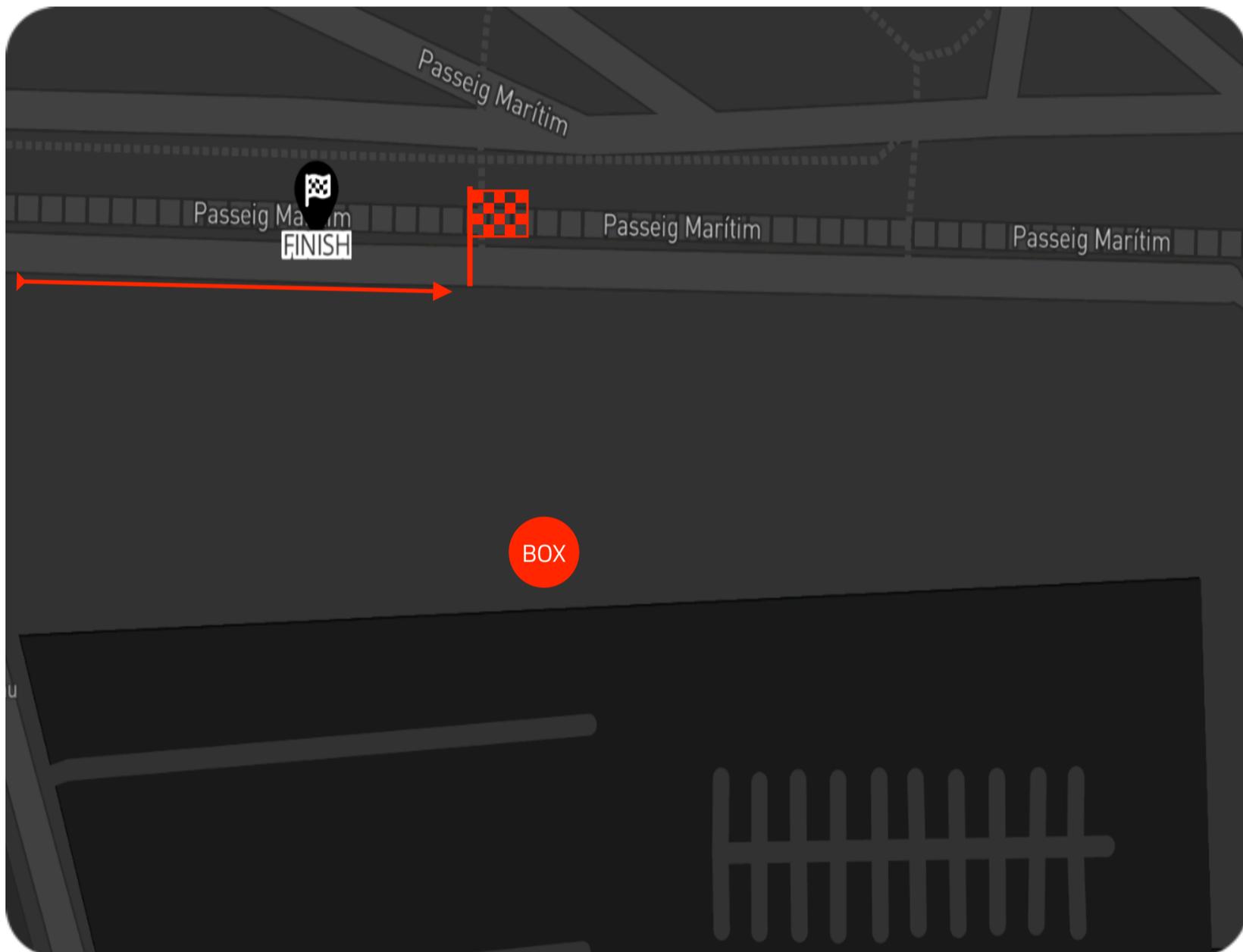


Les temps de coupure ne sont pas comptés dans le temps net de l'athlète. Les temps totaux sont comptés.

Un athlète ne peut PAS dépasser 25 minutes de natation. S'il/elle tombe en dessous de ce temps, il/elle ajoute des minutes de coupure au secteur suivant. Par exemple : SWIM 10 min ; BIKE coupure : 1h 02min

L'ARRIVÉE

Accès à l'objectif



Une fois que les tours de chaque distance ont été effectués, la ligne d'arrivée est franchie.

Après avoir effectué les tours du parcours RUN, le participant franchit la ligne d'arrivée et se rend dans la zone de post-finish et à la cérémonie de remise des trophées.

N'oublie pas que les trophées ne seront pas remis après la cérémonie de remise des prix (voir les classements sur le site Internet).

Les participants à l'AQUABIKE terminent la course lorsqu'ils entrent dans le T2 (Box IN). Ils peuvent se rendre à la ligne d'arrivée pour récupérer leur médaille et se rendre dans la zone d'après-arrivée.

DERRIÈRE L'ARRIVÉE

Une fois à la ligne d'arrivée, tu dois simplement profiter du moment.

Dans la dernière zone de ravitaillement, tu trouveras de la nourriture et des boissons pour récupérer tes forces.

Tu peux récupérer le matériel dans la boîte à partir de 11h30, quand la caisse commence.

Les classements sont publiés instantanément sur le site Web. Vérifie les résultats au cas où tu ferais partie des gagnants dans les différentes catégories.

Rappelle-toi,

Trophées :

Remise des trophées à 11h

- 1er, 2ème, 3ème, 4ème, 4ème, 5ème Absolu Classé.
- 1er, 2ème, 3ème, 3ème, 4ème, 5ème Absolu Classé
- 1er Senior, Moins de 23 ans, Vétéran 1, Vétéran 2, Vétéran 3
- 1er Senior, Moins de 23 ans, Vétéran 1, Vétéran 2, Vétéran 3

Les photos seront disponibles sur le site Web dans les 48 heures suivant la fin de la course.

NOUS TE VOLONS...

...une minute pour vous dire que la ligue olympique des clubs 100x100 attribuera 14 000 euros de prix en espèces aux 5 meilleurs clubs dans les catégories hommes et femmes. Les prix seront distribués comme suit 3000€ au club ayant obtenu le meilleur score, 2000€ au club ayant obtenu le deuxième meilleur score, 1000€ au club ayant obtenu le troisième meilleur score, 600€ au club ayant obtenu le quatrième meilleur score et 400€ au club ayant obtenu le cinquième meilleur score. L'excitation est à son comble, la ligue sera décidée à Sitges.

Dans le règlement de l'événement, vous trouverez des informations sur le fonctionnement et les scores, et dans la section COMPÉTITIONS, vous trouverez les résultats et les classements de cette compétition et d'autres compétitions que nous avons également en cours.

Les prix seront remis en personne lors du gala de fin de saison le **3 novembre à 20h à l'INEFC Barcelone**. Dans le cas des clubs, le prix doit être récupéré par les participants du club à la ligue, en uniforme, accompagnés du représentant légal du club, ce qui est une condition sine qua non pour récupérer le prix en personne. L'absence à la cérémonie de remise des trophées signifie que le club récompensé renonce au prix à toutes fins utiles.

Merci d'être avec nous pour une nouvelle année...

Nous nous réjouissons de vous revoir 🏊🚴🏃 !



Grâce à...

...toi, pour être venu et nous faire profiter de ta carrière.

... Ajuntament de Torroella de Montgrí

... EMD L'Estartit

... Ajuntament de Gualta

... Ajuntament de Serra de Daró

... Ajuntament de Ullastret

... Ajuntament de Forallac

... Ajuntament de Palau-Sator

... Ajuntament de Fontanilles

... Ajuntament de Pals

... Policia Local Torroella de Montgrí-Estartit

... los MM.EE de Trànsit

... Club Nàutic Estartit

... G.E.A.S