

100 % HMF L'ESTARTIT

INFORMATIONS SUR LA COURSE (RACE BRIEFING)

SOMMAIRE

- Bienvenue
- La course
- Horaires
- Préparatifs
- Parcours
- L'arrivée
- Après l'arrivée
- Remerciements...

BIENVENUE

L'Estartit nous accueille à nouveau avec toute sa magie.

Entre la Méditerranée et les îles Medes, chaque édition vécue ici est unique. Le paysage, l'ambiance et l'énergie des participants font de cet endroit un véritable lieu de rencontre pour les passionnés de triathlon.

Mais cette fois-ci, ce sera encore plus spécial : **L'Estartit marque la fin de notre saison 100x100 HALF.**

Après de nombreux kilomètres, des émotions, des défis et des objectifs partagés, nous arrivons au dernier rendez-vous du calendrier.

La dernière occasion de cette saison de nous retrouver, de nous mesurer les uns aux autres et de profiter ensemble de tout ce qui nous passionne.

La natation, rapide et directe, invite à profiter dès le premier mètre d'un cadre unique. Le parcours cycliste, plat et très fluide, permet de maintenir un rythme soutenu et de ressentir la vitesse à chaque coup de pédale. Et la course à pied, avec les îles Medes en toile de fond, est la cerise sur le gâteau : un parcours spectaculaire où l'effort se mêle à la beauté du paysage.

Nous serons là, comme toujours, pour vous encourager, partager des sourires et célébrer chaque arrivée.

C'est la dernière de la saison. Alors profitons-en comme il se doit.

Bon courage, profitez de chaque kilomètre et faisons en sorte que ce dernier 100x100 HALF de l'année soit inoubliable.

Rendez-vous à L'Estartit.

JORDI C

PDG de 100 % Half

ANDREA G

Directrice de course

BIENVENUE

L'Estartit est l'une des destinations les plus singulières de la Costa Brava, située dans un cadre naturel privilégié face à la Méditerranée, avec les îles Medes pour emblème. Son paysage allie de vastes plages de sable fin, des criques cachées et des fonds marins exceptionnels, considérés comme parmi les plus beaux du littoral catalan.

Cette station balnéaire conserve son authenticité tout en proposant une offre culturelle, sportive et de loisirs variée tout au long de l'année. Des activités nautiques aux itinéraires dans le Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter, en passant par des expériences gastronomiques ou des balades dans son port et sur la promenade maritime.



Son caractère accueillant et familial, associé à la beauté de son cadre, font de l'Estartit une destination idéale pour ceux qui recherchent le sport, la nature et la mer en un seul et même endroit, sans perdre le charme méditerranéen de ses origines.

À VOIR

LA COURSE

PROGRAMME

Samedi 10 octobre : remise des dossards

Dimanche 11 octobre : épreuves Olympique et Sprint, remise FINALE des prix

DISTANCES DE LA COMPÉTITION

OLYMPIQUE*	natation	vélo	course à pied
	1,5 km	40 km	10 km

SPRINT	natation	vélo	course à pied
	750 m	20 km	5 km

**Compte pour le championnat des clubs*

HORAIRES

Samedi 10 octobre

Action

18 h 00 à 20 h 00 Remise des dossards

Lieu

Salle polyvalente de l'Estartit

Dimanche 11 octobre

Épreuve

De 6 h à 7 h 30 Remise des dossards
De 6 h à 7 h 30 Dépôt des affaires

Lieu

Salle polyvalente de l'Estartit

08 h 00 **DÉPART** OLYMPIC
08 h 20 **DÉPART** SPRINT

Platja Gran de l'Estartit

10 h 00 Fin de la course SPRINT

11 h 30 à 12 h 30 : Retrait des affaires

11 h 40 : Fin de la course OLYMPIC

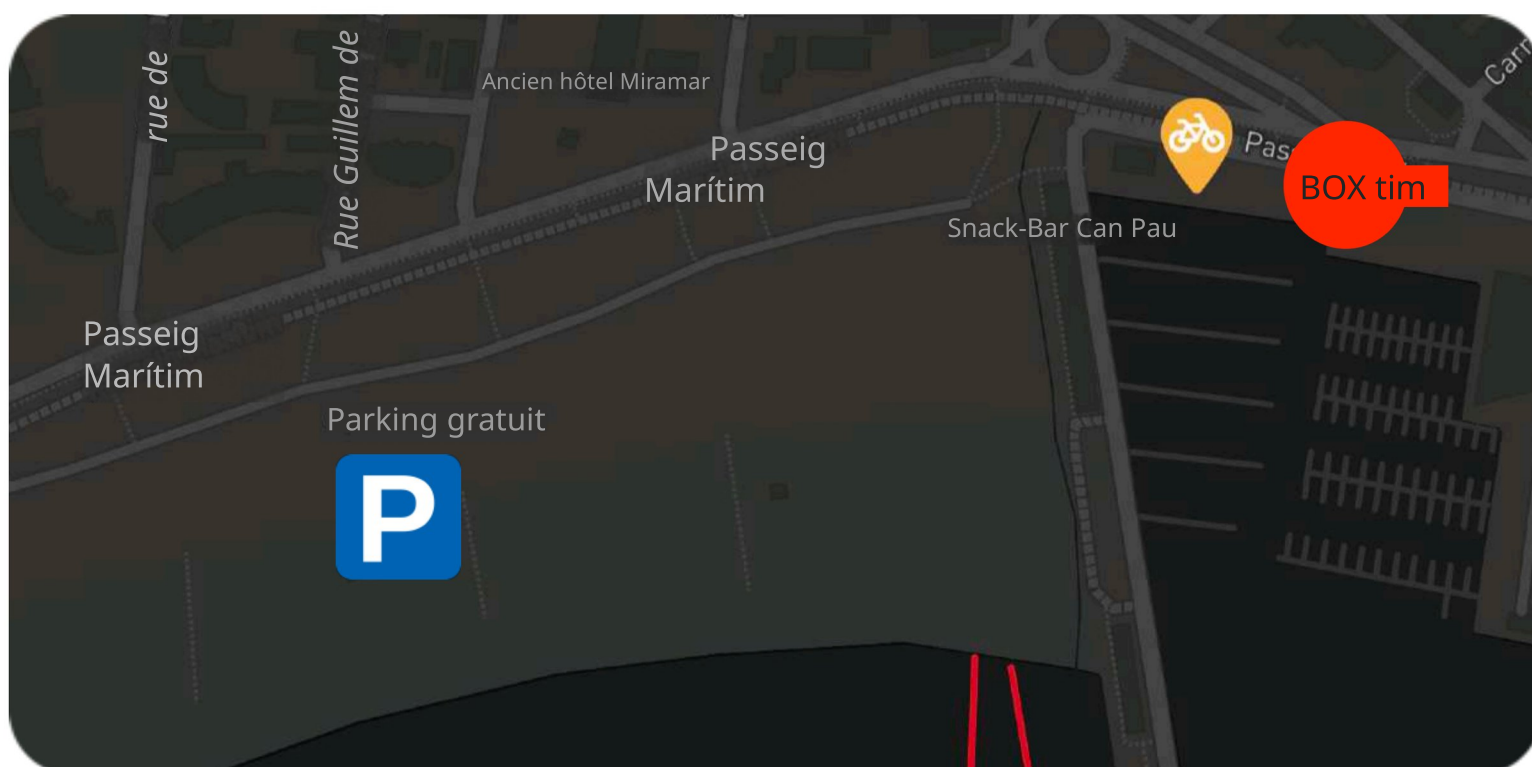
Place de la Llevantina

12 h 30 : Fin de la course

15h00 Cérémonie de remise des trophées à L'Estartit, Salle polyvalente de l'Estartit et de la Ligue

PARKING

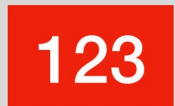
Vous disposez d'une zone de stationnement gratuite sur la plage



PRÉPARATIFS

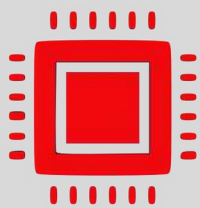


Casquette : nous te la remettrons



123

Dossard : nous vous remettons le dossard ainsi que les autocollants que vous devrez apposer sur votre vélo et votre casque. Vous devrez le porter de manière visible pendant les épreuves de vélo et de course à pied.



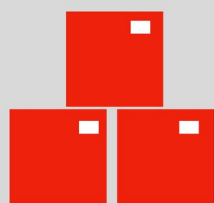
Puce : vous la trouverez le jour de la compétition dans la boîte qui se trouvera dans votre box. La puce est munie d'un support en néoprène que vous devrez fixer à votre cheville pour l'épreuve de natation.



Matériel : n'oublie pas que tu auras besoin d'une partie de ton matériel dans le box.



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



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



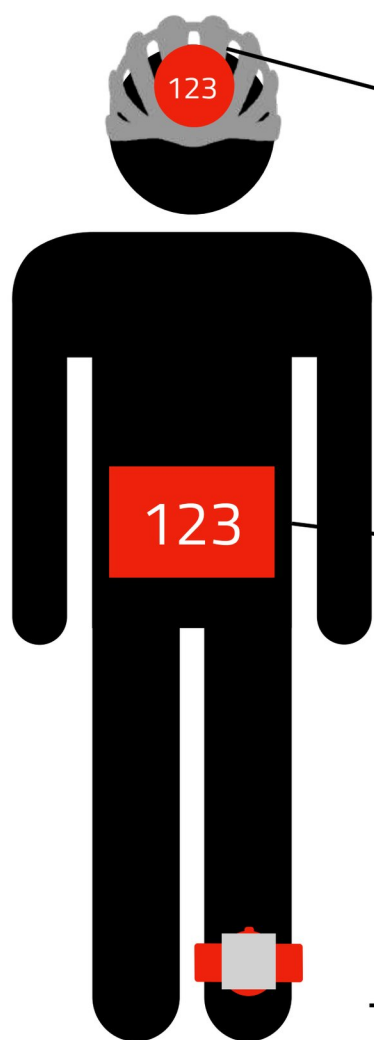
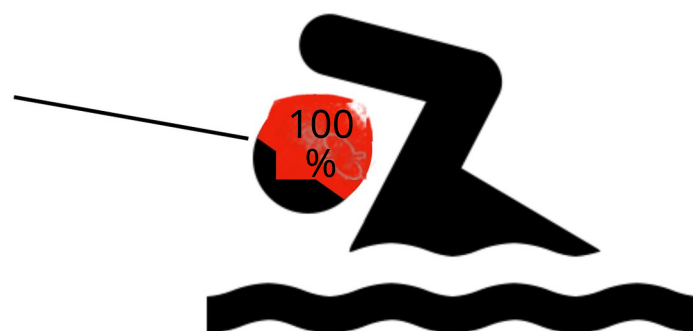
Trophées : ne partez pas sans avoir consulté les résultats sur le site web, sinon nous ne vous remettrons pas votre trophée. Les résultats sont disponibles en temps réel.

PRÉPARATIFS

LES AUTOCOLLANTS

Nous te remettrons ton dossard ainsi que les **autocollants** que tu devras apposer à différents endroits sur ton vélo, ton casque et ta tenue. Consulte les illustrations !

BONNET DE NATATION : le port du bonnet fourni par l'organisation est obligatoire



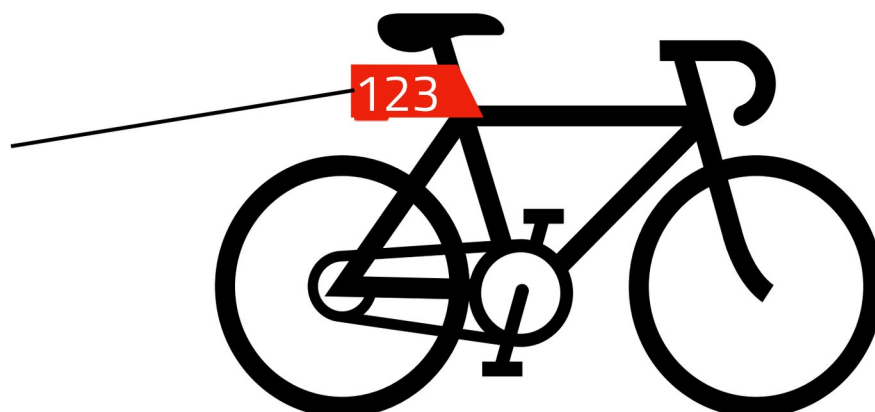
CASQUE: à fixer à l'avant et sur le côté gauche du casque

NUMÉRO DE DOS :

- En **natation**, ce n'est pas nécessaire, tu portes déjà la puce !
- À **vélo**, tu dois le porter à l'arrière (obligatoire)
- En **course à pied**, vous devez le porter à l'avant (obligatoire)

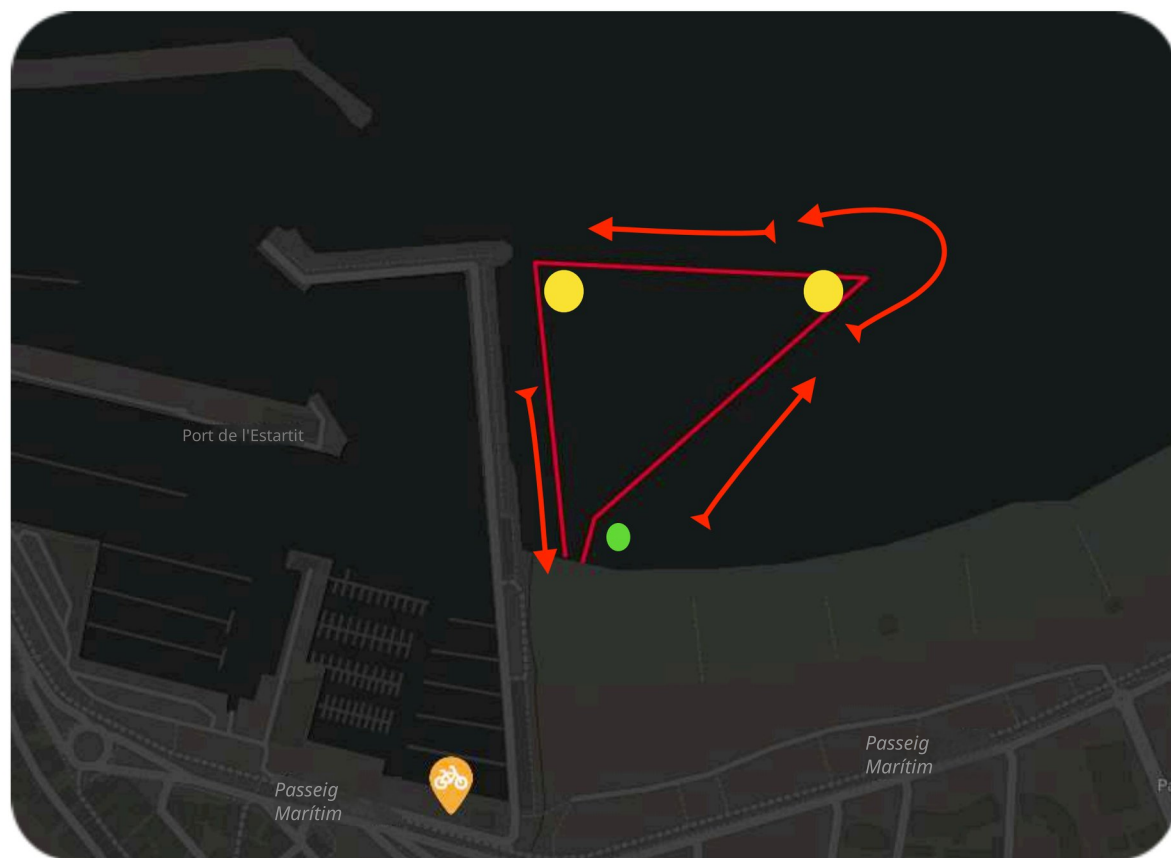
PUCE : elle doit être placée à la cheville pendant toute la course (en natation, à l'extérieur de la combinaison)

VÉLO : il doit être fixé à la tige de selle



PARCOURS

NATATION OLYMPIQUE 8 h



Départ classique avec signal sonore.

Parcours balisé (jaune = référence).

Première balise : virage à gauche. Dernière balise : virage à 90° à gauche, en laissant toujours les balises sur la gauche. (2 TOURS)

Temps limite : 45 min (3 min/100 m)

Parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

L'échauffement dans l'eau n'est pas autorisé à partir de 8 h.
Tout athlète se trouvant encore dans l'eau à 8 h sera disqualifié (DQ).

Ne pas effectuer l'intégralité du parcours balisé : DQ*

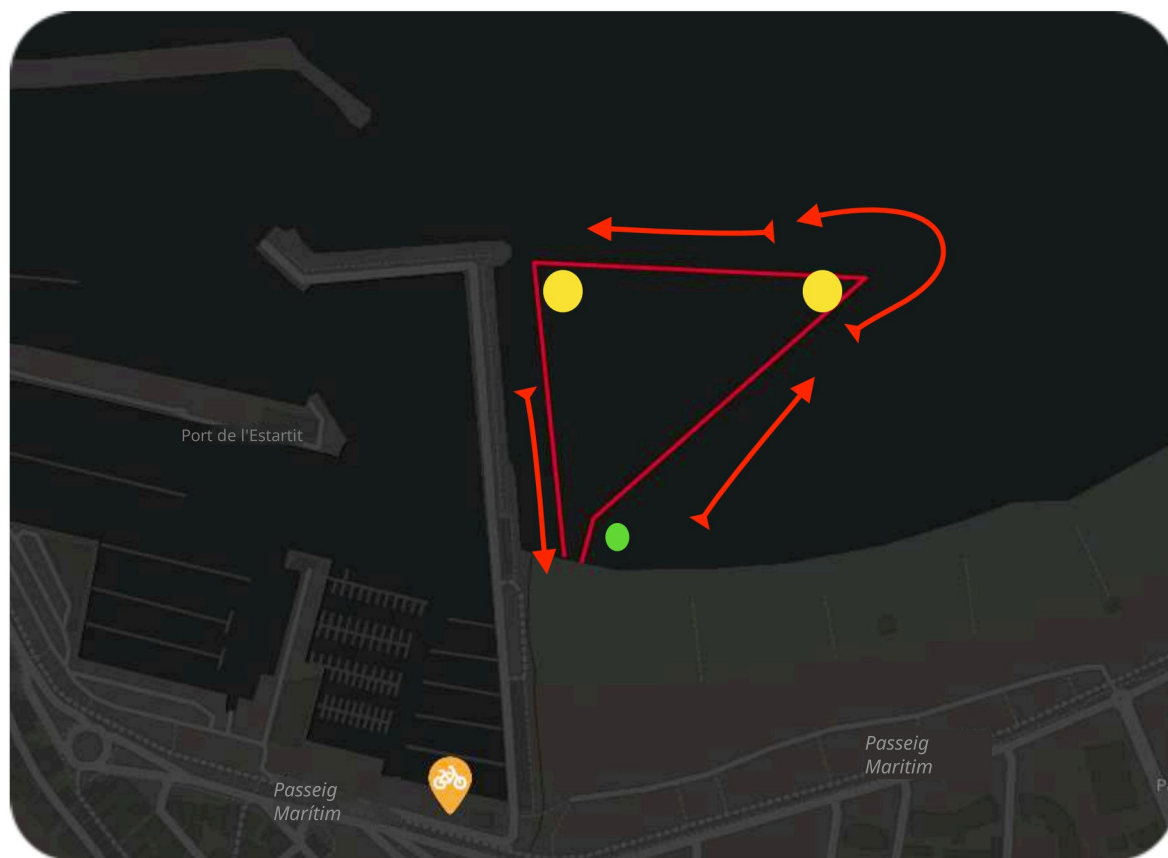
Dépasser le temps limite : DNF*

*DQ = Disqualifié

*DNF = N'a pas terminé

PARCOURS

NATATION SPRINT 8 h 20



Départ classique avec signal sonore.

Parcours balisé (jaune = référence).

Première balise : virage à gauche. Dernière balise : virage à 90° à gauche, en laissant toujours les balises sur la gauche. (1 TOUR)

Temps limite : 25 min (3 min/100 m)

Parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

L'échauffement dans l'eau n'est pas autorisé à partir de 8 h.
Tout athlète se trouvant encore dans l'eau à 8 h sera disqualifié (DQ).

Ne pas effectuer l'intégralité du parcours balisé : DQ*

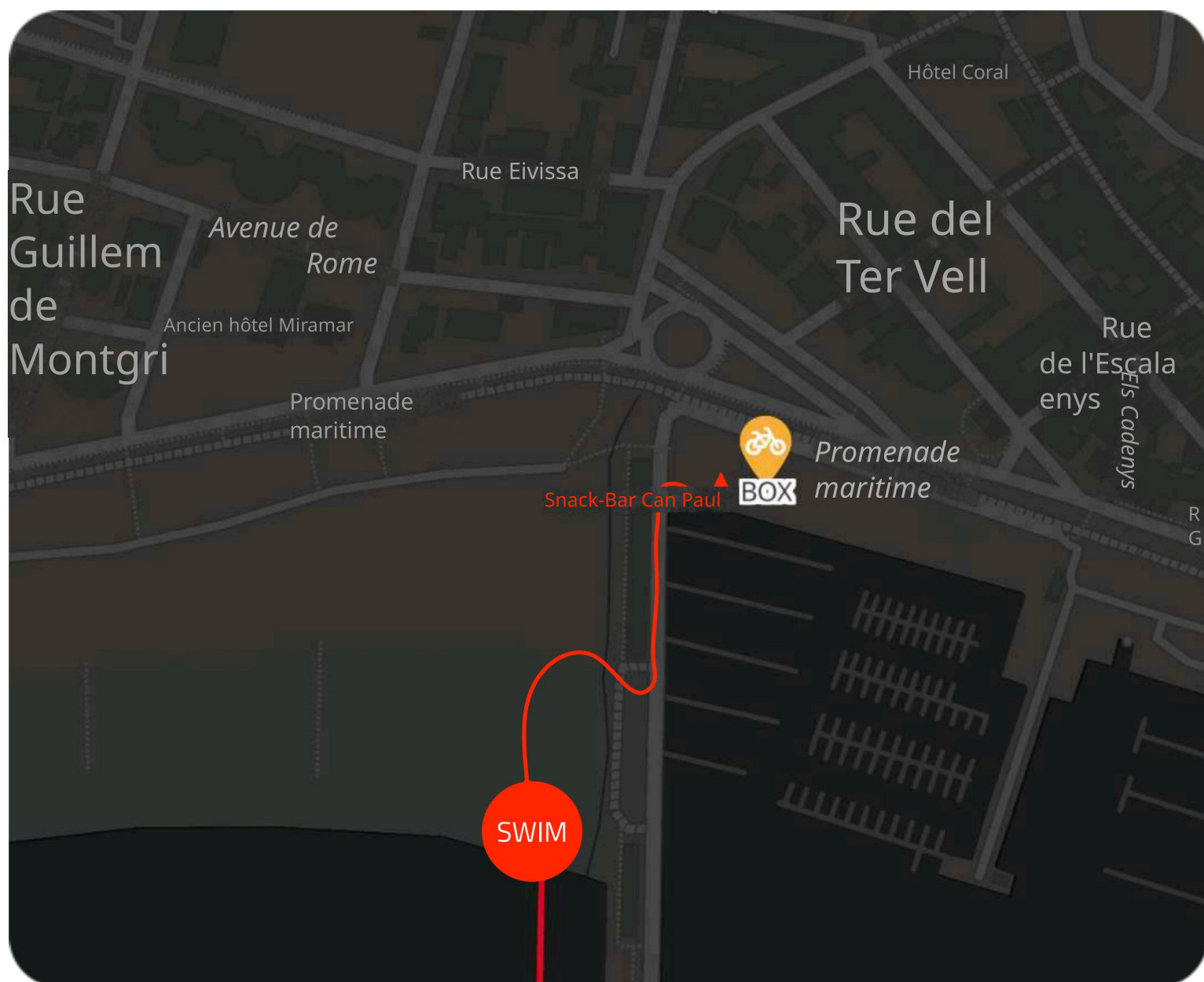
Dépasser le temps limite : DNF*

*DQ = Disqualifié

*DNF = N'a pas terminé

PARCOURS

T1 (de la natation au vélo)



Distance entre SWIM et la zone de transition : 300 m.
Contrôle du temps à l'entrée de la zone de transition.

PARCOURS

CIRCULATION À L'INTÉRIEUR DE LA ZONE DE TRANSITION



PARCOURS

CYCLISME OLYMPIQUE



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 40 km.
Circulation sur le côté droit de la chaussée.

Temps limite pour l'épreuve de cyclisme : 1 h 30 min

Ne pas effectuer l'intégralité du parcours : DQ

Dépasser le temps limite : DNF

PARCOURS

CYCLISME SPRINT

Montplà
 Urbanisation
 Torre Vella
 Cau del Duc
 TORRE GRAN
 Camping Castell
 Montgrí
 et Traient
 L'Empordà
 Rue du Grau
 L'Estartit
 BOXort de l'Estartit
 Ca la Montserrat
 Torroella
 de Montgrí
 Els Griells
 la Pletera
 Casa de colònies
 Marcel Maillot
 A
 Riu Ter
 Triton
 Riu Ter
 Riu Ter



Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 20 km.

Circulation sur le côté droit de la chaussée.

Un virage à 180° (A)

Temps limite pour le segment cycliste : 45 min

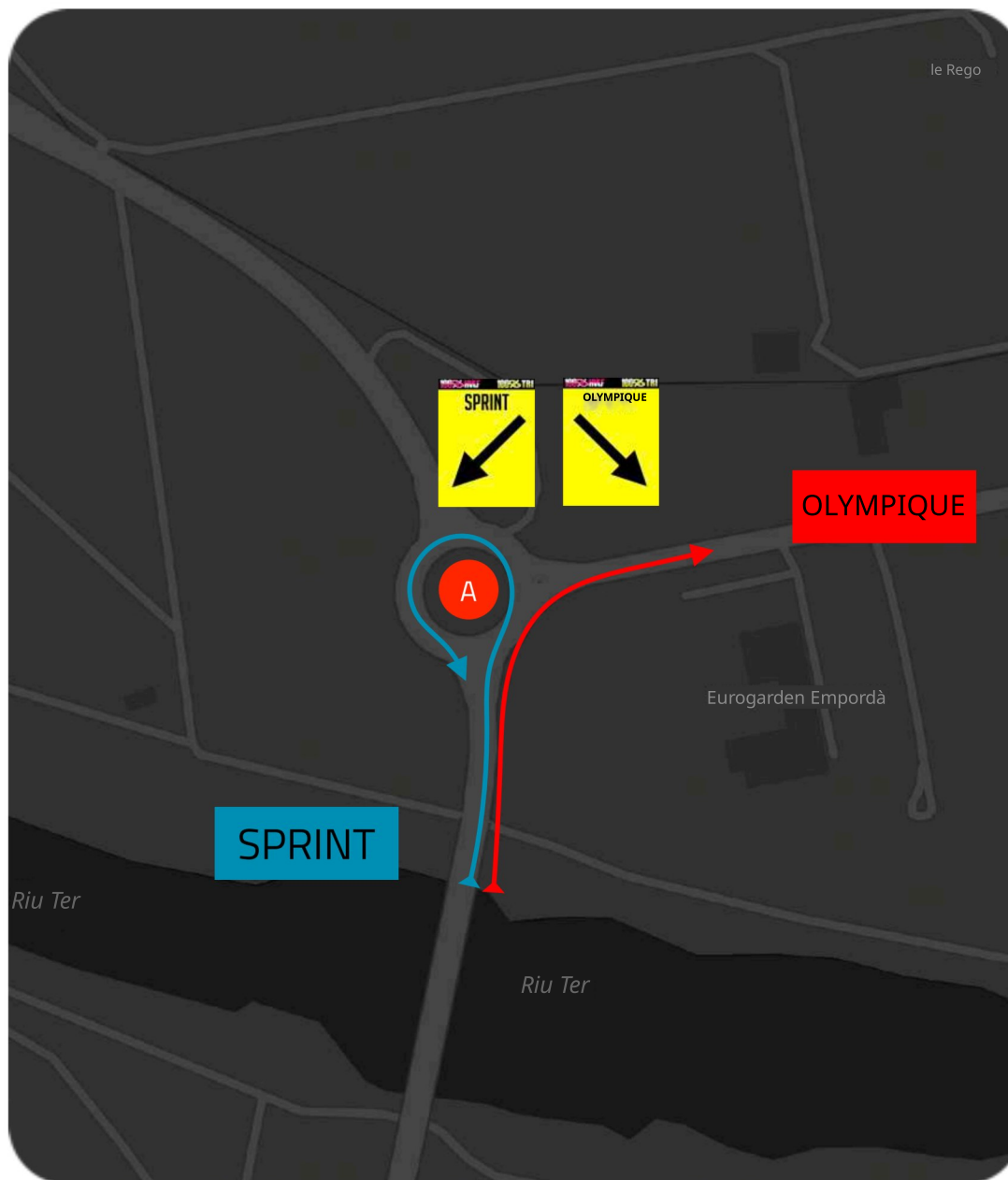
Ne pas effectuer l'intégralité du parcours : DQ

Dépassement du temps limite DNF

PARCOURS

PARTICULARITÉS DU PARCOURS CYCLISTE

Séparation des parcours



Point de séparation des parcours A

Au point A (situé au km 7,5 pour toutes les distances), les parcours se séparent.

Seuls les participants à l'épreuve SPRINT doivent effectuer un demi-tour à 180° (tour du rond-point).

Le virage est balisé et surveillé par un commissaire.

Un panneau de signalisation vertical est installé à 100 mètres du virage pour avertir les participants.



PARCOURS

PARTICULARITÉS DU PARCOURS CYCLISTE



... Inutile d'en dire plus.

PARCOURS

PARTICULARITÉS DU CYCLISME

SPRINT

Archives

NATATION **VÉLO** COURSE À PIED

Un parcours « ultra-rapide » à travers La Gola del Ter



20 km



74 m de dénivelé



1 Circuit



1/5 Difficulté



Télécharger le tracé

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

PARCOURS

PARTICULARITÉS CYCLISME

OLYMPIQUE

Fichiers

NATATION

VÉLO

COURSE
À PIED

Un parcours pratiquement plat, permettant de profiter du cadre médiéval du Baix Empordà



40 km



194 m de dénivelé



1 Circuit



1/5 Difficulté

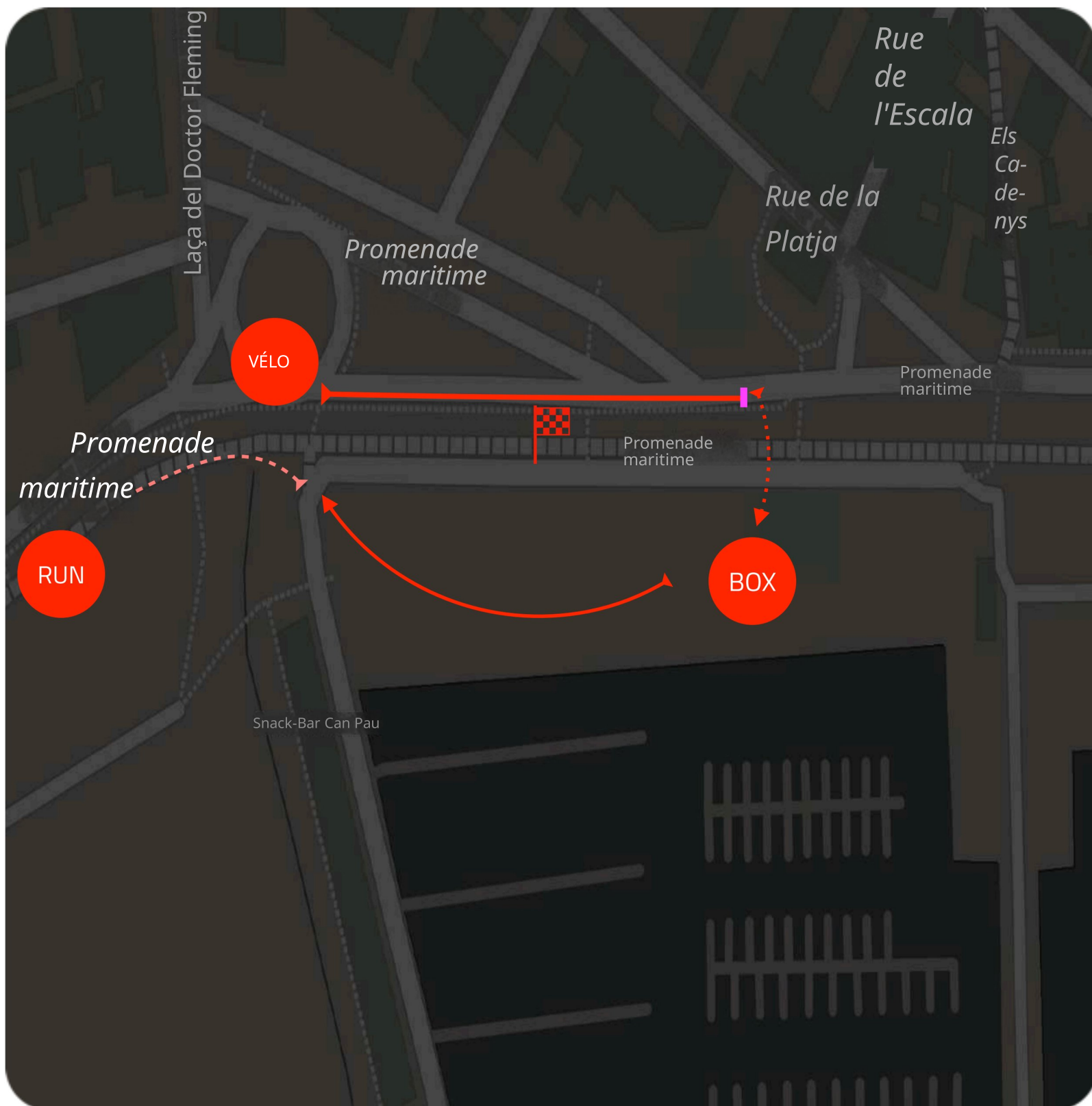


Télécharger le tracé

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

PARCOURS

T2 (du vélo à la course à pied)



Accès au box en descendant de vélo à la ligne de descente (—).
Contrôle du temps à l'entrée du box.

PARCOURS

COURSE À PIED

Llacunes de Ter Vell
L'Illeta
el Jonquim
Avenue des Flors
Dalia
Dalia
A1
2
Parking gratuit
La Morruda Beach Bar
Avenue de la Costa Brava
Rue des Salines
Rue Gala Pedrosa
Raül Girona
Passage Falaguer
Panorama
La Gaviota
Rue de Montgó
Rue Guillem de Montgrí
Avenue de Rome
Ancien hôtel Miramar
Passage Maritim
Passage Maritim
1
Snack-Bar Can Pau
ARRIVÉE
Rue de l'Esglesia
Rue Eivissa
Rue

Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 2,5 km et partiellement balisé sur la moitié du parcours

Circulation sur le côté droit de la chaussée.

Deux virages à 180° (points 1 et 2)

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

SPRINT 2 tours

■ **OLYMPIC:** 4 tours

Temps limite pour le segment de course à pied :

SPRINT 35 min

■ **OLYMPIC :** 1 h 10 min

Ne pas avoir parcouru l'intégralité du parcours : DQ

Dépassement du temps limite :
DNF

PARCOURS

COURSE À PIED

Llacunes de Ter Vell
 L'Illeta
 El Jonquim
 Avenue des Fleurs
 Dalia
 Dalia
 A1
 2
 Parking gratuit
 La Morruda Beach Bar
 Avenue de la Costa Brava
 Rue des Salines
 Rue Gala Pedrosa
 Raül Girona
 Passage Falaguer
 Panorama
 La Gaviota
 Rue de Montgó
 Rue Guillem de Montgrí
 Avenue de Rome
 Ancien hôtel Miramar
 Passage Maritim
 Passage Maritim
 1
 Snack-Bar Can Pau
 ARRIVÉE
 Rue de l'Esglesia
 Rue Eivissa
 Rue

Le point de ravitaillement se trouve au point 2.

Le ravitaillement comprend des aliments solides et des boissons.

Les boissons sont servies dans des verres.

Les verres contiennent une boisson isotonique Powerade/Aquarius et de l'eau.

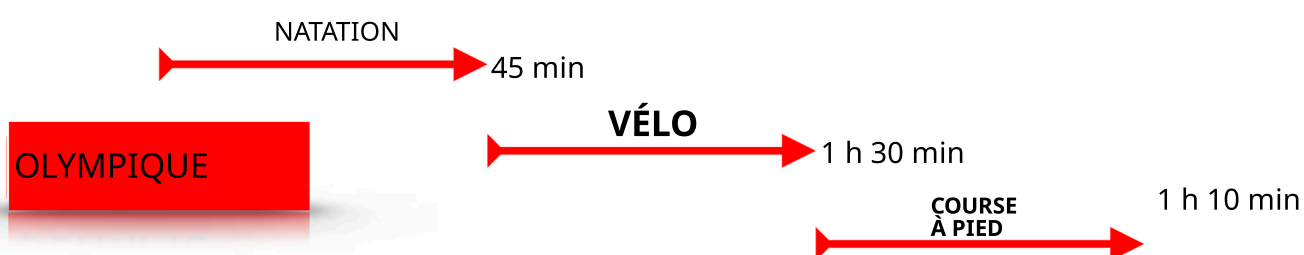
Le ravitaillement solide se compose de fruits.

Les coureurs passent **4 fois** par le point de ravitaillement **sur le parcours OLYMPIC et 2 fois sur le parcours SPRINT**

L'accompagnement n'est pas autorisé sur le parcours de course à pied.

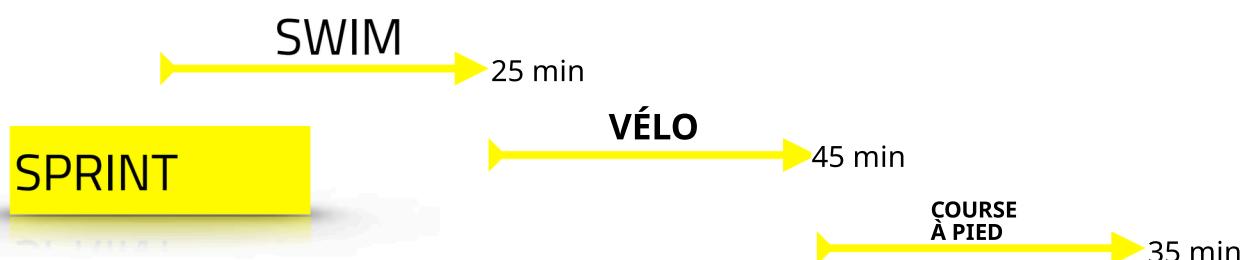
PARCOURS

PARTICULARITÉS GÉNÉRALES TEMPS LIMITES



Les temps limites ne sont pas calculés en fonction du temps net de l'athlète. Ce sont les temps totaux qui sont pris en compte.

Un athlète ne peut PAS dépasser 45 min en natation. S'il réalise un temps inférieur, il ajoute des minutes supplémentaires au temps limite de la discipline suivante. Exemple : NATATION 30 min ; temps limite pour le VÉLO : 2 h

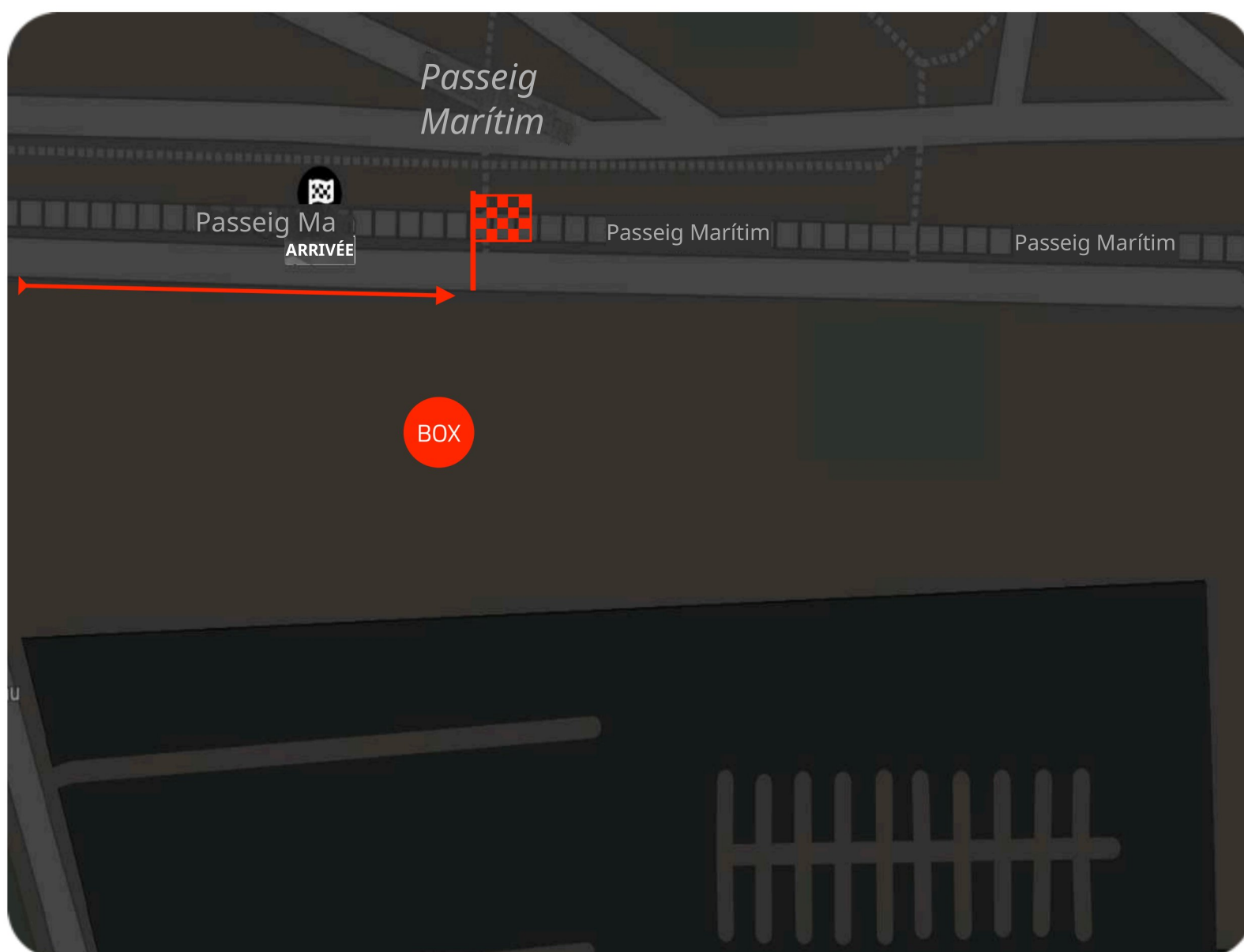


Les temps limites ne sont pas calculés en fonction du temps net de l'athlète. Ce sont les temps totaux qui sont pris en compte.

Un athlète ne peut PAS dépasser 25 min en natation. S'il réduit ce temps, il ajoute des minutes de temps limite à la discipline suivante. Exemple : NATATION 10 min ; temps limite pour le VÉLO : 1 h 02 min

L'ARRIVÉE

Accès à la ligne d'arrivée



Une fois les tours du circuit RUN terminés selon la modalité choisie, le participant franchit la ligne d'arrivée et se dirige vers la zone de récupération (après l'arrivée) et la remise des trophées.

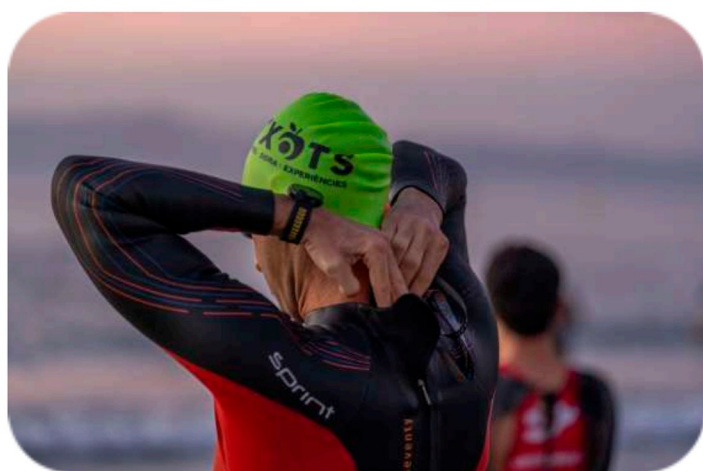
APRÈS LA LIGNE D'ARRIVÉE

Une fois à l'arrivée, il ne reste plus qu'à profiter du moment.

Dans la zone de ravitaillement finale, vous trouverez des boissons et de la nourriture pour reprendre des forces.

Vous pouvez récupérer votre matériel au box à partir de 11 h 30, heure à laquelle commence le check-out.

Les classements sont publiés en temps réel sur le site web. Consultez les résultats pour savoir si vous figurez parmi les lauréats des différentes catégories.

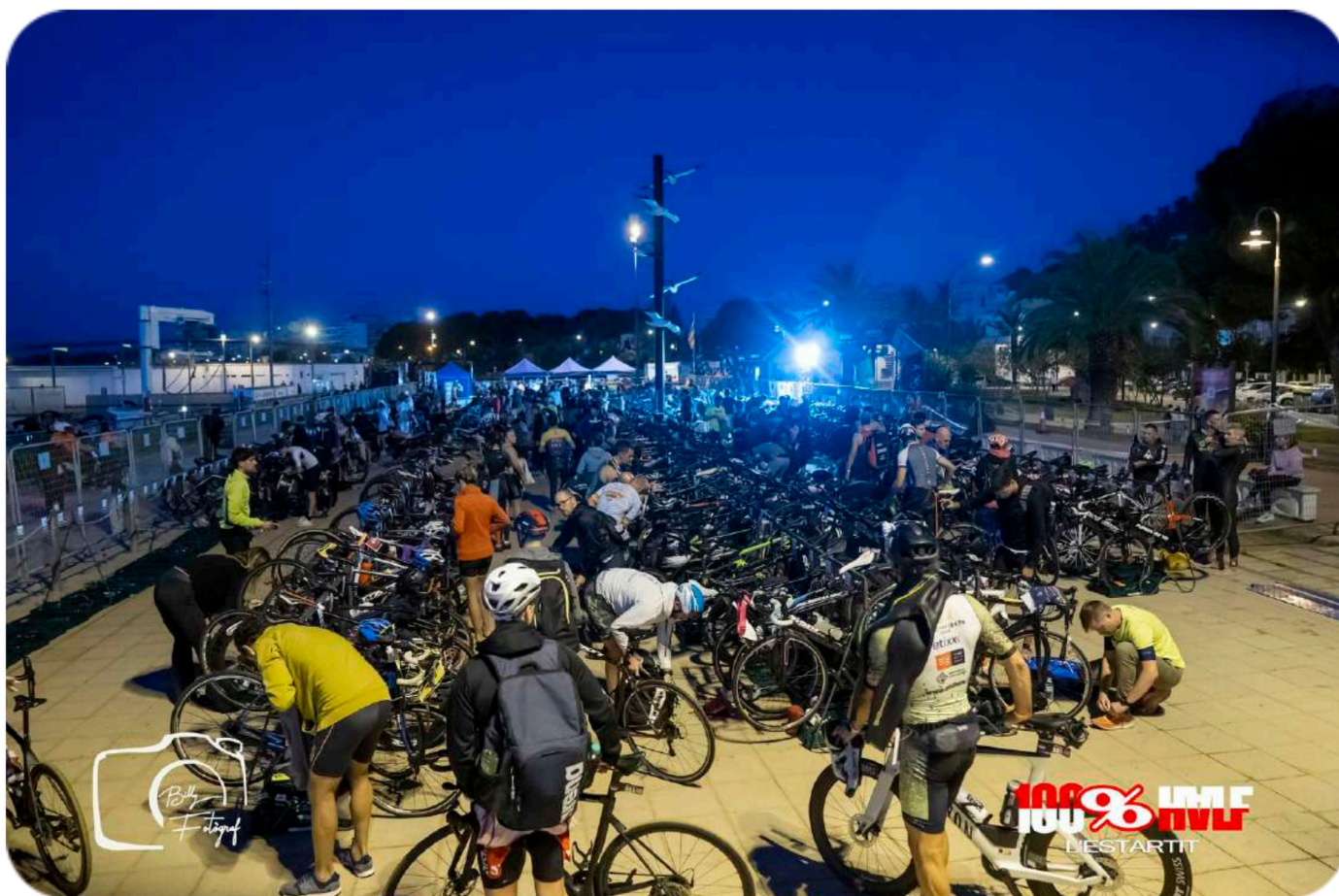


Et les photos ? Elles seront disponibles via le lien suivant (<https://fotos.100x100half.com/>) dans les 48 heures suivant la fin de la course. Tague-nous @100x100half !

LE CHECK-OUT

Quand puis-je récupérer mon matériel au stand ?

Lors du check-out, aux horaires suivants :
de 11 h 30 à 12 h 30



TRÈS IMPORTANT. Avant l'heure prévue pour le check-out (11 h 30), AUCUN matériel ne sera remis et vous ne pourrez rien récupérer.

LES TROPHÉES

Notre **protocole de remise des trophées** prévoit un podium complet (du premier au cinquième) pour les classements généraux masculins et féminins, ainsi qu'une distinction pour le premier classé de chaque catégorie d'âge.

CATÉGORIE ABSOLUE HOMMES



CATÉGORIE ABSOLUE FÉMININE



CATÉGORIES D'ÂGE MASCULINES



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

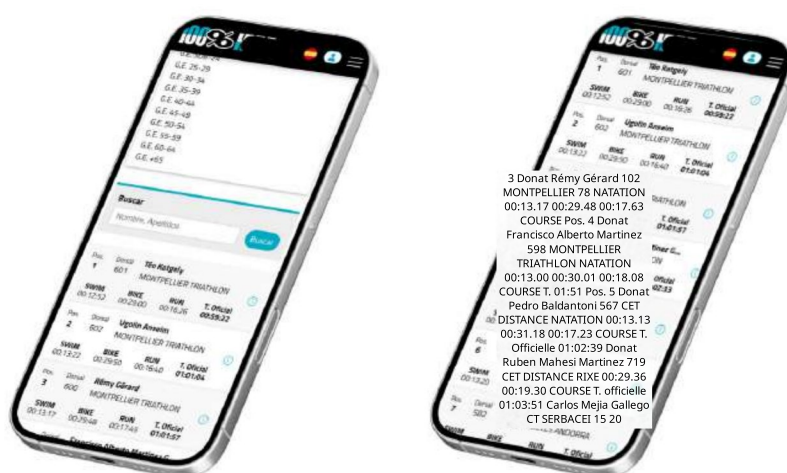
CATÉGORIES D'ÂGE FÉMININES



- Tranche d'âge 16-24 ans
- Tranche d'âge 25-29 ans
- Tranche d'âge 30-34 ans
- Tranche d'âge 35-39 ans
- Tranche d'âge 40-44 ans
- Tranche d'âge 45-49 ans
- Tranche d'âge 50-54 ans
- Tranche d'âge 55-59 ans
- Tranche d'âge 60-64 ans
- Tranche d'âge +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 pourrez filtrer les données jusqu'à trouver votre numéro de dossard, consulter les résultats des différentes disciplines et catégories, découvrir le podium et accéder à l'historique des résultats de l'épreuve.



RÉSULTATS

NOUS VOUS L'EXPLIQUONS EN UNE MINUTE...

La Ligue des clubs 100x100 HALF distribue un total de **16 000 € de prix en espèces**, qui seront répartis entre les **7 premiers clubs classés**, tant dans la catégorie masculine que féminine.

Et nous arrivons au moment décisif.

C'est la dernière occasion de marquer des points pour la Ligue. Et attention, car lors de cette dernière épreuve, **les points comptent double !**

Tout peut encore basculer. Chaque place, chaque point et chaque résultat peuvent être décisifs pour le classement final.

Vous pouvez consulter le règlement officiel pour connaître tous les détails sur le système de notation et le fonctionnement de la Ligue des clubs 100x100 HALF.

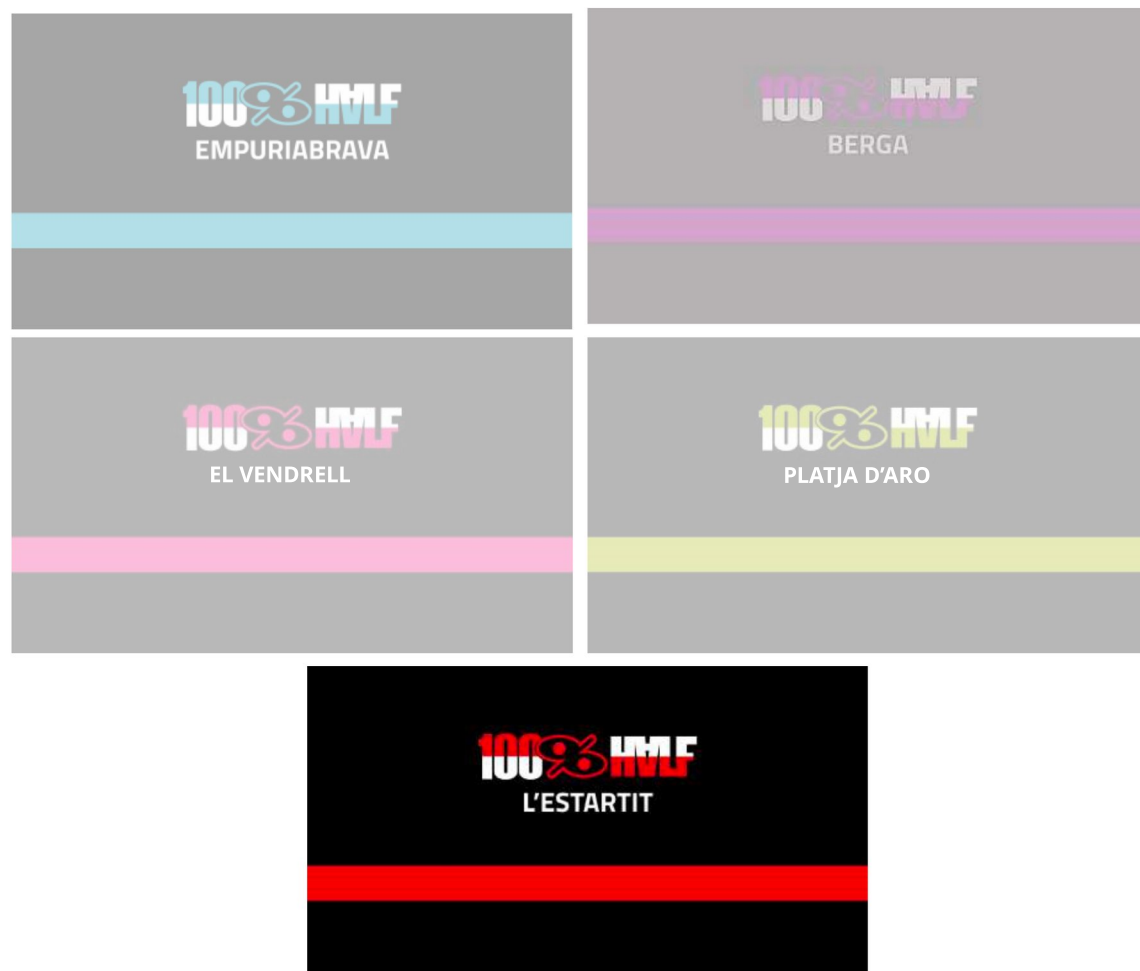
À 15 h, ce sera l'un des grands moments de la saison :

la remise des prix de l'épreuve, puis la **remise des prix du classement final de la Ligue des clubs 100x100 HALF.**

Nous espérons vous y voir tous.

Nous vous attendons pour fêter ensemble la fin de la Ligue, prendre la grande photo de fin de saison et clôturer la saison par un toast collectif.

Rendez-vous à la grande finale !



REMERCIEMENTS

Un **grand merci à toi**: merci d'être venu et de nous avoir fait vibrer avec ta course.

- Mairie de Torroella de Montgrí
- EMD L'Estartit
- Mairie de Gualta
- Mairie de Serra de Daró
- Mairie d'Ullastret
- Mairie de Forallac
- Mairie de Palau-Sator
- Mairie de Fontanilles
- Mairie de Pals
- Police municipale de Torroella de Montgrí-Estartit
- les services de la circulation
- Club nautique d'Estartit
- G.E.A.S

Sponsors officiels



**Costa Brava
Pirineu de Girona**
Diputació de Girona

Chronométrage officiel



Organisateur



Appartenant à

