

Triathlon des Settons – Dimanche 25 août 2024

Rappel des principales règles 5' avant chaque départ

Le parc ouvre 1 heure avant chaque départ triathlon- 15 minutes pour l'aquathlon

Puce de chronométrage portée à la cheville gauche – dossard attaché sur un porte-dossard avec 3 points d'attache – Etiquette numérotée à coller sur le vélo

Pour les relais, la puce et le dossard passent d'un coéquipier à l'autre à l'emplacement numéroté dans le parc à vélo

Seules les affaires servant à la course sont admises dans le parc- Consigne dans le parc

Pas de torse-nu pendant le vélo et la course à pied.

Programme :

Format S : Départ 9:45- Distribution dossards de 8:45 à 9:30 (parc 1)

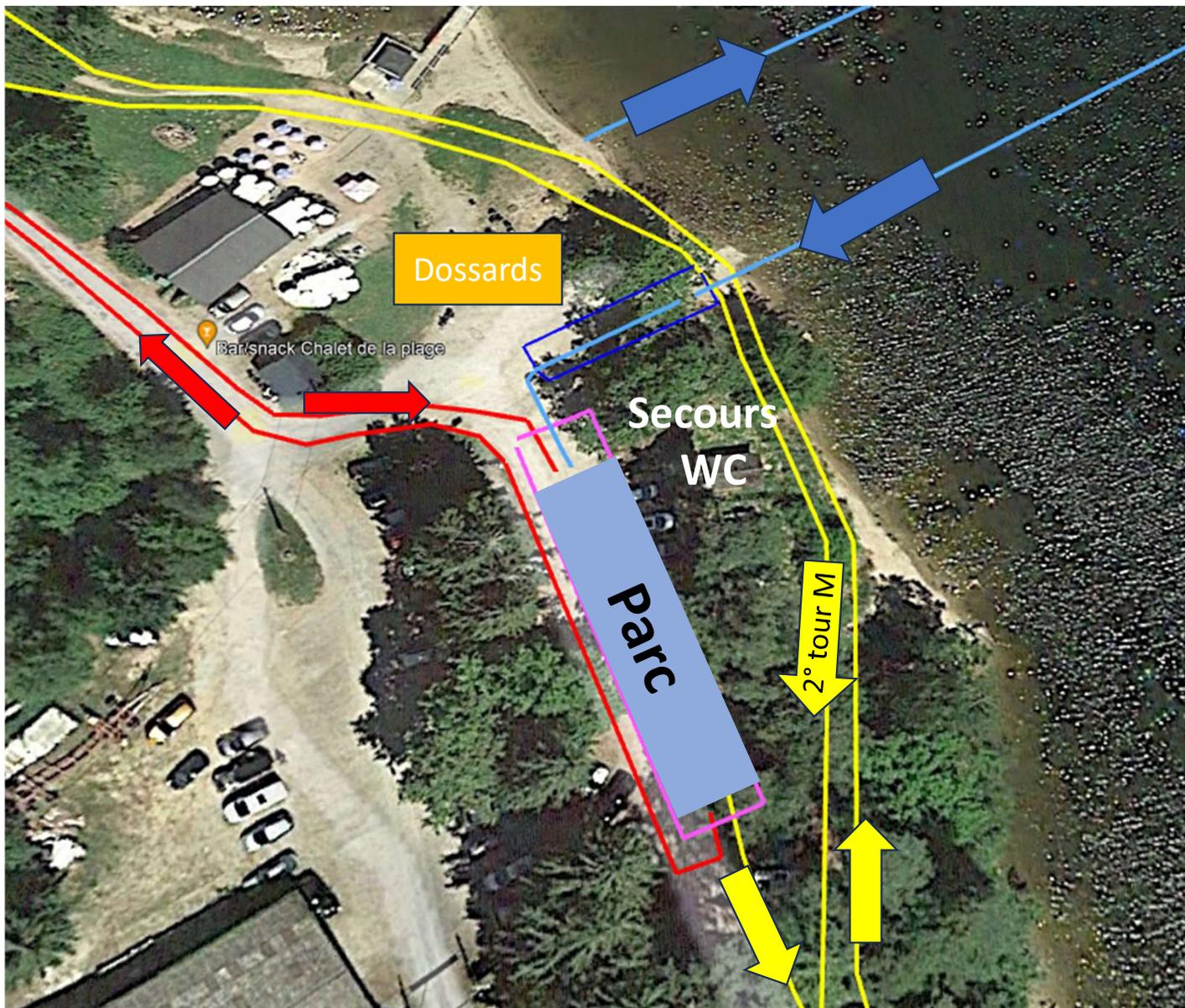
Format XS : Départ 11:30- Distribution dossards de 9:15 à 11h15 (parc 2)

Formats aquathlon jeunes : Départs 13:00/ 13:15

Distribution dossards de 12:15 à 12:45 (parc 2)

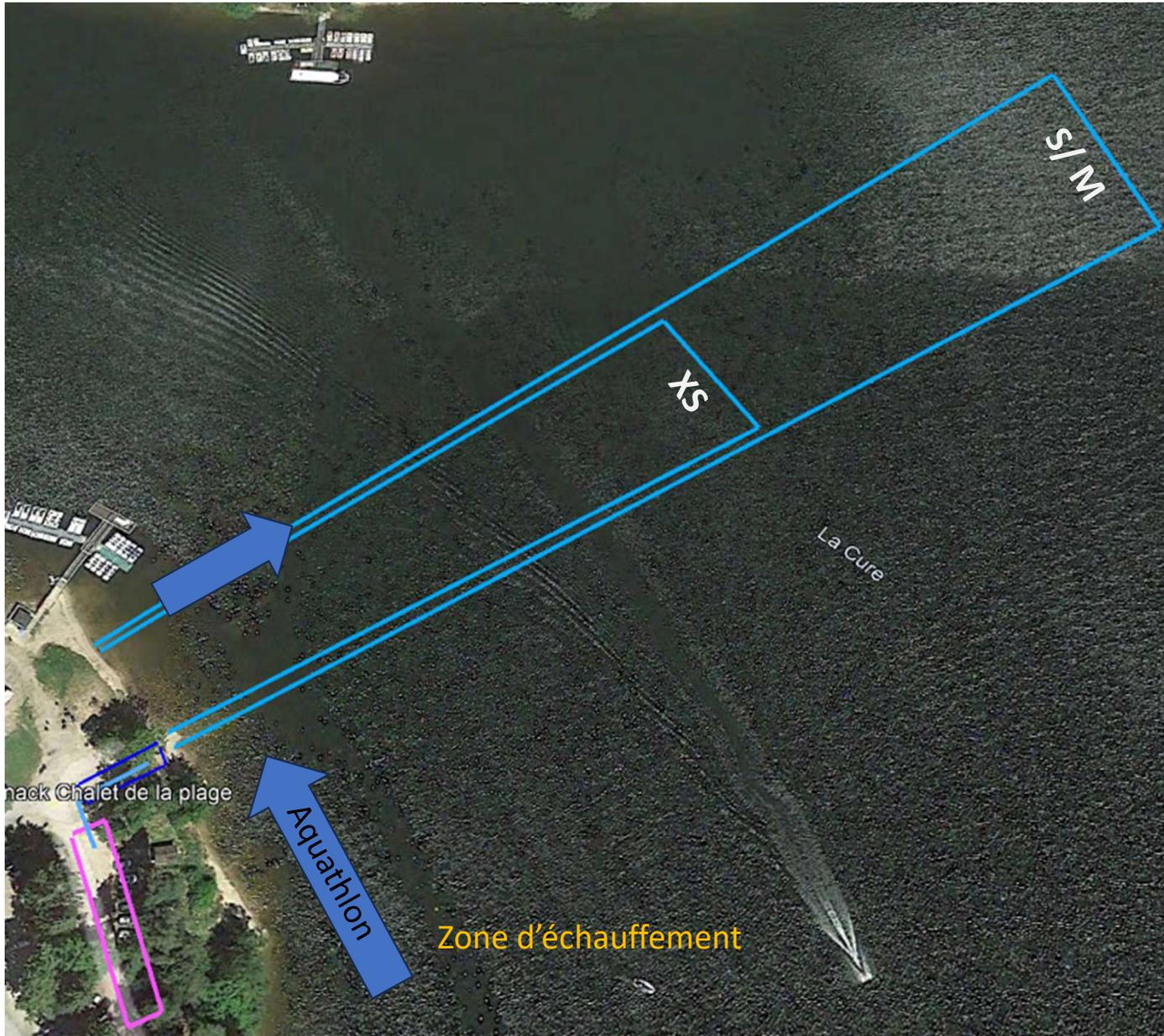
Format M : Départ 14:00- Distribution dossards de 12:30 à 13:45 (parc 1)

Les podiums se font dès que le classement est validé par l'arbitre



**Aire
de
Transitions**

Natation
Vélo
Course à pied



Natation

XS : 400m en 1 tour

S: 750m en 1 tour

M: 1500m en 2 tours

Aquat1: 70m le long de la plage

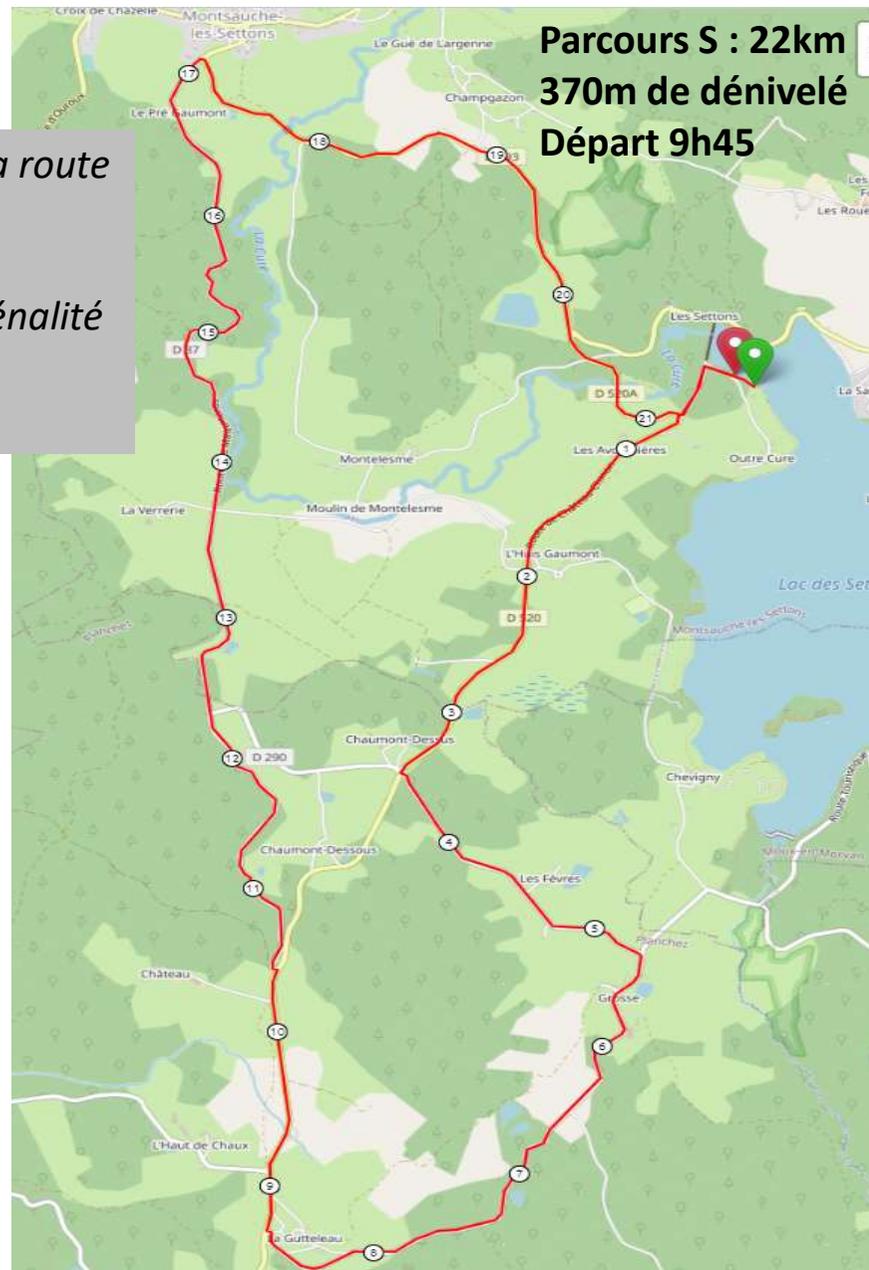
Aquat2: 120m le long de la plage

*Prévoir un bonnet de natation
La combinaison néoprène est
autorisée si la T° de l'eau est
inférieure à 24,5°*

Parcours XS : 10km
123m de dénivelé
Départ 11h30

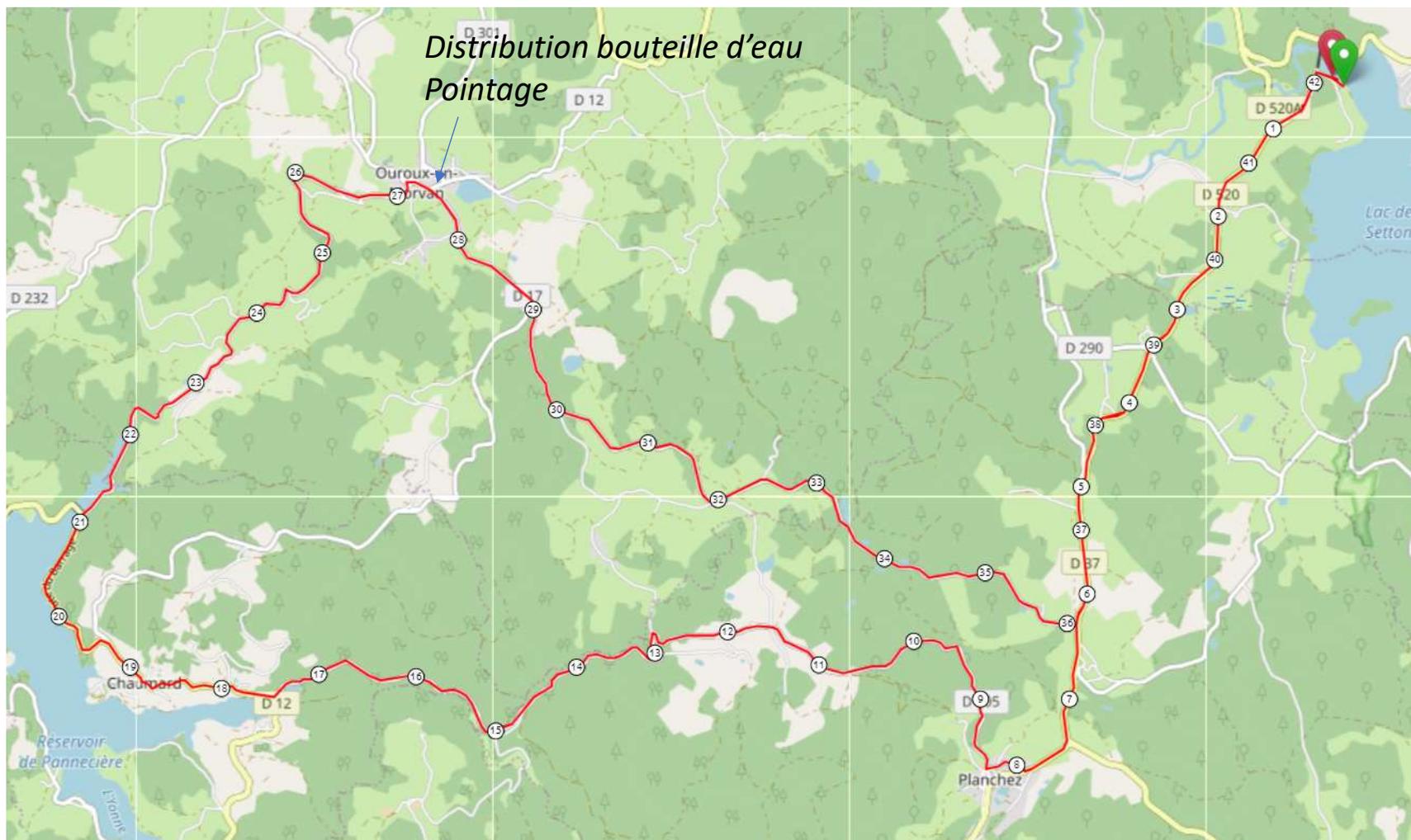
Parcours vélo

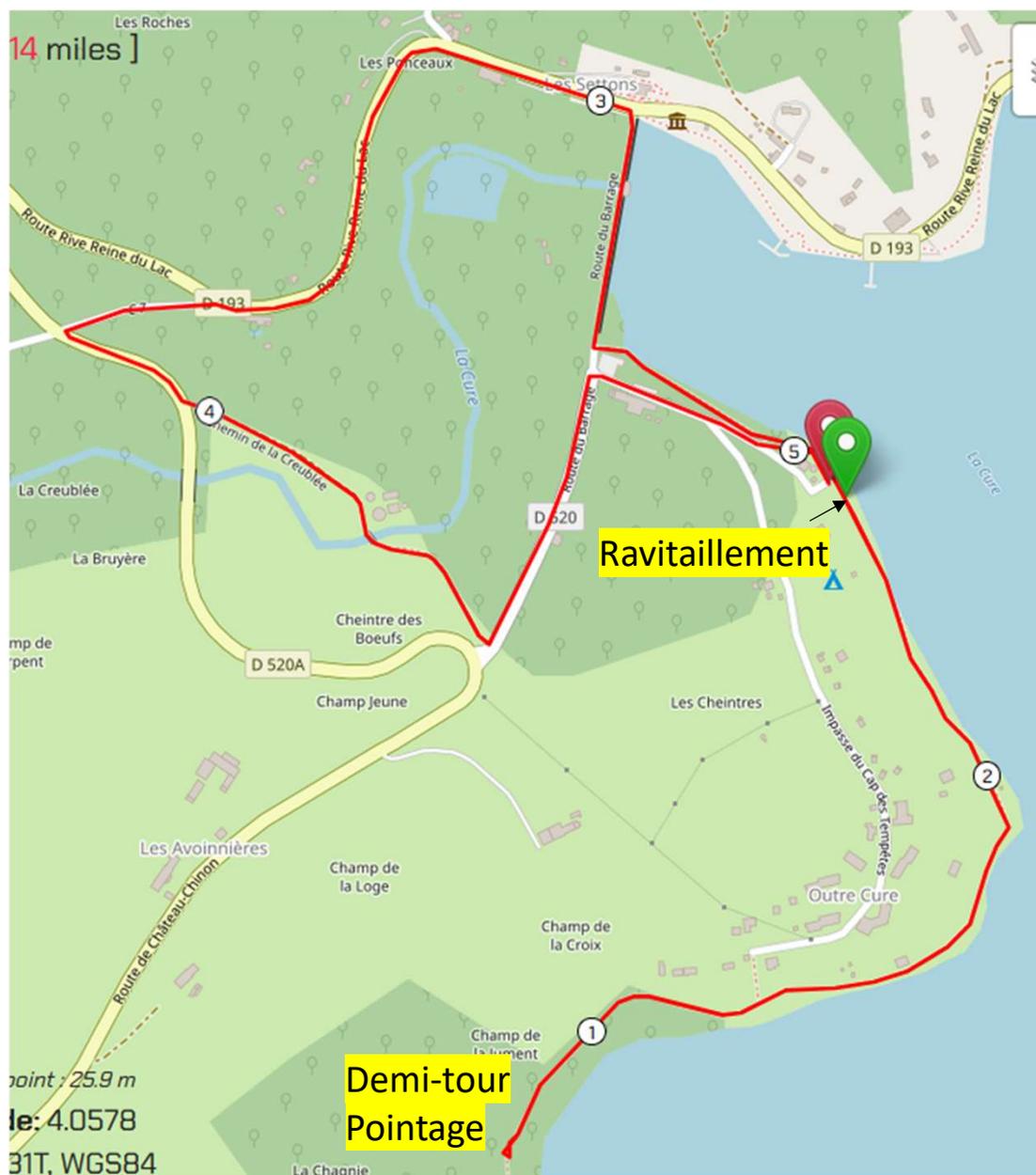
Dossard dans le dos – respect du code de la route
Circulation à pied dans le parc à vélos
Casque attaché dès que l'on touche le vélo
Aspiration abri interdit : en cas de faute, pénalité
en temps (XS- S 1' / M: 2') au retour dans
le parc à vélos



Parcours S : 22km
370m de dénivelé
Départ 9h45

Parcours M : 42km
750m de dénivelé
Départ 14:00





Course à pied

Aquat1 : 500m en aller/retour

Aquat2 : 1km en aller/retour

XS: 2,5km en aller/retour

S: 5km en 1 tour

M: 10km en 2 tours

(chouchou à la fin du 1° tour)

Dossard devant

Pas de débris jetés sur le parcours

*Restitution de **la puce** de chronométrage en fin de course*

Avoir son dossard pour récupérer son vélo

Bonne course