



# Guide de l'athlète

Longue Distance du 2 Juin 2013

**1<sup>er</sup> TRIATHLON DE HYERES**

*Format Half*

**DIMANCHE 2 JUIN 2013**  
9h30 - Plage des Salins d'Hyères

**1.9 km**      **93 km**      **21 km**

[WWW.HYERES-TRIATHLON.COM](http://WWW.HYERES-TRIATHLON.COM)

Organisé par  
HYERES TRIATHLON

INSCRIPTION EN LIGNE - [WWW.TIMINGZONE.COM](http://WWW.TIMINGZONE.COM)

Hyères LES PALMIERS    VAR CONSEIL GÉNÉRAL    cannondale    VIT'EFFORT    TWINNER    skinfit    PEUGEOT



# Guide de l'athlète

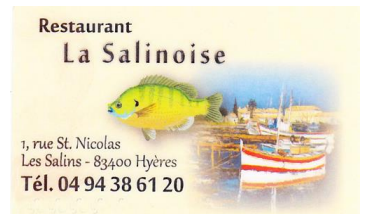
Longue Distance du 2 Juin 2013



## Nos partenaires



Hyères



1, rue St. Nicolas  
Les Salins - 83400 Hyères  
Tél. 04 94 38 61 20



Sandy Saugey  
Kinésithérapeute

Charlotte Martel  
Osteopathe

<http://ostheotoulon.wordpress.com>



Promocash





## Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Le mot de l'organisation.....</b>           | <b>4</b>  |
| <b>Programme.....</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>Grille des prix et tirage au sort .....</b> | <b>5</b>  |
| Grille des prix.....                           | 5         |
| Récompenses (sans cumul) .....                 | 5         |
| <b>Venir aux Salins d'Hyères .....</b>         | <b>6</b>  |
| <b>Plan du site .....</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>Parcours et ravitaillements.....</b>        | <b>8</b>  |
| Ravitaillements.....                           | 8         |
| Natation .....                                 | 8         |
| Vélo.....                                      | 9         |
| Course à pieds.....                            | 10        |
| <b>Règlement de l'épreuve.....</b>             | <b>11</b> |



## Le mot de l'organisation

### ***Préparez-vous !!***

*Pour cette première édition du Longue Distance d'Hyères, vous n'allez pas être déçus.*

*Nous avons tout fait pour que cet évènement devienne un succès :*

*Les parcours sont variés et magnifiques, ils vous permettront de découvrir Hyères et ses alentours ; des plages magnifiques, un parcours vélo qui serpente le long du littoral et des petites routes de l'arrière-pays varois.*

*La difficulté est bien dosée : une partie natation comportant une sortie à l'australienne à mi-parcours pour le plaisir des spectateurs, un parcours vélo sélectif avec deux difficultés totalisant 1300m de dénivelé positif, toujours dans un cadre magnifique (foret des maures) et une course à pieds plate, et ne totalisant que 15% de bitume. Enfin un village exposants sera présent, il accueillera nos partenaires et quelques stands spécialisés.*

*Nos belles triathlètes auront droit à tous nos égards et elles bénéficieront d'un départ natation protégé. Par ailleurs, au même titre que les 10 premiers hommes, nous récompenserons les 10 premières femmes avec bise du président en prime.*

*Afin de rendre accessible l'épreuve et de faire découvrir ce format au plus grand nombre, nous avons choisi de proposer un prix relativement bas (un des LD les moins cher de France).*

*Nous souhaitons vivement que vous preniez beaucoup de plaisir sur cette épreuve, et que vous en fassiez un évènement incontournable.*



# Guide de l'athlète

Longue Distance du 2 Juin 2013

## Programme

### Samedi

A partir de 15h00' : Ouverture du village expo, plage de Pentegône  
15h00' – 19h00' : Retrait des dossards (plage de Pentegône ou maison des Salinois selon conditions météorologiques)

### Dimanche

7h00' – 8h30' : Retrait des dossards (maison des Salinois, en rouge sur la carte)  
7h30' : Ouverture du parc à vélo  
9h00' : Fermeture du parc à vélo  
9h15' : Briefing obligatoire  
9h30' : Départ du Longue Distance  
13h45' : Arrivée estimée du premier concurrent  
17h00' : Remise des prix et tirage au sort.

## Grille des prix et tirage au sort

2 vélos Cannondale offerts par notre partenaire sont à gagner par tirage au sort

### Grille des prix

| Classement | Hommes | Femmes |
|------------|--------|--------|
| 1er(e)     | 300€   | 300€   |
| 2d(e)      | 200€   | 200€   |
| 3eme       | 100€   | 100€   |
| 4eme       | 80€    | 80€    |
| 5eme       | 60€    | 60€    |

## Récompenses (sans cumul)

Les 10 premiers hommes et femmes scratch seront récompensés, ainsi que les premiers vétérans de chaque catégorie. La première équipe hommes, femmes et mixte sera également récompensée.

## Venir aux Salins d'Hyères

### En venant de Marseille

Rejoindre l'Autoroute **A50** et continuer direction  
**TOULON**

Traverser Toulon, prendre la direction

**A57**  
Nice  
Hyères  
Toulon-Est

Sur l'autoroute, à environ 8 km après Toulon,  
prendre

**A57**  
Le Tombeou  
Hyères  
Draguignan  
Fréjus  
Saint-Raphaël  
Nice

puis

**A570**  
Zone Industrielle Toulon-  
Est  
Hyères  
✈  
Saint-Tropez

### En venant de Nice

Rejoindre l'Autoroute **A8** direction Aix Marseille.

Prendre

**A57**  
Hyères  
Toulon  
Le Luc

Puis continuer sur 55 km.  
Prendre l'échangeur direction

**A570**  
La Bastide Verte  
Zone Industrielle Toulon-  
Est  
La Garde  
Hyères  
✈  
Saint-Tropez

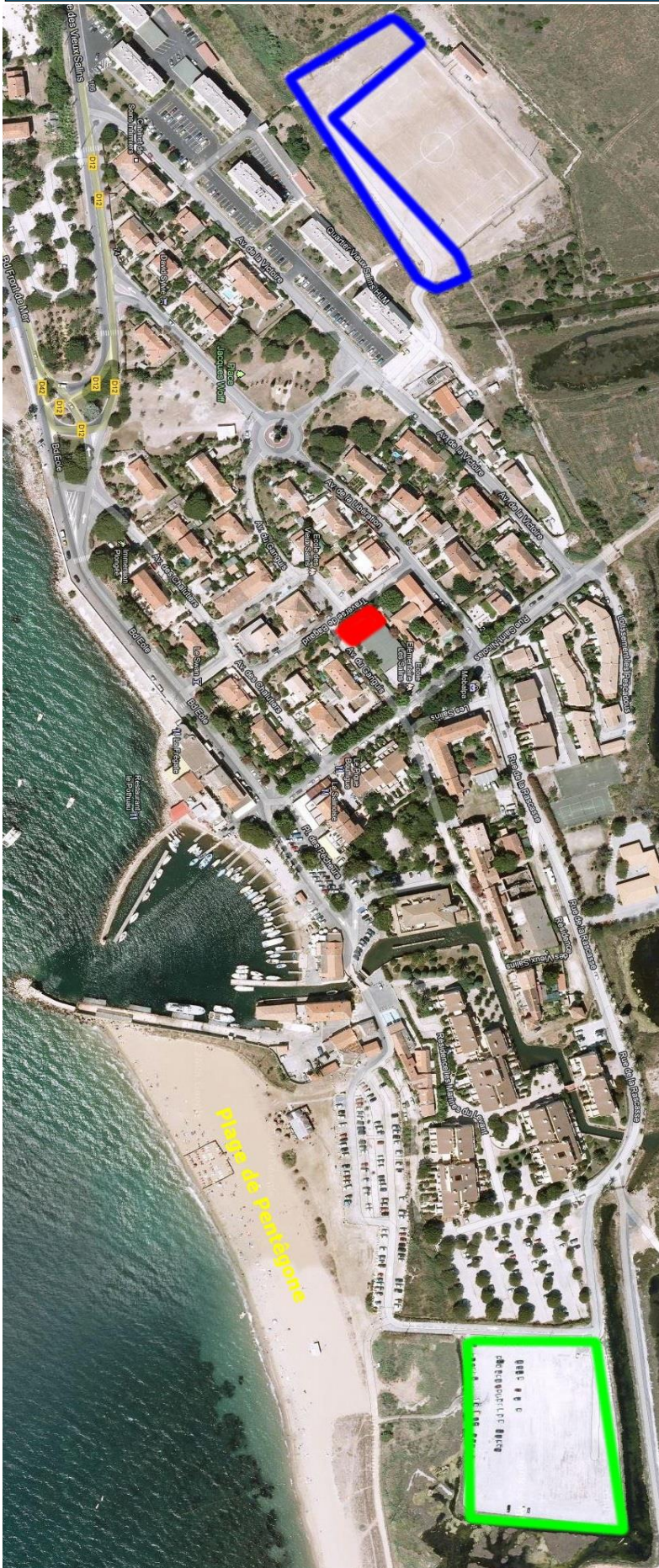
Traverser **HYERES** (voie Olbia), puis continuer sur 5km en direction de La Londe (voie rapide), puis sortir à

**N98**  
Saint-Tropez  
La Londe  
✈  
🏠

Saint-Tropez  
Pierrefeu  
La Londe  
Le Lavandou

A la sortie prendre à droite direction Les Salins. Continuer sur 2 kms, vous êtes arrivé.





- Parking P1**
- Parking P2**
- Retrait Dossards samedi**
- Retrait dossards dimanche**

Plan du site

## Parcours et ravitaillements

1.9km

93km

21km

### Ravitaillements

Natation : 1 ravitaillement liquide à la sortie de l'eau.

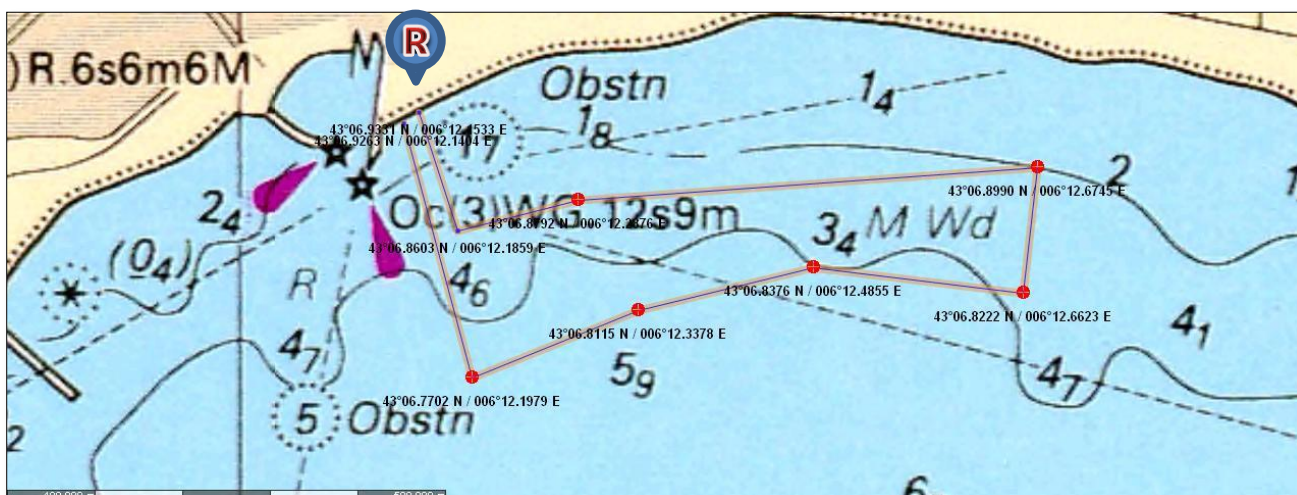
Vélo : 3 ravitaillements solides et liquides seront présents.

Course a pieds : 3 ravitaillements solides et liquides seront disponibles.

Ravitaillement à l'arrivée : un buffet réservé aux athlètes sera mis à votre disposition à l'arrivée afin de pouvoir récupérer, vous pourrez également échanger avec les autres athlètes finisher.

### Natation

La natation s'effectue en 2 boucles avec une sortie à l'australienne à mi-parcours





## Vélo

Le parcours vélo vous fera découvrir le littoral et l'arrière-pays varois. Vous rencontrez 2 difficultés majeures :

- ND des Anges : km 35 à 45 (725m)
- Le col de Babaou : km 59 à 65 (404m)

Attention à la descente de ND des Anges la route n'est pas en très bon état.



## Course à pieds

La course à pieds s'effectue en 2 boucles en bord de mer. Ce parcours plat ne comporte pas de difficultés, il emprunte 65% de chemins en bord de mer, 20% de chemin sur terre, et seulement 15 % de route.





## Règlement de l'épreuve

- Le 1er TRIATHLON LD de HYERES est organisé par « HYERES TRIATHLON » avec le concours de la ville d'Hyères.
- L'épreuve est ouverte aux licenciés FFTRI et aux non licenciés présentant un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Triathlon en compétition, à partir de la catégorie Sénior.
- Par équipe, la natation est ouverte à partir de la catégorie minimale et pour les parties vélo et course à pied à partir de la catégorie junior.
- La présentation des originaux (licence ou certificat médical pour les non licenciés) pourra être exigée lors du retrait des dossards.
- L'épreuve est soumise aux règlements de la FFTRI. Le corps arbitral veillera à l'application de ces règles. L'athlète s'engage donc à respecter le règlement de la FFTRI en prenant le départ de l'épreuve.
- Le port du casque est obligatoire en vélo, jugulaire fermée du départ à l'arrivée du parc à vélo.
- Toute aide extérieure est interdite et disqualifiante durant la durée de l'épreuve.
- L'épreuve est sans drafting.
- Pour les athlètes ayant fait l'objet d'une pénalité, une zone prison sera instaurée.
- Le parcours vélo sera ouvert à la circulation, il convient de respecter le code de la route.
- 2 temps hors délais sont définis : le départ vélo (sortie du parc) est fixé à 10h45, soit 1h15 après le départ de l'épreuve. Toute personne qui n'a pas débuté la partie vélo après cet horaire sera hors délais. Le départ course à pieds est fixé à 15h00, soit 6h après le départ de l'épreuve. Toute personne n'ayant pas débuté la course à pieds passé ce délai sera considéré comme hors délai.
- un médecin sera sur le site. L'organisateur dispose d'un contrat de responsabilité civile souscrit auprès de la FFTRI mais décline toute responsabilité en cas de dommages matériels et corporels survenant au cours de l'épreuve.
- L'organisateur se réserve le droit de modifier la course suivant les conditions météo.
- Droit à l'image : les concurrents autorisent l'organisateur à utiliser les photos ou vidéos prises lors de l'événement sur lesquels ils pourraient apparaître.
- En cas d'annulation, le remboursement se fera en fonction des frais engagés.
- Les vélos pourront être récupérés après que le dernier concurrent ait posé son vélo dans le parc.
- Respect de l'environnement : des zones de propreté seront disponibles sur le parcours ainsi que dans le parc. Les concurrents jetant leur matériel ou déchets hors de ces zones pourront être sanctionnés par le corps arbitral.