

Présentation des Triathlons et Cross Duathlons de Choisy au Bac

11 et 12 mai 2019



Sommaire

- **Informations générales**
 - Horaires
 - Accès au Site
 - Rappel des éléments principaux de la réglementation

- **Course XS**

- **Course S**

- **Course L**

- **Cross Duathlons**



Informations Générales

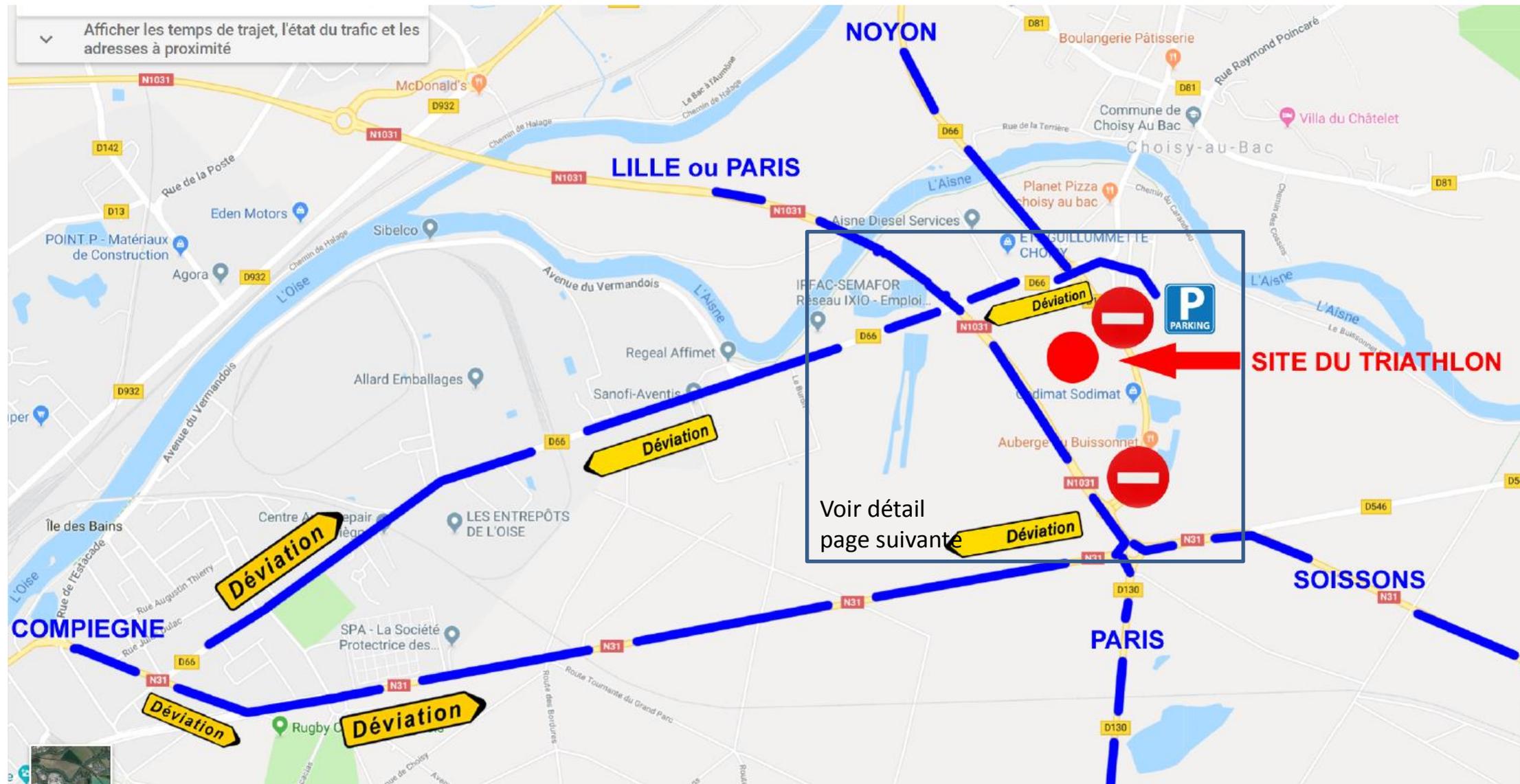


Horaires

	Samedi 11 mai	Samedi 11 mai	Dimanche 12 mai
Epreuve	Triathlon S	Triathlon XS	Triathlon L
Retrait des dossards	12h00	13h30	Le 11/05 à partir de 17h00 Le 12/05 à partir de 7h30
Ouverture de l'aire de transition	12h30	15h30	8h30
Briefing	13h30	16h10	9h30
Départ course	13h45 (vague féminine) 14h (vague masculine)	16h20 (vague benjamins) 16h30 (vague adultes)	09h45 (vague féminine) 10h (vague masculine)
Réouverture aire de transition	15h30	17h30	15h30
Remise des récompenses	18h00	18h00	17h00



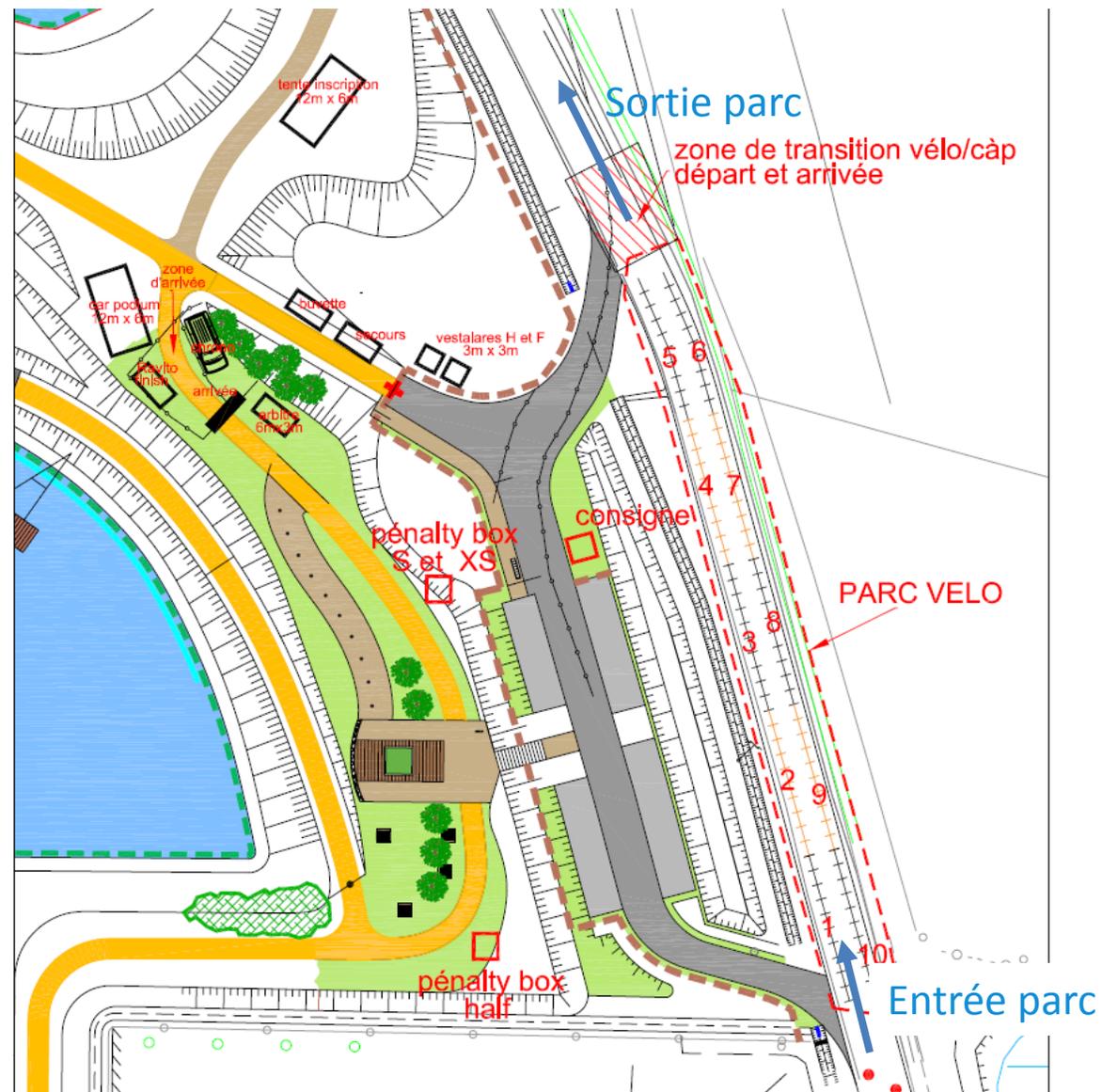
Accès au site



Accès au site - Détail



Plan du site



Réglementation Générale

Natation

- La natation s'effectue au Bassin des Muids. La combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16°C et interdite si la température de l'eau est supérieure ou égale à 24,5°C. Si la température de l'eau est inférieure à 12°C, la natation sera annulée.

Cyclisme

- Les concurrents doivent porter leur dossard dans le dos. L'aspiration-abri (drafting) est interdit. Le port du casque rigide est obligatoire sur la totalité du parcours, y compris vélo à la main dans le parc à vélo.
- Les concurrents devront respecter le code de la route. Tous les stops, cédez le passage et rond points sur le parcours sont sécurisés par des bénévoles ainsi que les carrefours dangereux. Les concurrents doivent néanmoins rester vigilants à l'approche d'un carrefour non sécurisé par un bénévole et **respecter le code de la route**.
- Le port du casque est obligatoire sur la partie cycliste et dans l'aire de transition dès lors que le vélo est manipulé.

Course A Pied

- Les athlètes doivent porter leur dossard devant. L'accompagnement par un tiers est interdit. Un box de pénalité sera mis en place pour les athlètes ayant reçu un ou deux carton(s) bleu(s) par les arbitres, le temps de pénalité de 1 minute par carton bleu reçu pour les triathlons XS et S et 5 minutes pour le triathlon L.
Sur les courses XS et S, si 2 cartons bleus sont reçus l'athlète sera disqualifié. 3 cartons sur la course L.



Réglementation Générale

- **ATTENTION** : **Aucun sac ne sera autorisé dans la zone de transition**. Une tente consigne sera à votre disposition pour y déposer vos affaires personnelles si vous le souhaitez.
- La remise des récompenses aura lieu à l'issue de la course après validation des classements par le corps arbitral.

Pour le triathlon L :

- Temps limites à partir du départ de l'épreuve soit 10h00 :
 - Sortie parc à vélo après T1 : + 1h soit 11h00
 - Passage parc à vélo après 1^{er} tour vélo : + 3h soit 13h00
 - Sortie parc à vélo après T2 : + 5h soit 15h00
 - Franchissement de la ligne d'arrivée : + 7h30 soit 17h30
- Tout athlète dépassant le temps limite à ces différents points de passage sera mis hors course et ne sera pas classé.



Course XS

11 mai 2019



Course XS - Consignes

Cette course est réservée aux participants nés en 2006 et avant

Le départ de la première vague aura lieu à 16h20

Déroulement de la course

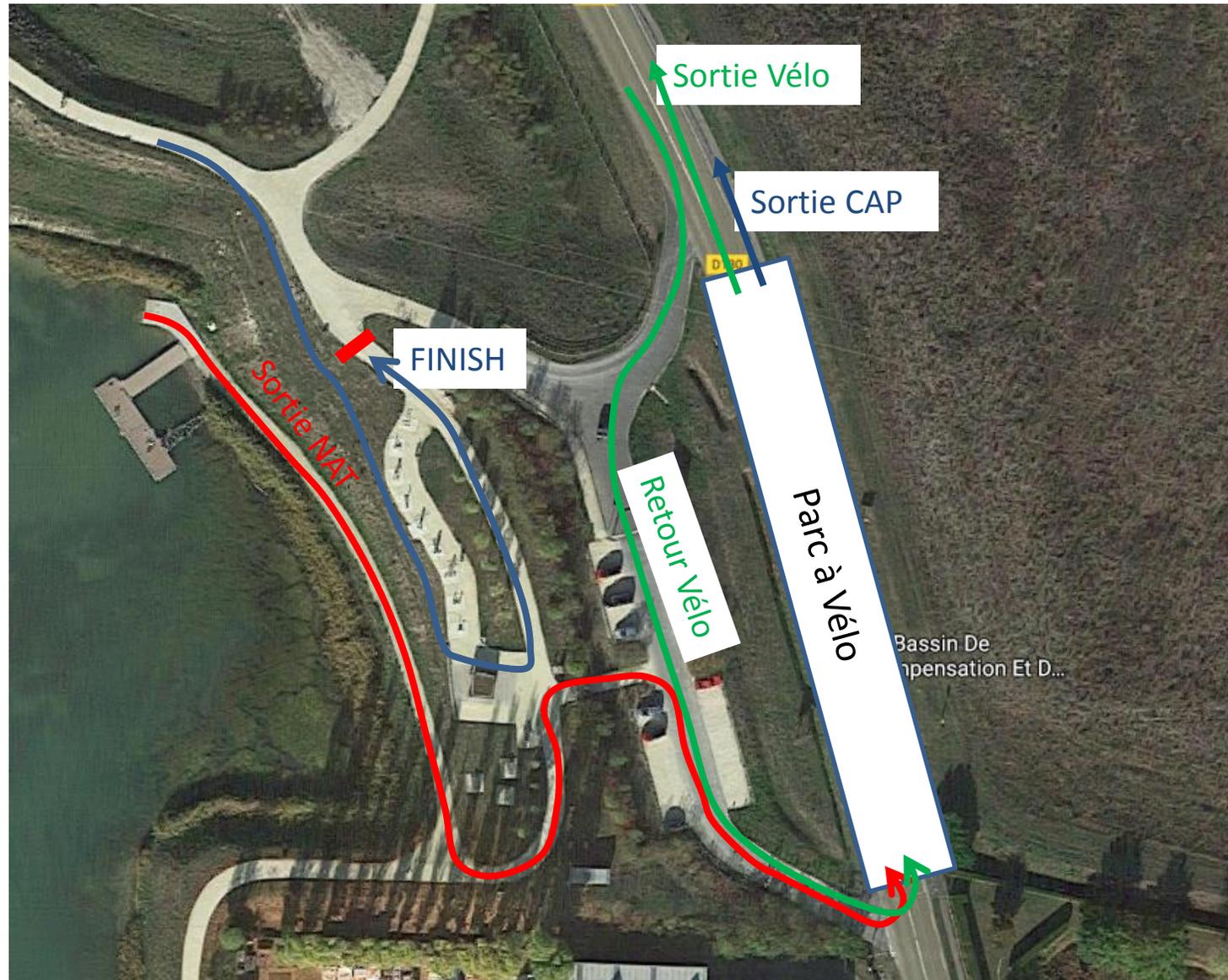
- 400m de natation
- 11km de vélo
- 2,6km de Course A Pied

Ravitaillements :

Pas de ravitaillement



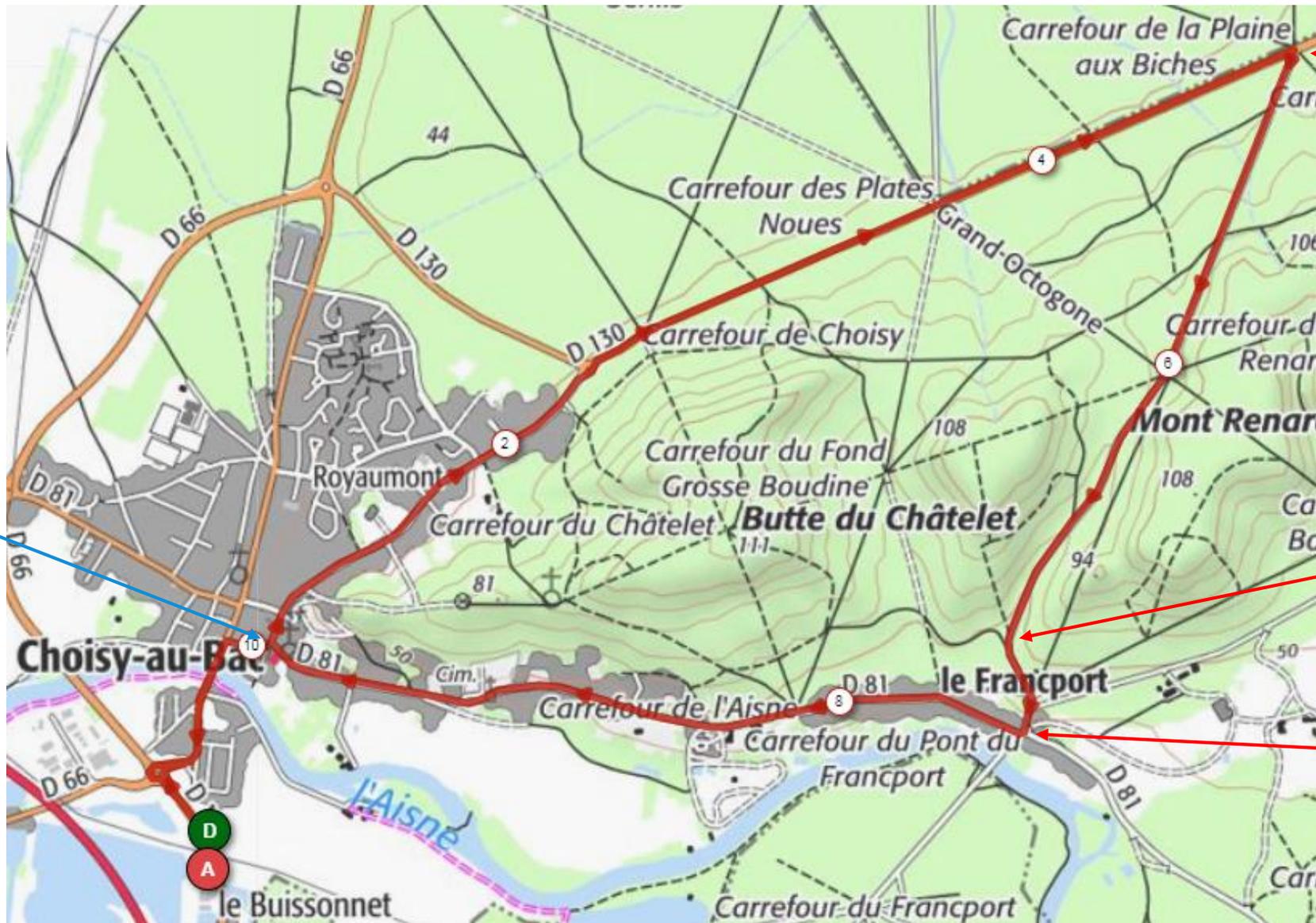
Course XS – Parc à vélo



Course XS - Vélo

11km

Début / fin de la boucle



Attention virage dangereux

Attention aux ralentisseurs

Attention virage en épingle



Course XS - CAP

2,6km



Course S

11 mai 2019



Course S - Consignes

Cette course est réservée aux participants nés en 2002 et avant

Le départ de la première vague aura lieu à 13h45

Déroulement de la course

- 750m de natation
- 20km de vélo (en 2 boucles de 10 km)
- 5km de Course A Pied

Ravitaillements :

CAP (km2) : Eau

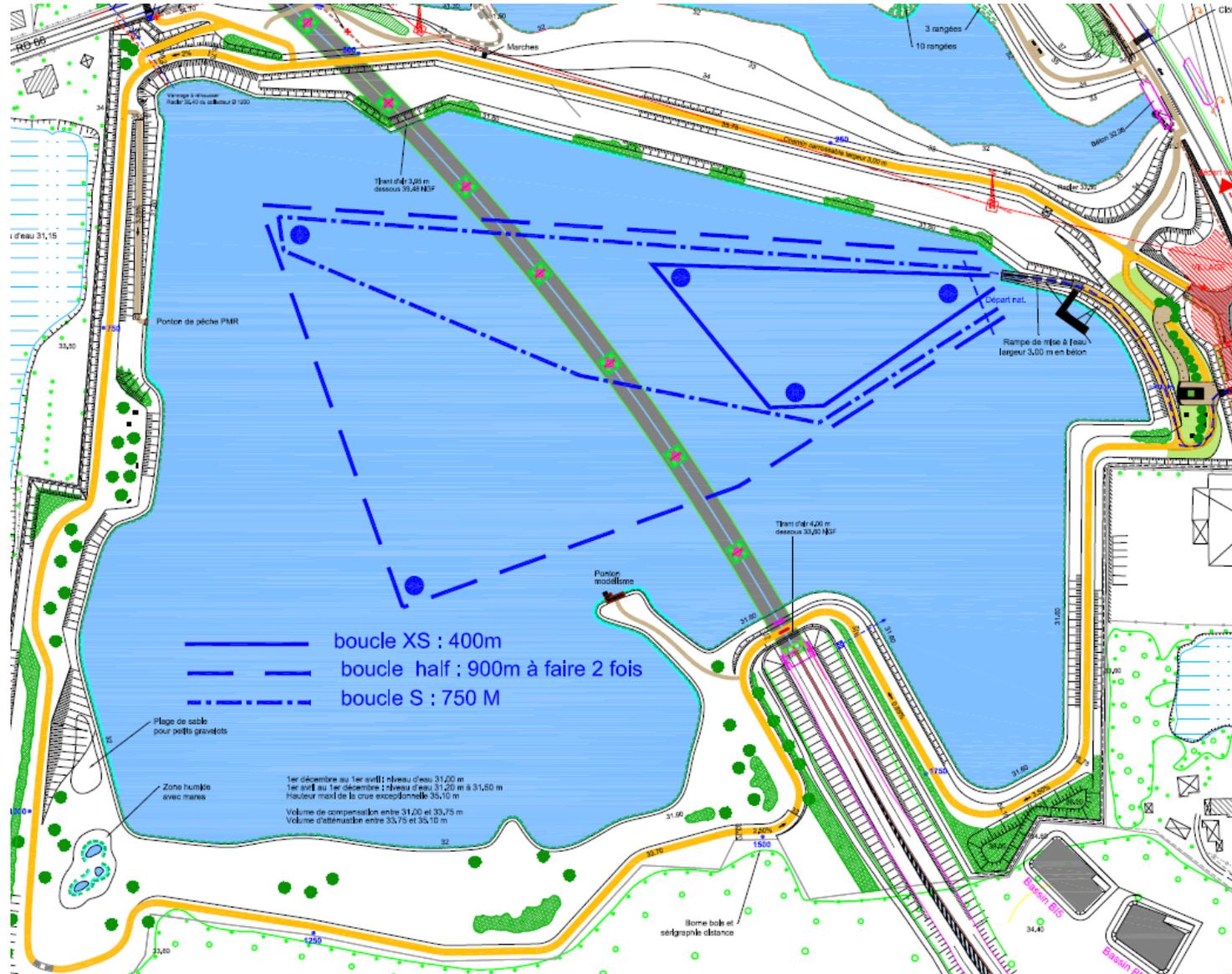


Course S – Parc à vélo



Course S - Natation

750m



Course S - Vélo

2 boucles de 10km

Début / fin de la boucle



Attention virage dangereux

Attention aux ralentisseurs

Attention virage en épingle



Course S - CAP

5km



Course L

12 mai 2019



Course L - Consignes

Cette course est réservée aux participants nés en 2000 et avant

Le départ de la première vague aura lieu à 9h45

Déroulement de la course

- 1800m de natation (en 2 boucles de 900m avec sortie à l'Australienne)
- 83km de vélo (en 2 boucles de 41,5km)
- 21km de Course A Pied (en 2 boucles de 10,5km)

Ravitaillements :

- Vélo 1 (km 30 & 70) : Solide (Bananes) + Eau
- Vélo 2 (km 55) : Eau + Coca

- CAP 1 (km 3,5 & 14) : Eau + Coca + Bananes
- CAP 2 (km 0,5 ; 6,5 ; 11 & 17) : Eau + Coca + Bananes



Course L – Parc à vélo

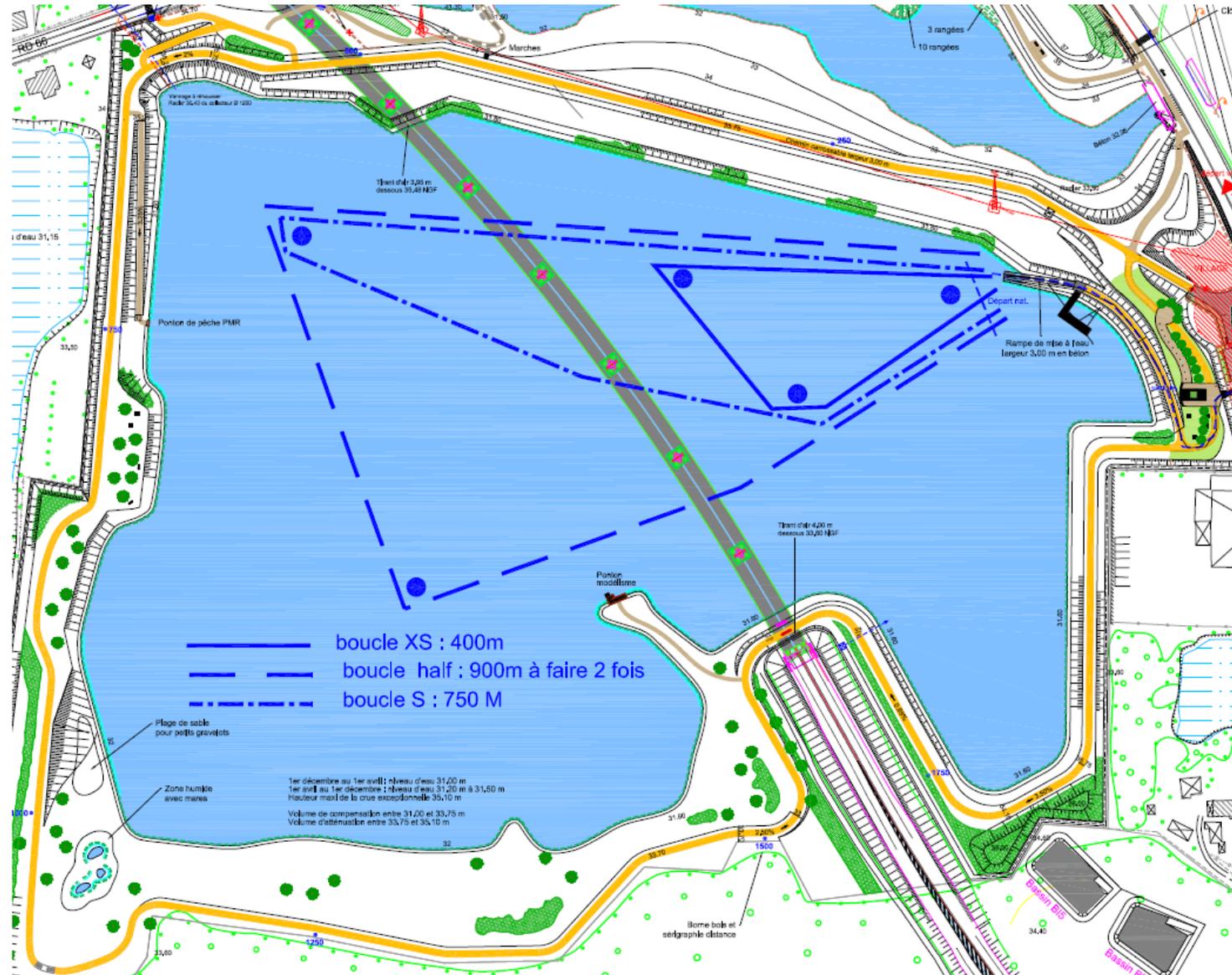


Course L – Parc à vélo fin du 1^{er} tour CAP



Course L - Natation

2 boucles de 900m
Avec sortie à
l'australienne



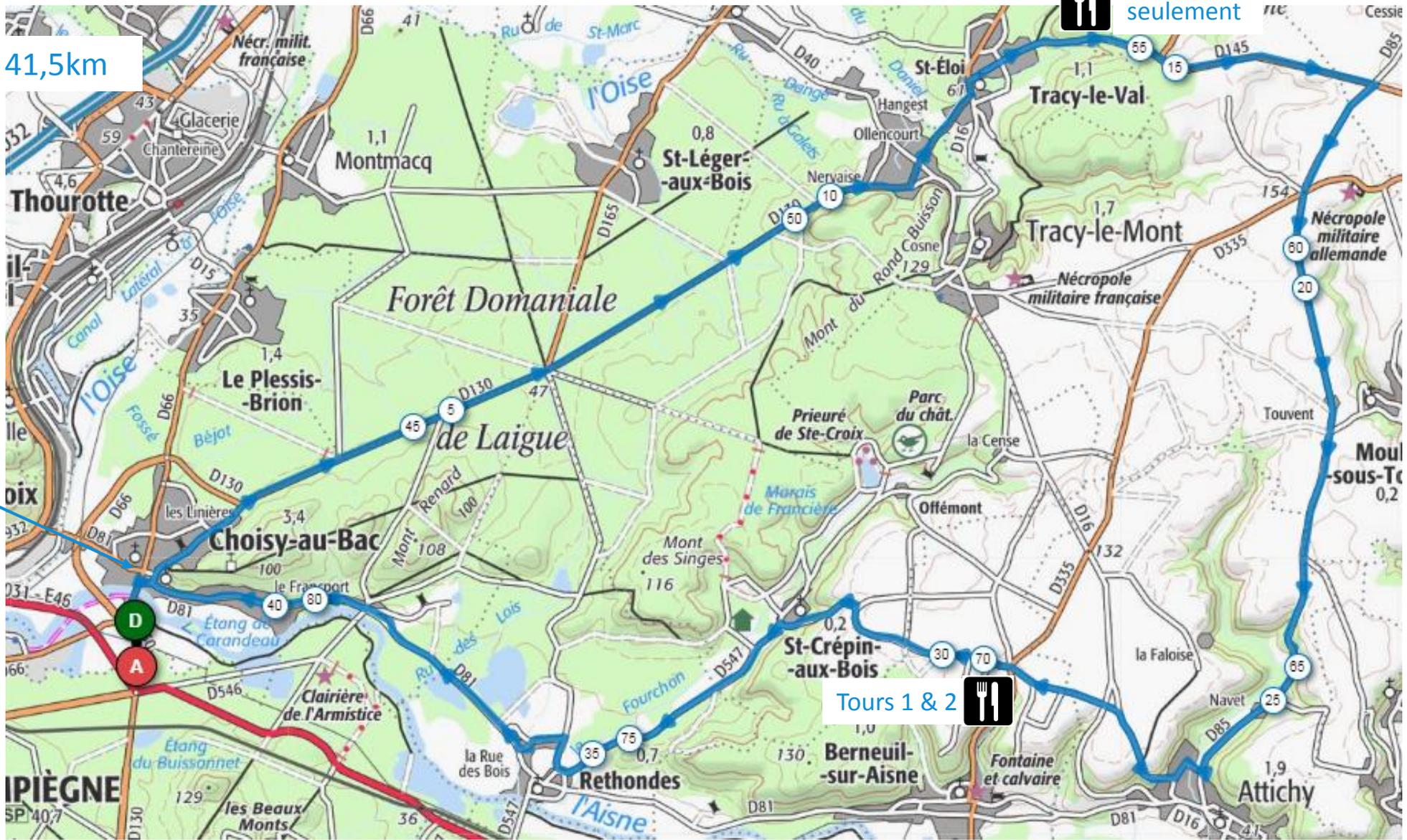
Course L - Vélo

2 boucles de 41,5km

 Tour 2 seulement

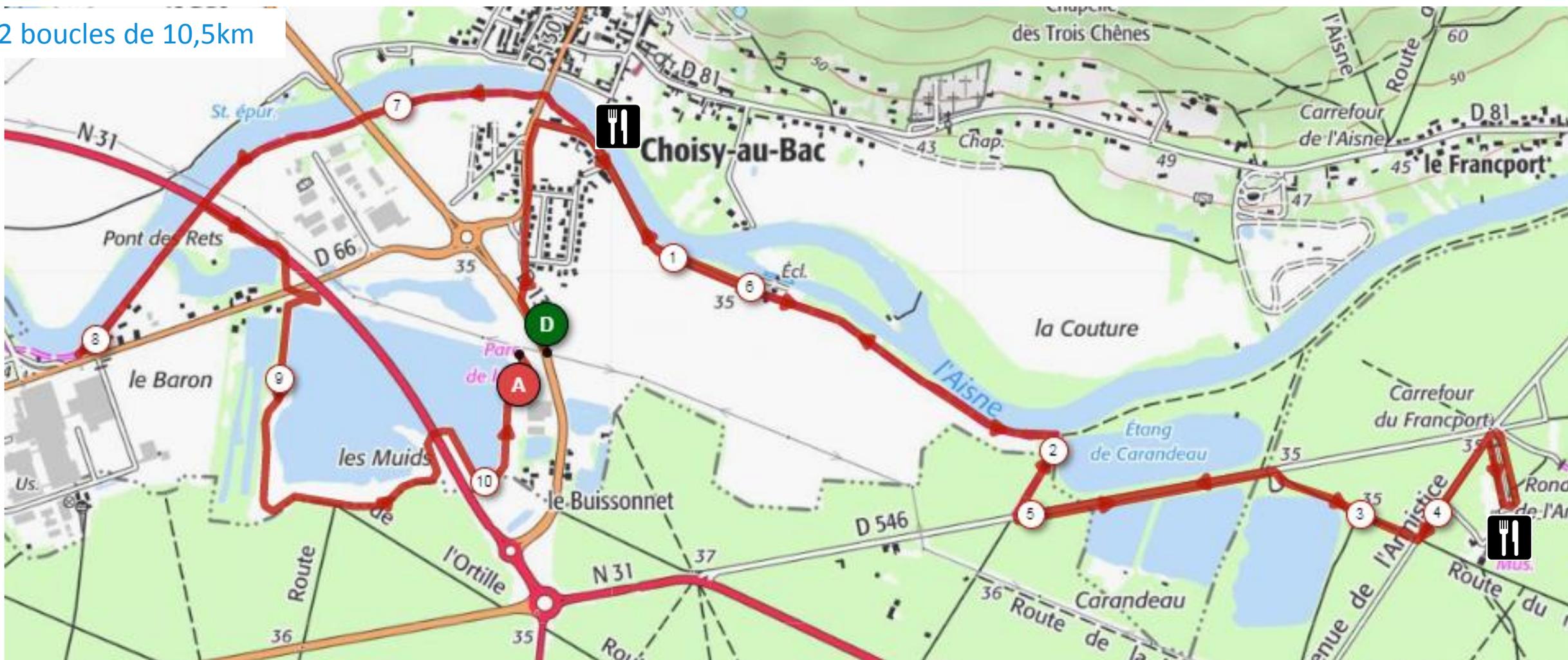
Début / fin de la boucle

Tours 1 & 2 



Course L - CAP

2 boucles de 10,5km



Cross Duathlon

12 mai 2019

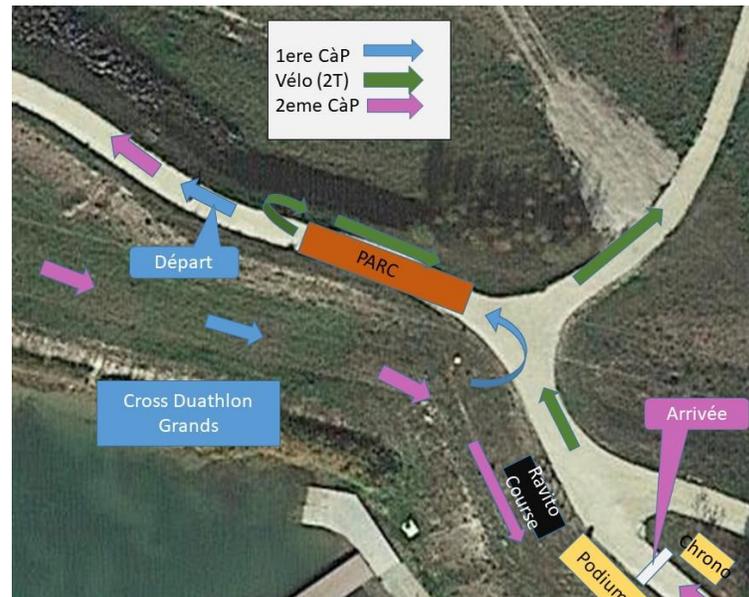
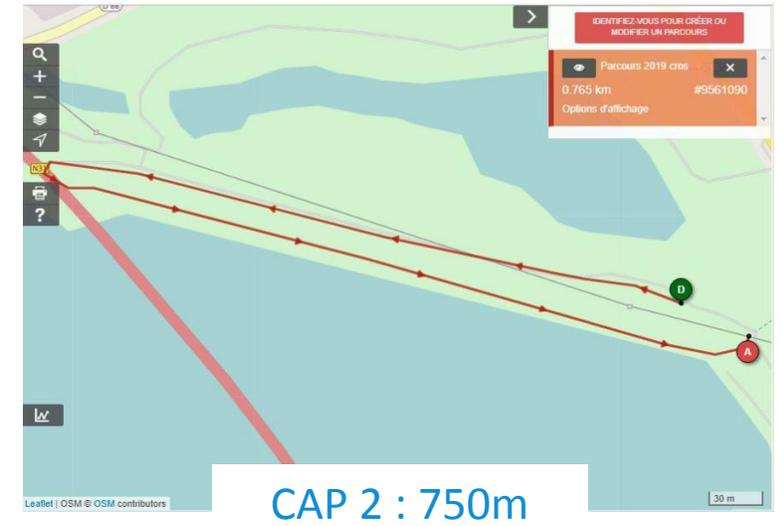
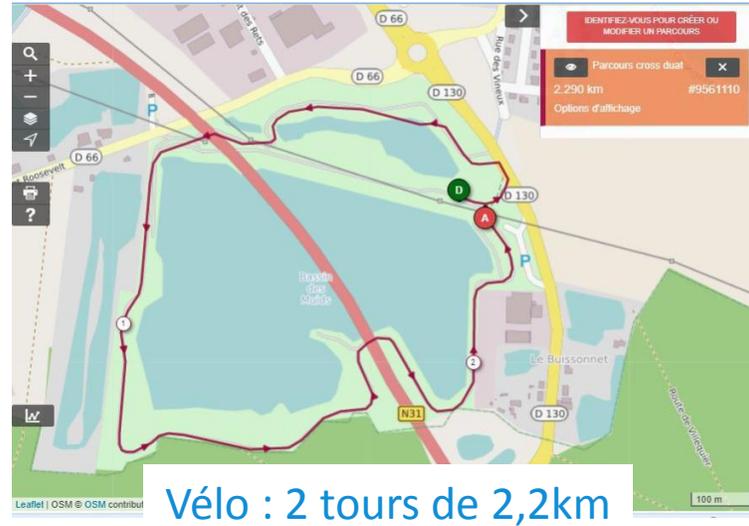


Horaires

	Dimanche 12 mai	Dimanche 12 mai
Epreuve	Cross duathlon 10/13 ans	Cross duathlon 6/9 ans
Retrait des dossards	9h00	11h00
Ouverture de l'aire de transition	10h30	11h30
Briefing	10h50	11h50
Départ course	11h00	12h00
Réouverture aire de transition	11h30	12h30
Remise des récompenses	13h00	13h00



Cross Duathlon 10/13 ans



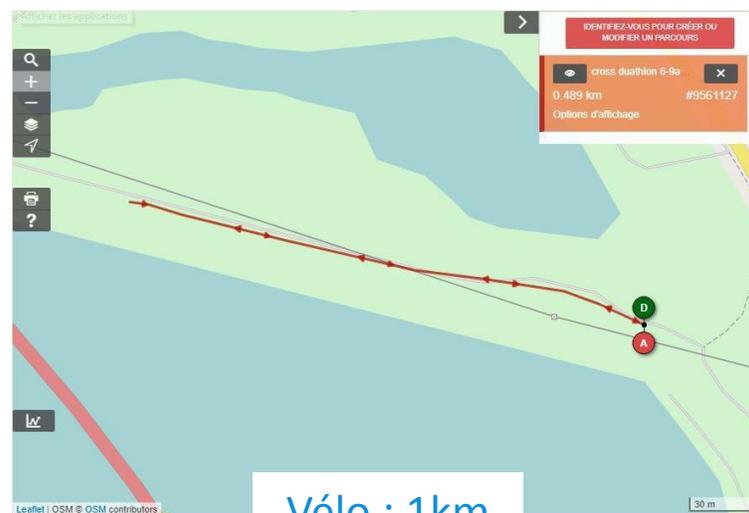
Triathlons de Choisy au Bac 2019



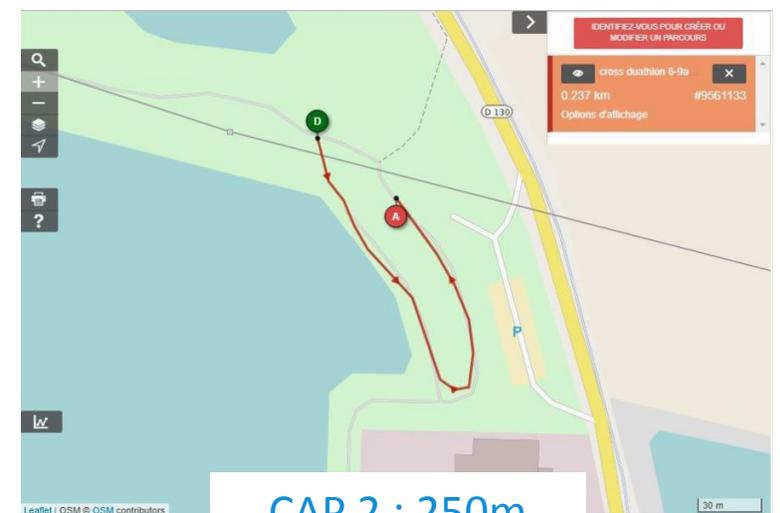
Cross Duathlon 6/9 ans



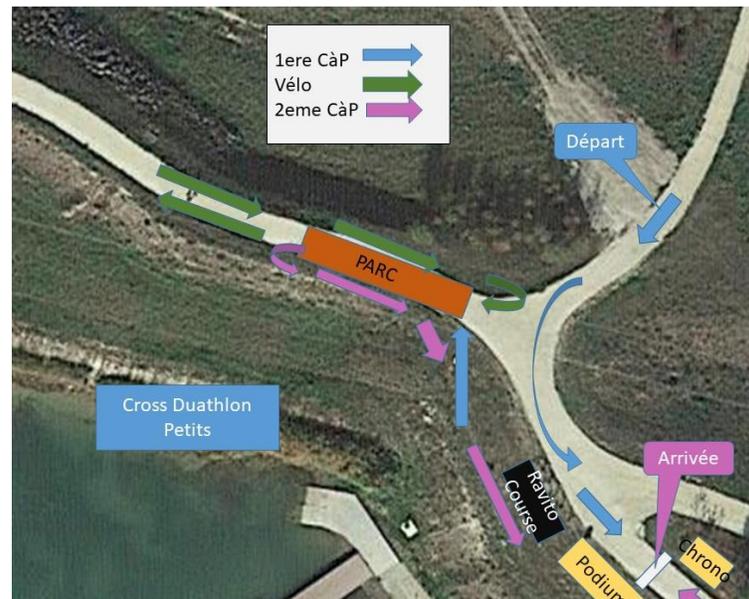
CAP 1 : 250m



Vélo : 1km



CAP 2 : 250m



Triathlons de Choisy au Bac 2019

