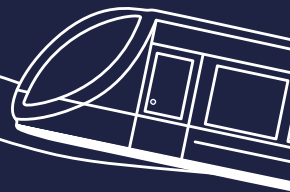


TRIATHLON



TRIATHLONDEBORDEAUX.COM



29 & 30
JUN 2024

BORDEAUX

GUIDE ATHLÈTE

Programme	p.4
Plans d'accès	p.7
Le village	p.10
Les épreuves	p.12
<i>Infos générales</i>	<i>p.12</i>
<i>Distance XS et Challenge Entreprises</i>	<i>p.13</i>
<i>Distance Jeunes 1 (6-9 ans)</i>	<i>p.15</i>
<i>Distance Jeunes 2 (10-13 ans)</i>	<i>p.17</i>
<i>Distance S</i>	<i>p.19</i>
Checklist	p.22
Partenaires	p.24

PROGRAMME

SAMEDI 29 JUIN

08h00	Ouverture retrait des dossards pour les épreuves
17h00	Open
09h30	Départ Lindahls Pro+ Triathlon Séries D1 Femmes
11h30	Départ Lindahls Pro+ Triathlon Séries D1 Hommes
14h00	Départ Lindahls Pro+ Triathlon Séries D2 Hommes
16h00	Départ Lindahls Pro+ Triathlon Séries D2 Femmes
16h45	Ouverture de l'aire de transition XS
17h45	
17h45	Exposé d'avant course
18h00	Départ XS : Vague 1
18h02	Départ XS : Vague 2
18h04	Départ XS : Vague 3
18h06	Départ Challenge Entreprises
19h	Remise des récompenses
19h30	Buffet Challenge Entreprise (Novotel Bordeaux Lac)

DIMANCHE 30 JUIN

08h00	Ouverture retrait des dossards
14h30	
08h00	Ouverture de l'aire de transition
08h45	Relais Mixte
09h00	Départ Championnat de France des Clubs Relais Mixte
10h30	Ouverture de l'aire de transition
11h00	(Jeunes 6-9 ans ET jeunes 10-13 ans)
11h10	Exposé d'avant course (6-9ans)
11h15	Départ Jeunes 1 (6-9ans)
11h40	Exposé d'avant course (10-13ans)
11h45	Départ Jeunes 2 (10-13ans)
12h45	Remise des récompenses Jeunes 1 & 2
13h00	Ouverture de l'aire de transition (S)
13h45	
13h45	Exposé d'avant course (S)
14h00	Départ S Hommes Vague 1 (-1h10)
14h02	Départ S Hommes Vague 2 (-1h20)
14h04	Départ S Hommes Vague 3 (-1h30)
14h06	Départ S Femmes
14h08	Départ S Hommes Vague 4 (+1h40)
14h10	Départ S Relais
16h00	Remise des récompenses distance S

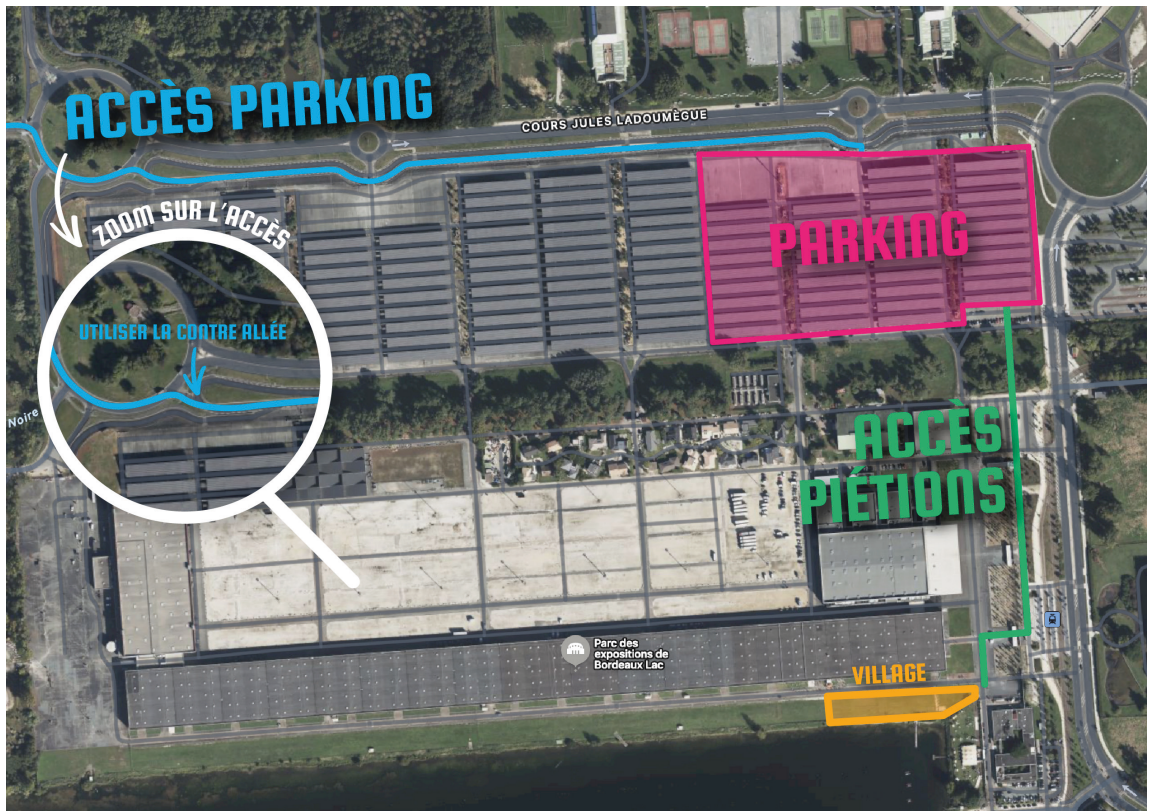
PLANS D'ACCÈS

COMMENT ACCÉDER AU SITE DU TRIATHLON ?



Vous pouvez également y accéder en tramway :
LIGNE C DIRECTION « PARC DES EXPOSITIONS ».

COMMENT ACCÉDER AU SITE DU TRIATHLON ?



LE VILLAGE

VOICI LE VILLAGE DU TRIATHLON



Cette année, le **village du triathlon sera fourni !**

Retrouvez les stands de :



...et bien d'autres !

Et aussi : un **écran géant** permettra de suivre la course en live, et les fontaines **rapid'eau** vous permettront de remplir vos bidons et/ou gourdes facilement !

LES ÉPREUVES

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Le Parc des Expositions ouvrira ses portes à 8h (samedi et dimanche)
- Échauffement interdit sur les parcours pendant une épreuve en cours
- Épreuve individuelle : aucune aide ou accompagnement extérieur pendant les courses
- Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée sans dossard lisible par l'avant ne sera pas classé. Un marquage du numéro de dossard de l'athlète sera fait à l'entrée du parc à vélo, mais il ne dispense pas du port du dossard pendant l'épreuve (sauf natation)
- Comptage des tours à la charge de l'athlète
- Une consigne (non surveillée) sera mise en place dans l'aire de transition
- Un seul dossard par personne sera fourni par l'organisation, l'athlète doit donc faire le nécessaire pour que son dossard soit derrière en vélo et devant en course à pied.
- Le port d'un casque homologué est obligatoire sur la partie cycliste pour toutes les épreuves
- L'ensemble des courses est à abri-aspiration (sauf le XS). De ce fait, les vélos types contre-la-montre, les prolongateurs, les cornes de vache et roues avec moins de 20 rayons sont interdits. Toute la réglementation est consultable sur notre site internet (www.triathlondebordeaux.com) dans l'onglet « Infos pratiques ».
- Le port de la combinaison néoprène est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite au-delà de 24,5°C.
- Bonnet NON FOURNI par l'organisation
- La présence est obligatoire lors de la remise des prix. Les prix non remis lors du podium seront conservés par l'organisateur et ne pourront être réclamés par le triathlète.
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, d'accident provoqué par le non-respect du code de la route et des consignes des organisateurs.
- Le village du triathlon se situe dans un site privé. De ce fait, les concurrents et spectateurs sont tenus de respecter la réglementation du Parc des Expositions.
- **Les animaux domestiques sont strictement interdits au sein du Parc des Expositions.**

DISTANCE XS & CHALLENGE ENTREPRISES

La distance de **natation est de 400m en une seule boucle**. Le parcours est balisé deux bouées et des paddles. Le départ se fait sur le ponton en 4 vagues (3 pour le XS et une vague pour le Challenge Entreprises).

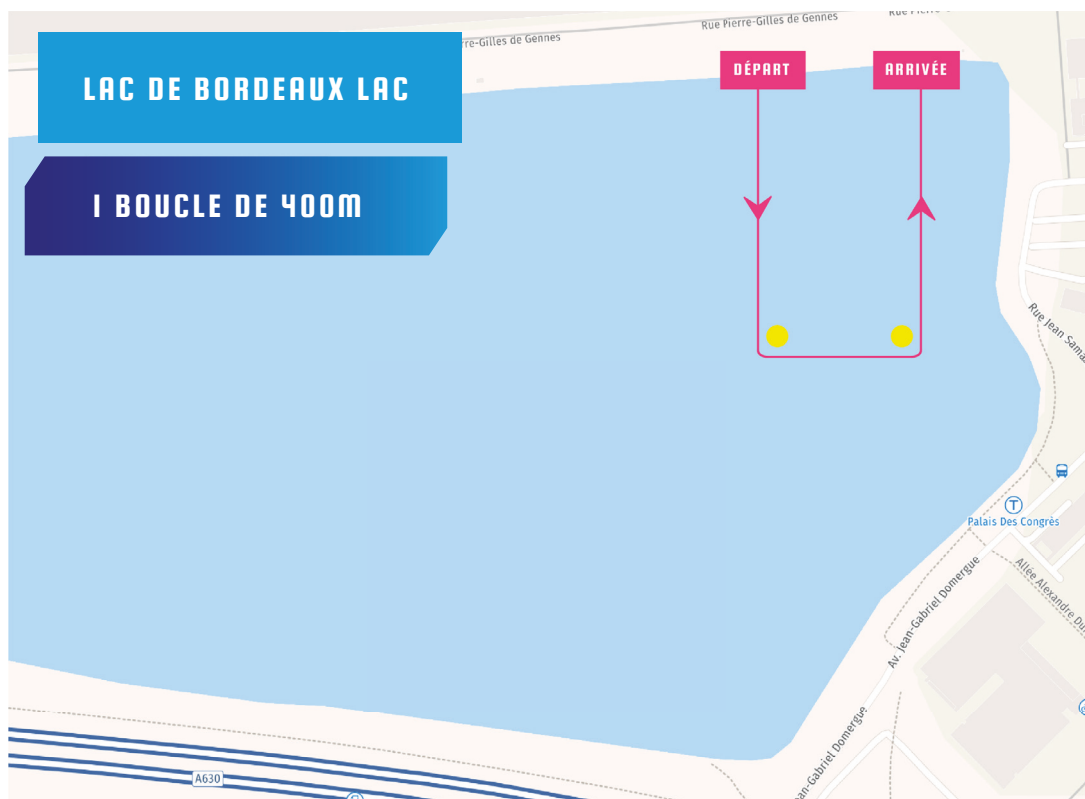
Le parcours **vélo se fait sur trois boucles de 3,7km**.

La **course à pied se fait sur deux allers-retours de 2,5km le long des berges**.

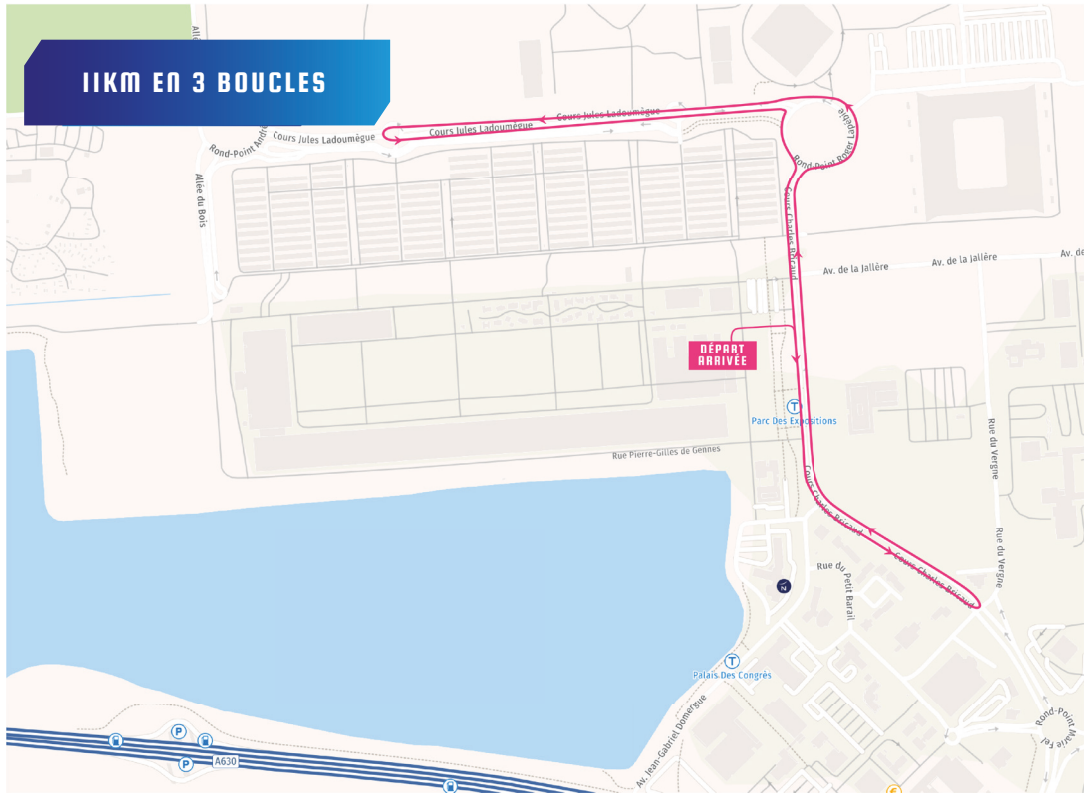
Il y a un ravitaillement par boucle (boissons). Il sera installé à la sortie du parc à vélo. Et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

INFO CHALLENGE ENTREPRISES : le passage de relais se fait dans l'aire de transition. Tous les relayeurs (hormis le nageur) doivent avoir leur dossard. Pour passer le relais il suffit de donner la puce au relayeur suivant. Aussi, le buffet aura lieu au Novotel Bordeaux Lac. Pensez à récupérer vos vélos dans l'aire de transition à l'issue de la course, un local sera prévu au Novotel pour stocker vos vélos le temps du buffet.

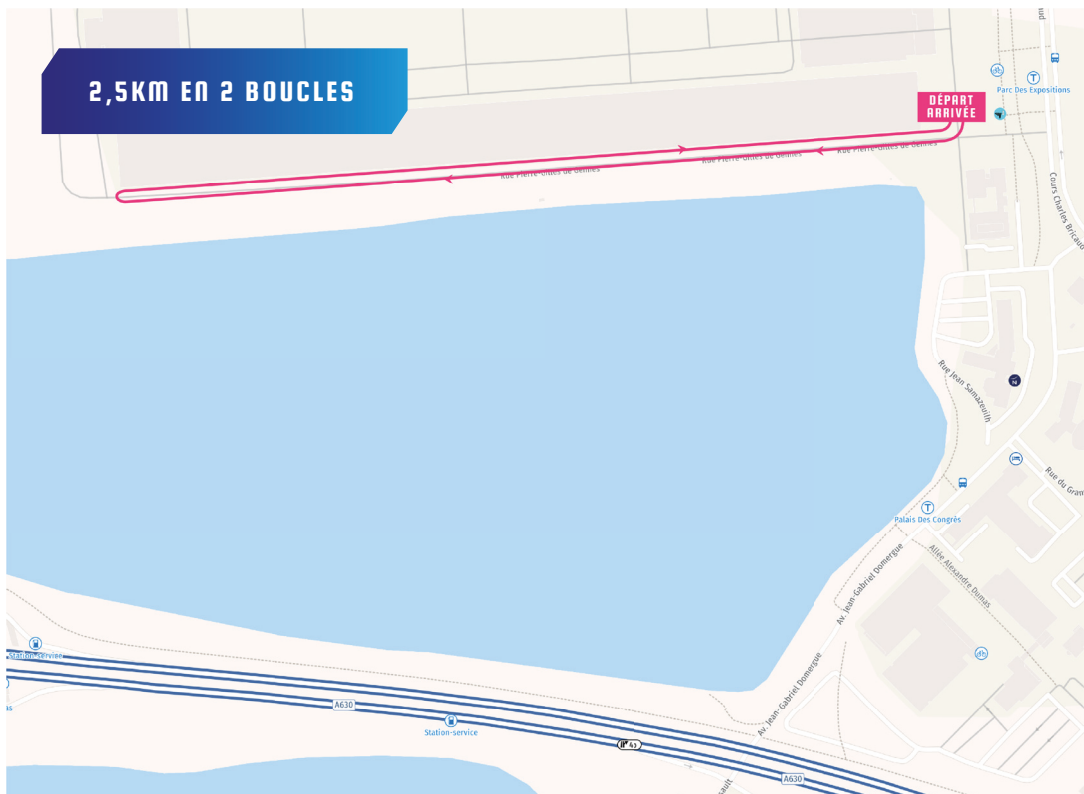
NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



DISTANCE JEUNES I (6-9 ANS)

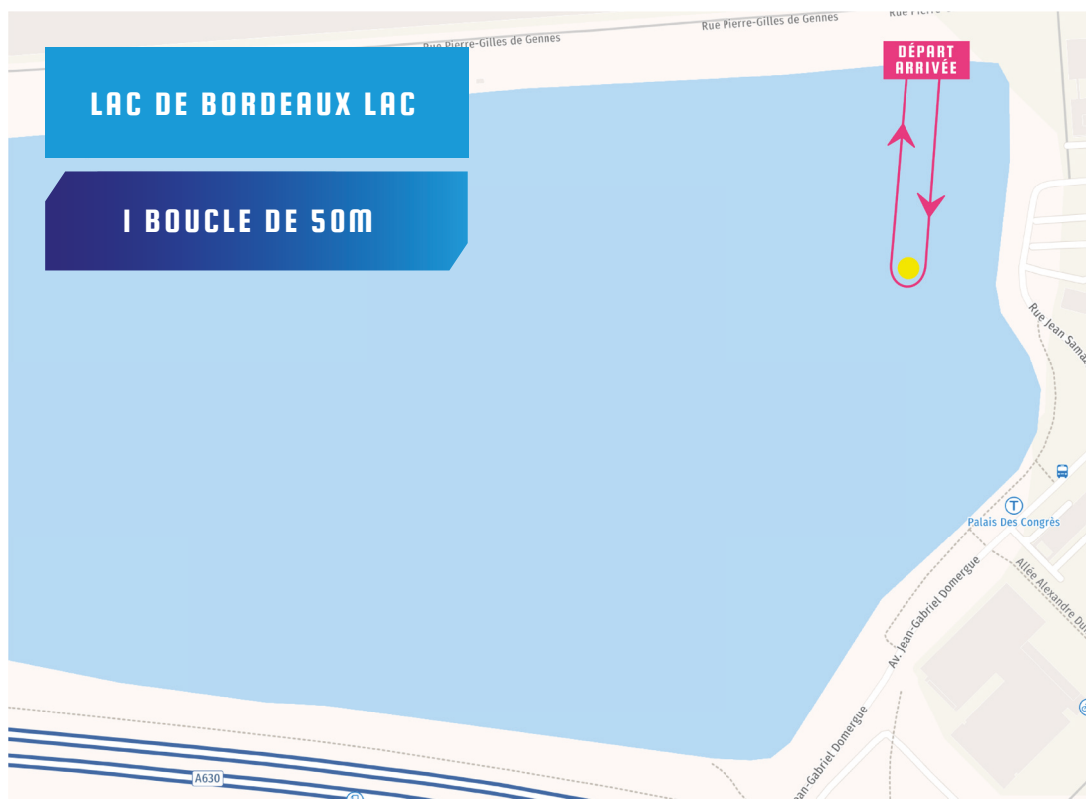
La distance de **natation** est de **50m en une seule boucle**. Le parcours est balisé par une ligne d'eau.

Le parcours **vélo** se fait en un tour de 1000m.

La **course à pied** est un aller-retour le long des berges : la distance est de 500m.

Un ravitaillement (eau) est proposé à la sortie du parc à vélo et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

NATATION



VÉLO

1 BOUCLE DE 10KM



COURSE À PIED

1 BOUCLE DE 500M



DISTANCE JEUNES 2 (10-13 ANS)

La distance de **natation** est de **200m en une seule boucle**.

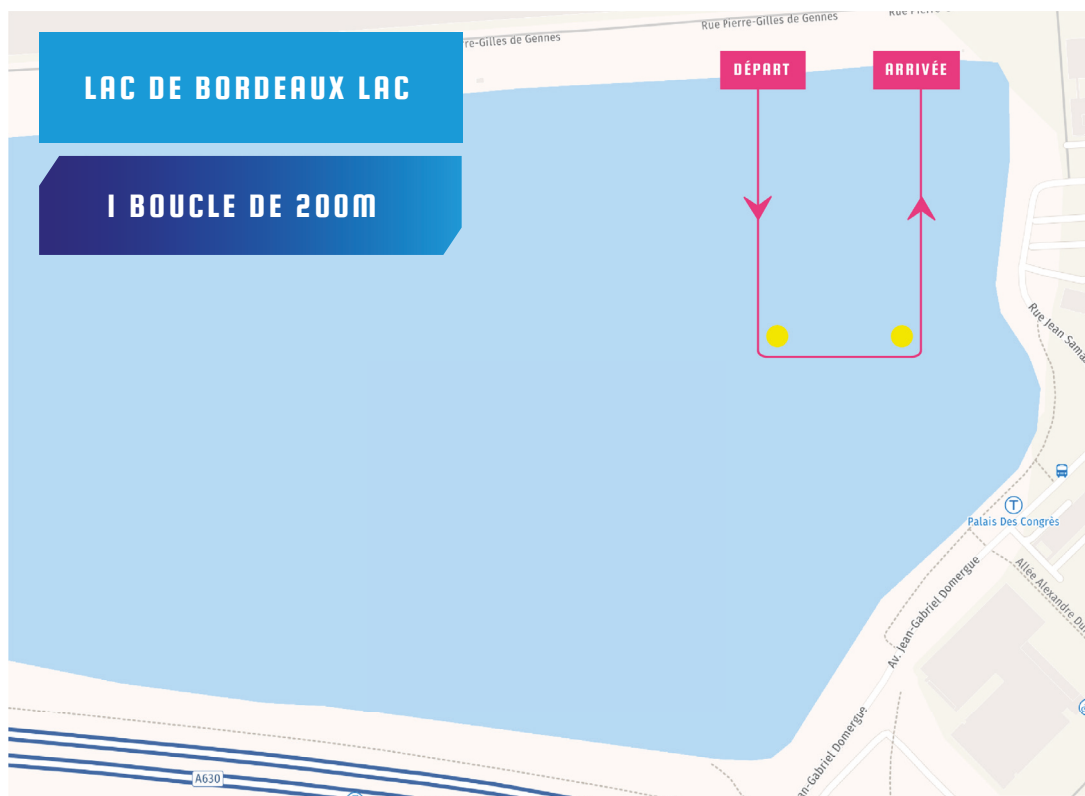
Le départ se fait sur le ponton en 2 vagues.

Le parcours **vélo** est de **deux tours de 2000m**.

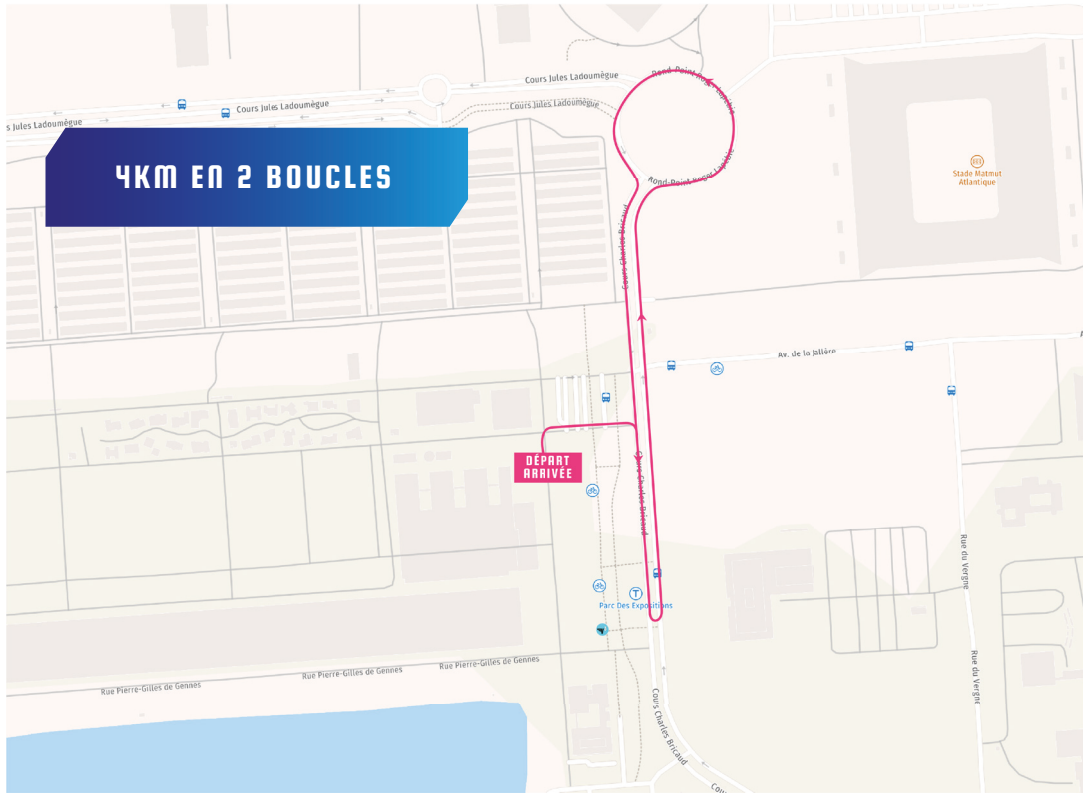
La **course à pied** est constituée de **2 boucles le long des berges du lac** : la distance est de **1500m**.

Un ravitaillement (eau) est proposé à la sortie du parc à vélo et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

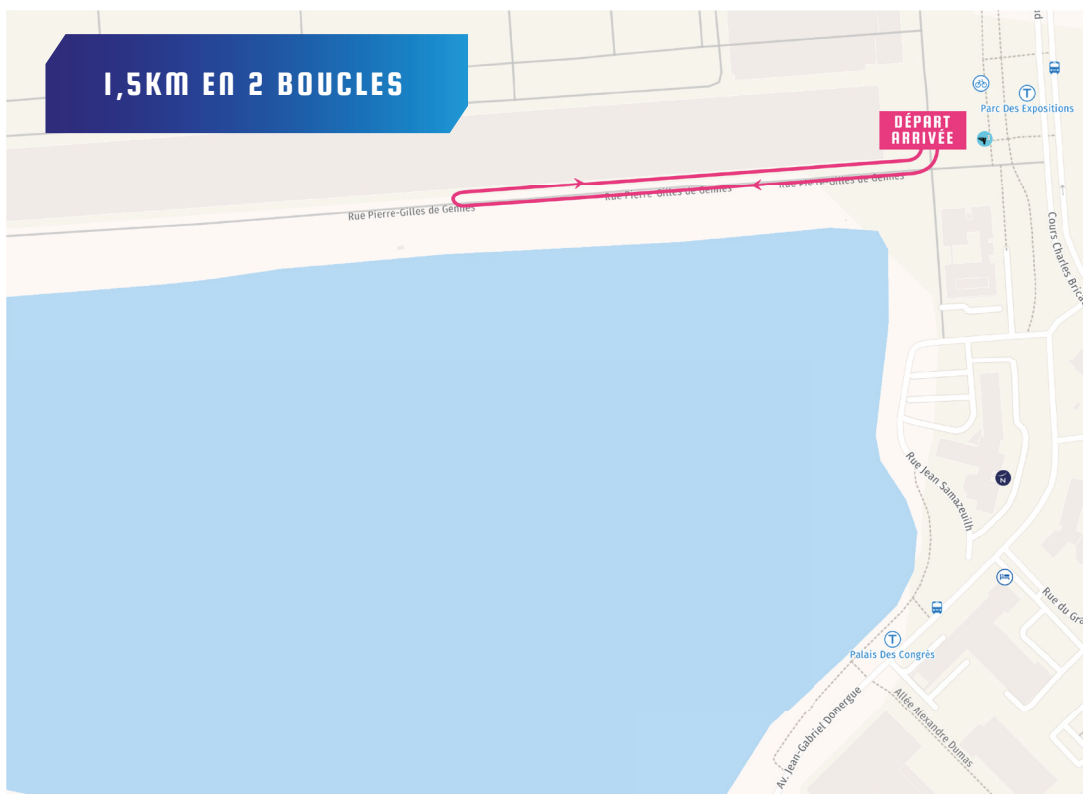
NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



DISTANCE S

La **distance de natation est de 750m sur une boucle, en laissant les bouées à gauche**. Le départ se fait depuis le ponton en 6 vagues en fonction de votre temps estimé (3 vagues hommes, 1 vague femmes, 1 dernière vague hommes puis une vague relais). Limite de temps sortie natation : pour la natation, il y a un temps limite de **30mn** depuis le départ des féminines. Tout concurrent sortant de l'eau après ce délai se verra appliqué un carton rouge « hors course ».

Le parcours **vélo consiste à réaliser deux tours du circuit de 9,9km**.

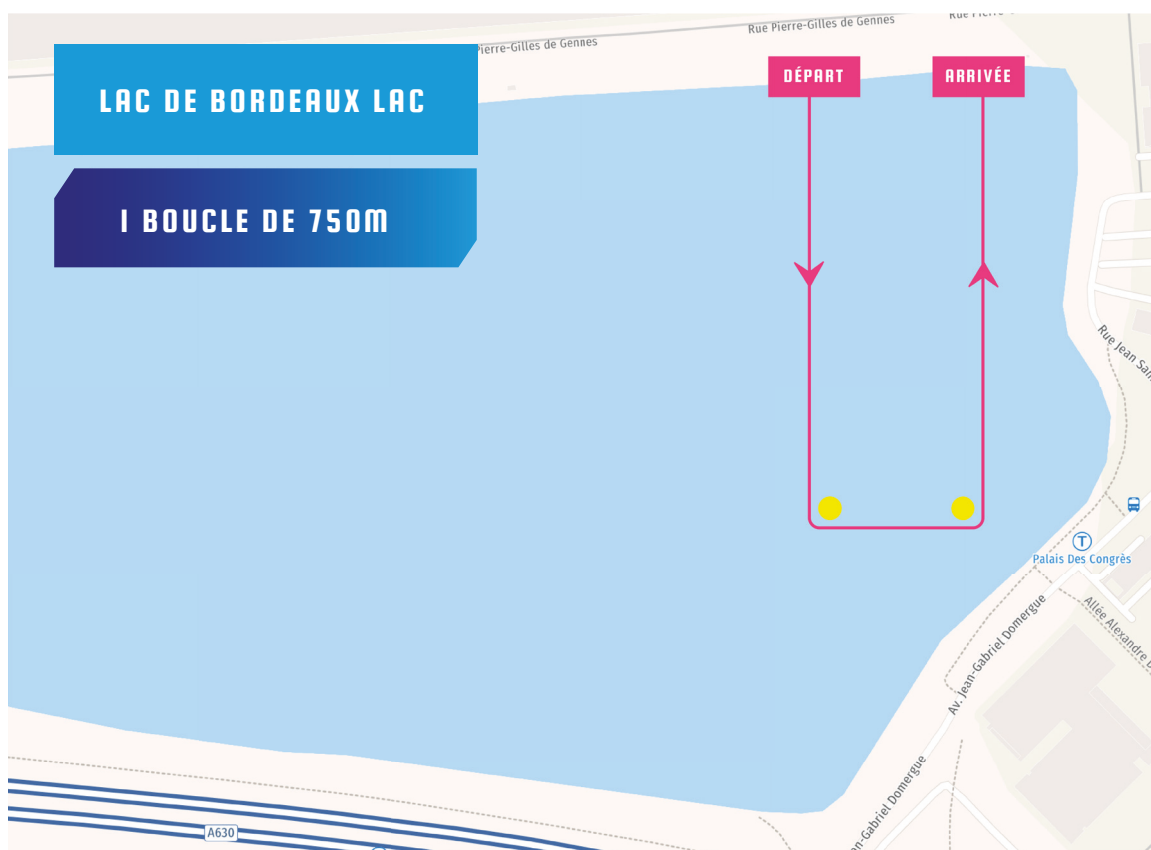
Limite de temps vélo : à mi-parcours, il y a un temps limite de **1h et 10 min** depuis le départ des féminines. Tout concurrent qui entame le deuxième tour en dehors de ce délai se verra appliquer un carton rouge « hors course ».

La **course à pied est à réaliser en deux boucles du circuit de 2,5km**.

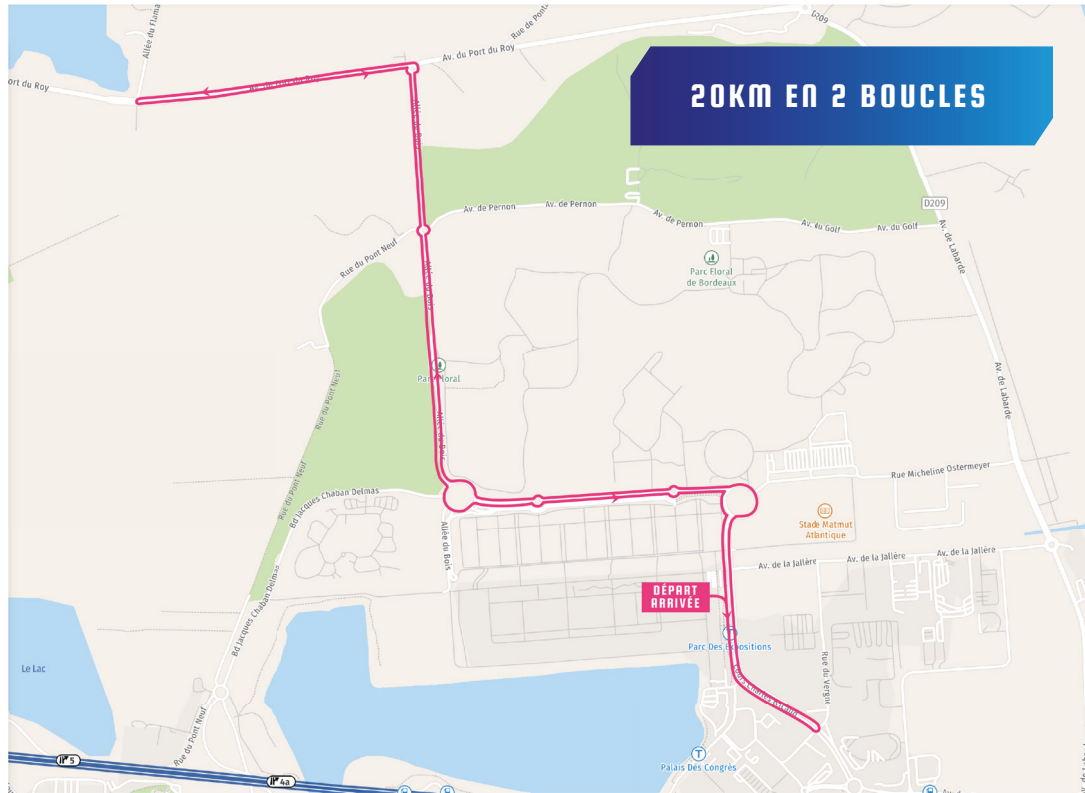
Un ravitaillement (boissons) est proposé sur chaque tour et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée. Il n'existe pas de ravitaillement sur le parÅ cours vélo.

INFO RELAIS : le passage de relais se fait dans l'aire de transition. Tous les relayeurs (hormis le nageur) doivent avoir leur dossard. Pour passer le relais il suffit de donner la puce au relayeur suivant.

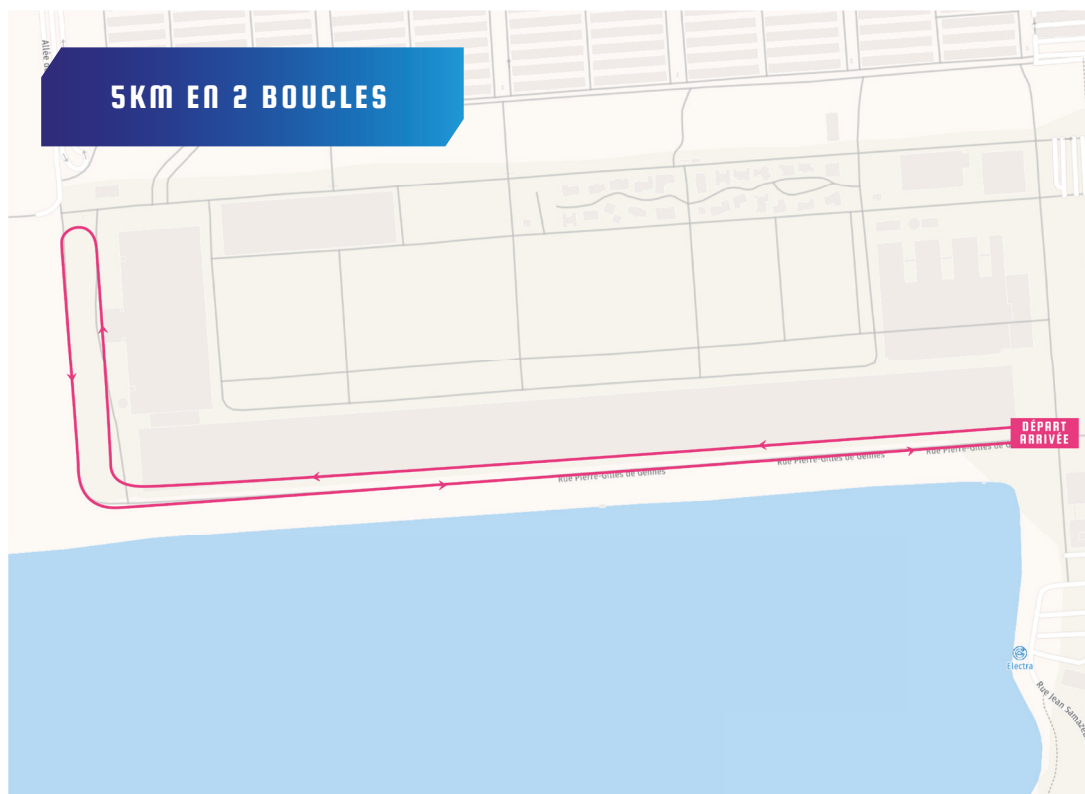
NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



CHECKLIST

CHECKLIST (liste non exhaustive)

NATATION

- Puce de chronométrage (fournie par l'organisation)
- Maillot de bain/trifonction/combinaison (si besoin)
- Lunettes
- Bonnet de bain **(non fourni par l'organisation /!)**
- Montre GPS (non obligatoire)

VÉLO

- Casque
- Chaussures vélo
- Chaussettes
- Dossard
- Ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice
- Kit de réparation (chambre à air, démonte-pneus, pompe)
- Ravitaillement personnel
- Gourde
- Lunettes de soleil

COURSE À PIED

- Chaussures
- Casquette/visière

AUTRE

- Crème solaire
- Crème anti-frottement
- Vêtements d'après course
- Votre meilleure forme ! :)

PARTENAIRES



NOURRIR LA HAUTE PERFORMANCE

Endurance



ULTRA SPORTS
SCIENCE

Formulée par des experts en science de la **nutrition**, et en collaboration avec la Fondation USS, spécialistes des pathologies de l'ultra endurance (symptômes gastro-intestinaux).



13 boissons à réhydrater et **4 barres** aux saveurs originales, à consommer **avant, pendant** et **après** l'effort, en fonction de la durée et l'intensité de la pratique sportive.



FABRIQUÉ EN FRANCE

Les produits sont fabriqués dans nos ateliers aux **Sables d'Olonne** en Vendée.

BARRES ÉNERGÉTIQUES

Elles apportent **énergie** et **vitalité** à l'organisme durant l'effort grâce à leur composition riche en glucides, lipides, protéines et vitamine B1. Leur texture **moelleuse** à base de pâte de datte et d'amande permet une assimilation et une **digestibilité optimale** durant la pratique sportive.



BOISSONS ISOTONIQUES

EFFORT COURT

La boisson isotonique **effort court** permet de garder une hydratation et un niveau énergétique élevé. Sa formule à base de **glucides** et **d'électrolytes**, contribue à maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé et permet **d'augmenter** l'absorption d'eau.



Expedition

MX3 Nutrition c'est aussi une gamme complète de **repas lyophilisés** pour vos aventures outdoor.



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



SOUTIEN





TRIATHLON
DE BORDEAUX

by

