

# ROAD-BOOK

*briefing*



## **DUATHLON** **LAC DE** **LOURDES**

Dimanche 21 Mars 2021

1<sup>ère</sup> Edition

**information**

**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**



# CONTACTS

---

**ORGANISATEUR** : Club « Triathlon de Lourdes »

**DIRECTEUR DE COURSE** : Joseph ICART/Franck VUAILLAT

**SECOURISTE** : Sauveteurs des Gaves

**ANIMATION** : Mathieu Bertos

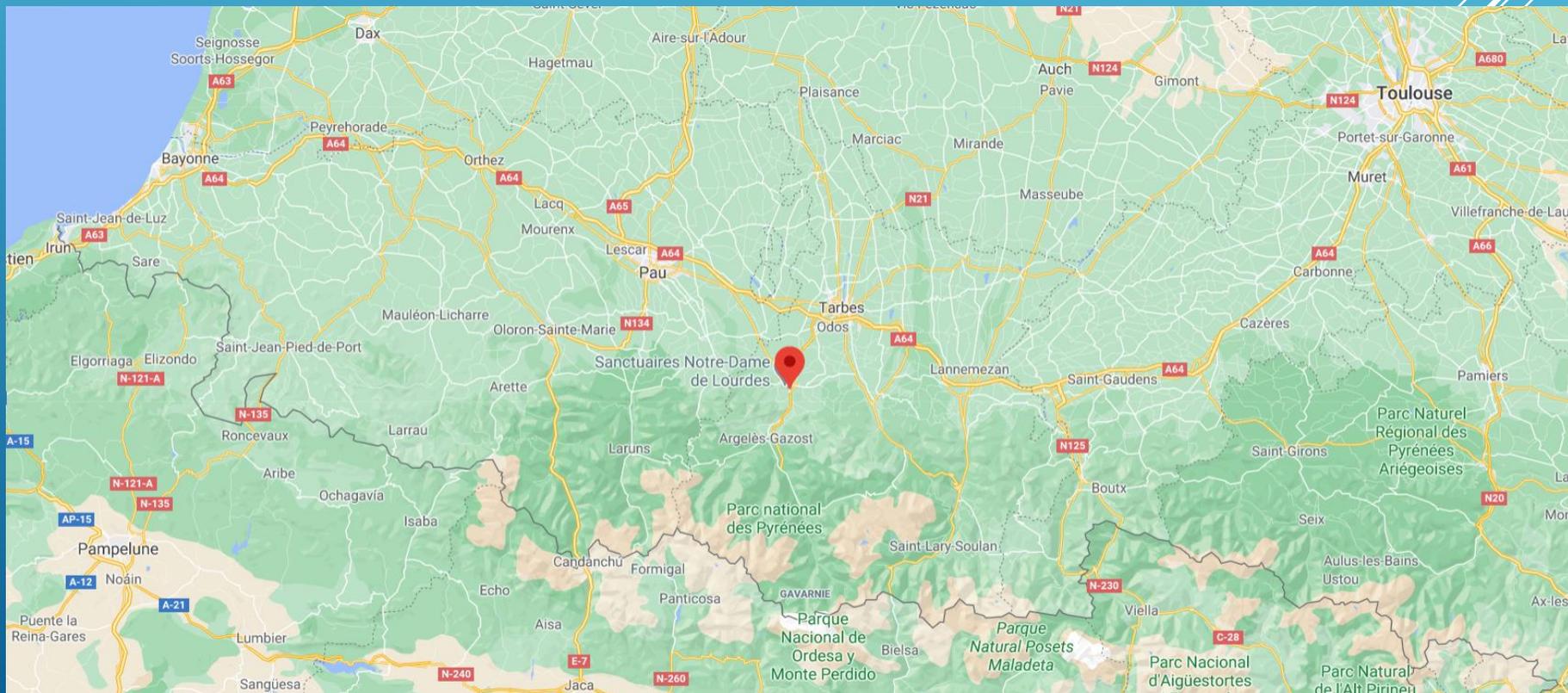
**CHRONOMETRAGE** : Pyrénées-Chrono

[lourdes65.triathlon@gmail.com](mailto:lourdes65.triathlon@gmail.com)



# COMMENT VENIR

Lourdes se trouve à 1h50 (176km) de Toulouse et à 1h31 (147km) de Bayonne Aéroport: Bayonne/Anglet, Pau, Juillan/Lourdes et Toulouse.



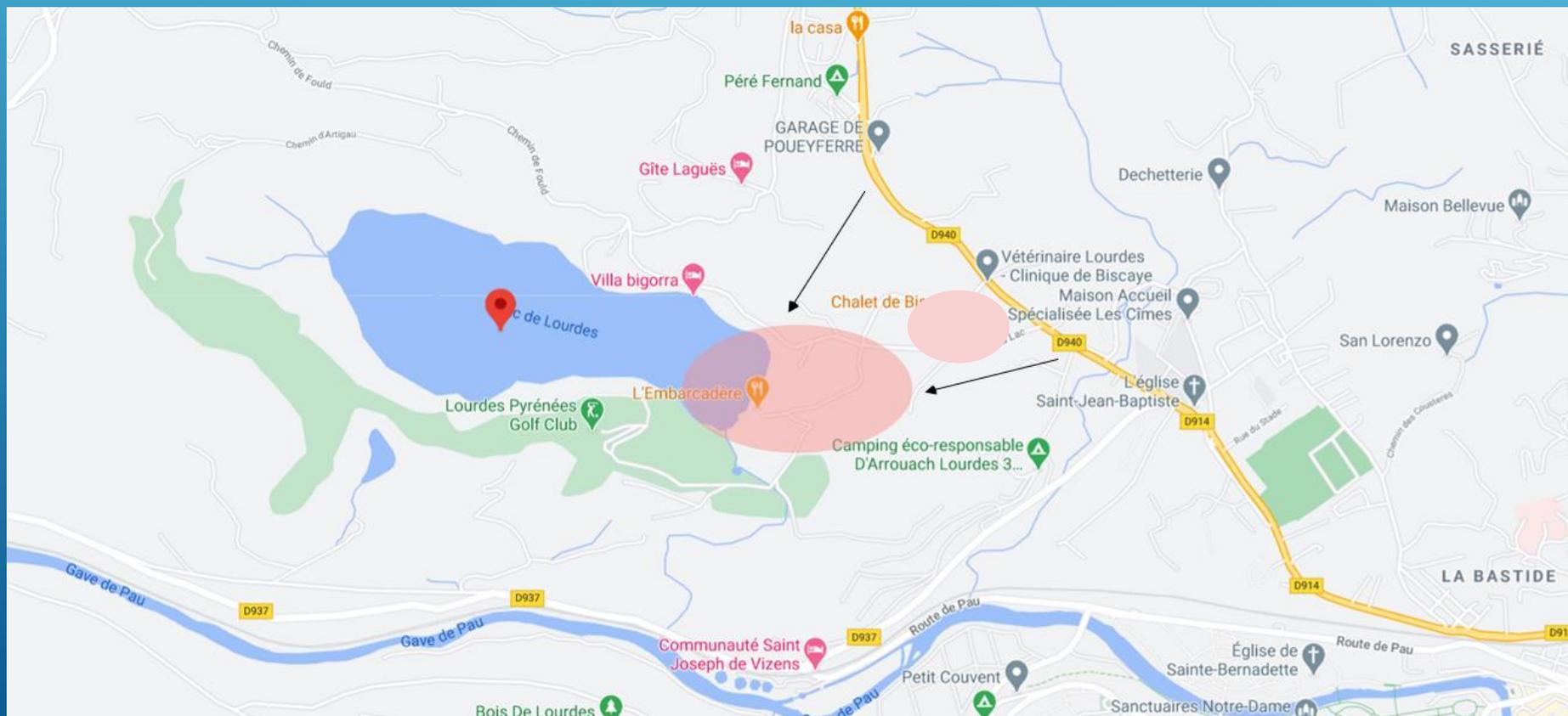
# PARKING DE LA COURSE

En arrivant de PAU par la D940 - En arrivant de LOURDES par la D914

Le parking sera fléché et indiqué par les signaleurs dans la zone « rouge »

information

**CORONAVIRUS  
COVID-19**



Masque obligatoire  
en descendant du  
véhicule.



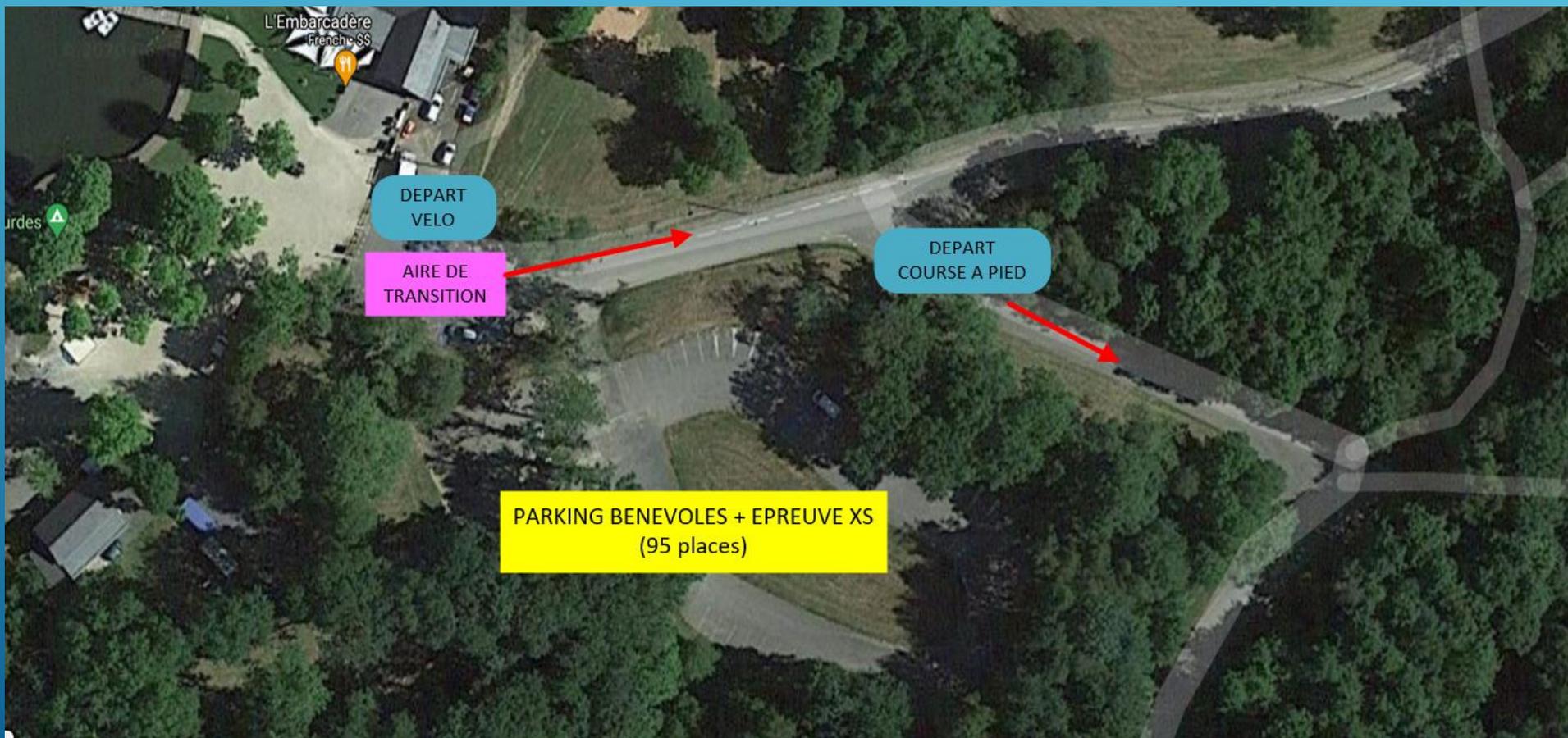


# PARKING DE LA COURSE





# PARKING DE LA COURSE



## HORS COMPETITION PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

- Vous devez porter votre propre masque dès la descente du véhicule.
- 1 masque sera fourni par l'organisation pour les athlètes dès l'arrivée de la course.
- L'utilisation d'un gel hydroalcoolique disponible à l'entrée de l'aire de transition et aux inscriptions sera obligatoire.



**Port du masque  
obligatoire**



**Utilisation du  
gel hydroalcoolique  
obligatoire**



**Respectez les  
distanciations  
sociales**



# INFORMATIONS GENERALES

- Pas de ravitaillement solide sur le parcours mais il y aura des points d'eau (bouteille d'eau). N'importe quel vélo est autorisé sans moteur (frein et embout au guidon).
- Nous vous demanderons de bien respecter les consignes et les horaires de convocation que vous avez dans votre briefing (Road-Book) et de respecter les consignes des officiels, signaleurs et bénévoles sous peine d'exclusion.
- Il y aura un podium mais pas d'affichage de résultats ils seront à consulter sur le site : <https://pyreneeschrono.fr> ainsi que le site du Club: <https://lourdes-triathlon.fr>
- Le bar/restaurant local l'Embarcadère sera probablement ouvert.
- Nous vous demanderons de porter le masque sur le site avant le départ et après l'arrivée, et de respecter les gestes barrières.
- Des toilettes seront disponibles à côté du restaurant l'Embarcadère.
- Assurance: Le « Duathlon » est couverte par une assurance avec une responsabilité civile.



# INSCRIPTION & REMBOURSEMENT

- Les inscriptions se font en ligne, sur le site : <https://pyreneeschrono.fr>
- Toutes les informations de courses sont en ligne sur le site du Club : <https://lourdes-triathlon.fr>
- **Modalité de remboursement** : Si la course est annulée, le tarif d'inscription vous sera entièrement remboursé. (un mail d'information vous sera envoyé)
- **Modalité de report d'inscription** : Si vous souhaitez effectuer un report d'inscription pour l'année suivante, il vous suffit d'en faire la demande par mail en écrivant à : [lourdes65.triathlon@gmail.com](mailto:lourdes65.triathlon@gmail.com)

EPREUVE	TARIF
XS - decouverte	13 euros (limite à 100 inscrits)
S - individuel	19 euros (limite à 100 inscrits)
S - relais	24 euros (limite à 62 inscrits)
Enfant 10-13 ans	3 euros (limite à 50 inscrits)
Enfant 8-11 ans	3 euros (limite à 50 inscrits)



# CONSIGNE

Une consigne sera à votre disposition : [à retirer en même temps que votre dossard]

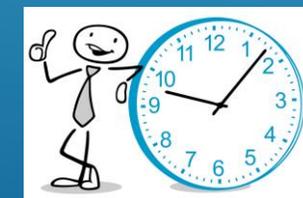
Si vous souhaitez laisser un sac dans la consigne pendant le duathlon, merci d'y coller l'étiquette portant le même No que votre dossard, elle vous sera fournie par l'organisateur.





# HORAIRES

	<b>XS</b>	<b>8-11 ans</b>	<b>10-13 ans</b>	<b>S ind. + relais</b>
Retrait des dossards le jour J	8h-9h30	8h-11h30	8h-12h	8h-13h30
Ouverture aire de transition	9h-9h45	11h30-12h10	11h30-12h45	13h30-14h15
Départ de la course	10h	12h30	13h	14h30
Récupération des vélos	11h-11h30	13h30-14h00	13h30-14h00	16h15-17h15
Podium	11h20	13h30	13h30	16h15



# BARRIERES HORAIRES

	<b>XS</b>	<b>S</b>
Fin de la 1 <sup>er</sup> cap	10h25	15h20
Fin du vélo	11h	16h25





# DOSSARD

## RECUPERATION DES DOSSARDS :

Sur le lieu de la course, le matin à partir de 8h au niveau du lac à côté des aires de jeux enfants.

## CONTENU DE VOTRE SAC DOSSARD :

Parcours « 8-11 ans » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant

Parcours « 10-13 ans » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant

Parcours « XS et relais » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant, 1 cadeau d'inscription

Parcours « S » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant, 1 barre de céréale , 1 cadeau d'inscription

## A L'ARRIVEE :

Parcours « 8-11 ans » : une médaille + 1 bouteille d'eau + 1 barre de céréale

Parcours « 10-13 ans » : une médaille + 1 bouteille d'eau + 1 barre de céréale

Parcours « XS et relais » : 1 bouteille d'eau + 1 barre de céréale

Parcours « S » : 1 bouteille d'eau + 1 barre de céréale



# ARBITRAGE

**UN ARBITRE SERA PRESENT LE JOUR DE LA COURSE. A LIRE ATTENTIVEMENT**

Les épreuves se courent individuellement. Toute aide extérieure est interdite.

Vous devez porter votre dossard à l'arrière pour le vélo et à l'avant pour la course à pied.

Vous devez porter une ceinture porte dossard à 3 points d'accroche **ou accrocher votre dossard sur le tee-shirt à l'avant obligatoire** car il n'y a qu'un seul dossard pour les participants individuels. (N'oubliez pas de venir avec vos épingles à nourrisse).

La partie cycliste est ouverte à la circulation. Vous avez l'obligation de respecter le code de la route. Tout franchissement de ligne blanche entraînera une disqualification. Le drafting est interdit.

Vous devez respecter un espace minimum entre les autres coureurs. Tout manquement à cette règle entraînera un carton jaune (1mn de pénalité sur le « S » et « XS »).

Il y aura une BOX de pénalité à côté de l'aire de transition, l'arbitre vous signalera de vous y rendre en cas d'infraction au règlement durant la course.

A partir de 3 cartons jaunes, vous serez disqualifié. Vous devez être vigilant à suivre le parcours proposé et à la circulation des voitures sur les parcours. Vous devez respecter l'environnement, jeter vos déchets dans les zones prévues à cet effet, ou conserver vos emballages, sous peine de disqualification.





# ENTREE DU PARC A VELO

## AVANT DE RENTRER DANS LE PARC A VÉLO

Je colle l'étiquette « tige de selle » sur ma tige de selle.

J'épingle mon dossard sur mon porte dossard (ceinture ou tee-shirt) 3 points d'attaches. Je porte un masque.

J'attache mon casque sur ma tête, jugulaire fermée, un frein à chaque roue. Je vérifie que mon guidon est bien bouché aux extrémités.

EN AMONT, PENSEZ À GONFLER VOS PNEUS, À VOUS ÉCHAUFFER ET VOUS HYDRATER.





# DISTANCES

	XS	8-11 ans	10-13 ans	S
HORAIRE	10h	12h30	13h	14h30
COURSE A PIED	2.8km	550m	850m	5.8km
VELO	10km	2km	5.8km	20km
COURSE A PIED	1.8km	500m	750m	2.6km



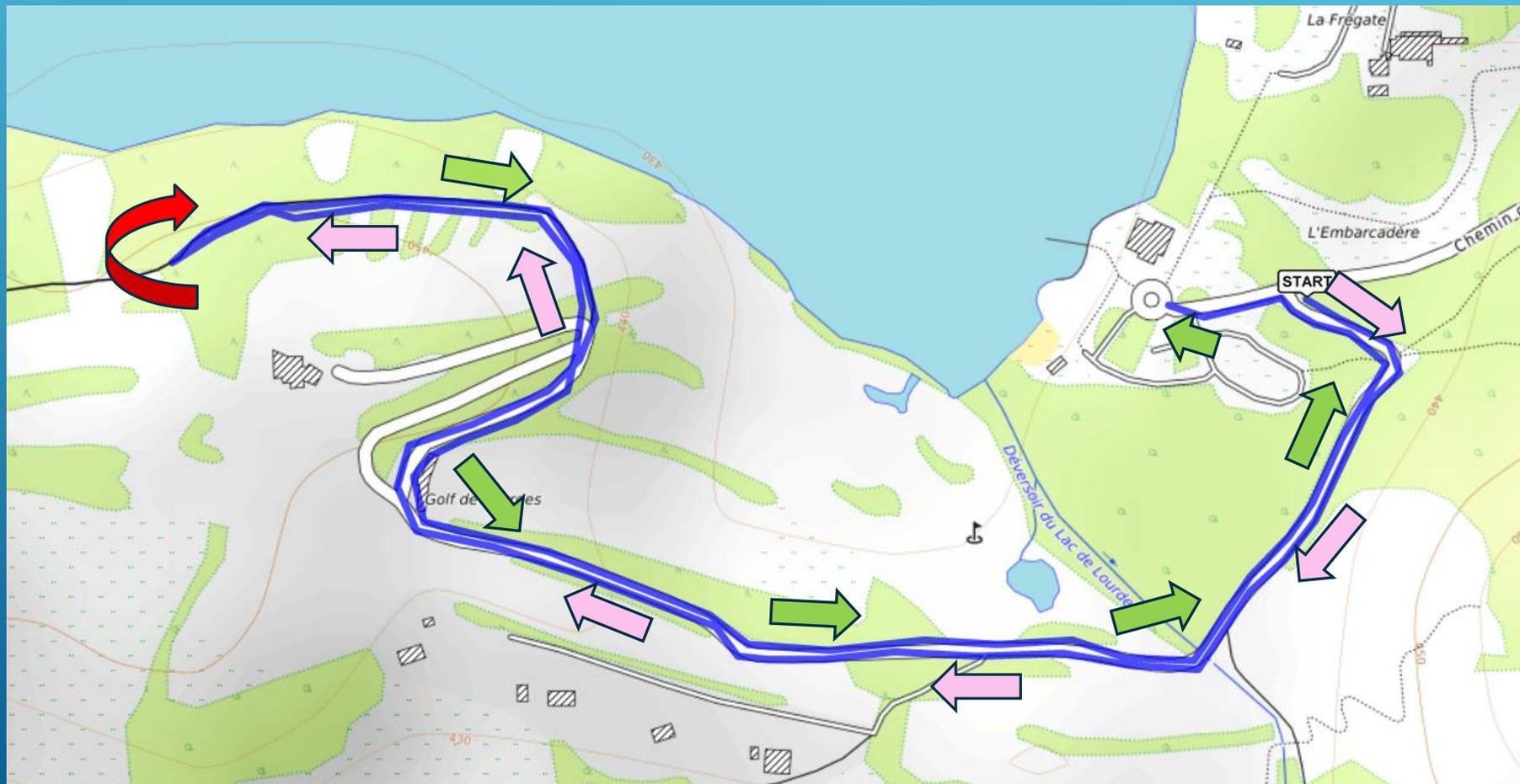


# EPREUVE « XS »

	XS
Retrait des dossards le jour J	8h-9h30
Ouverture aire de transition	9h-9h45
Départ de la course	10h
Récupération des vélos	11h-11h30
Podium	11h20

**DOSSARD 1-100**  
**COULEUR ORANGE**

# PARCOURS « XS » - CAP1



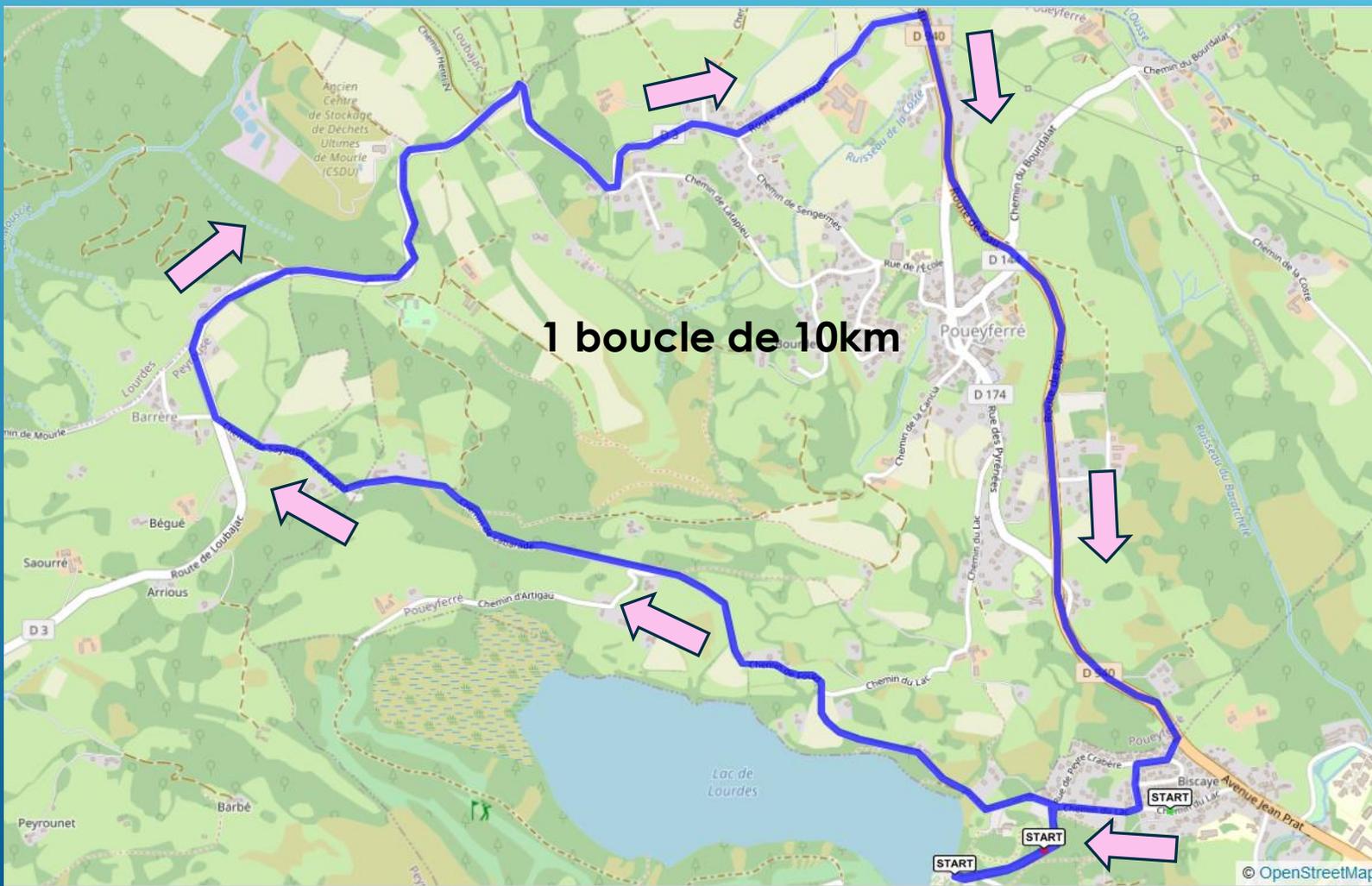
## COURSE PIED 1 – XS:

**Départ:** chemin du lac

**Arrivée:** Parc à vélo

2.8km / D+13m

# PARCOURS « XS » - VELO



**VELO - XS:**

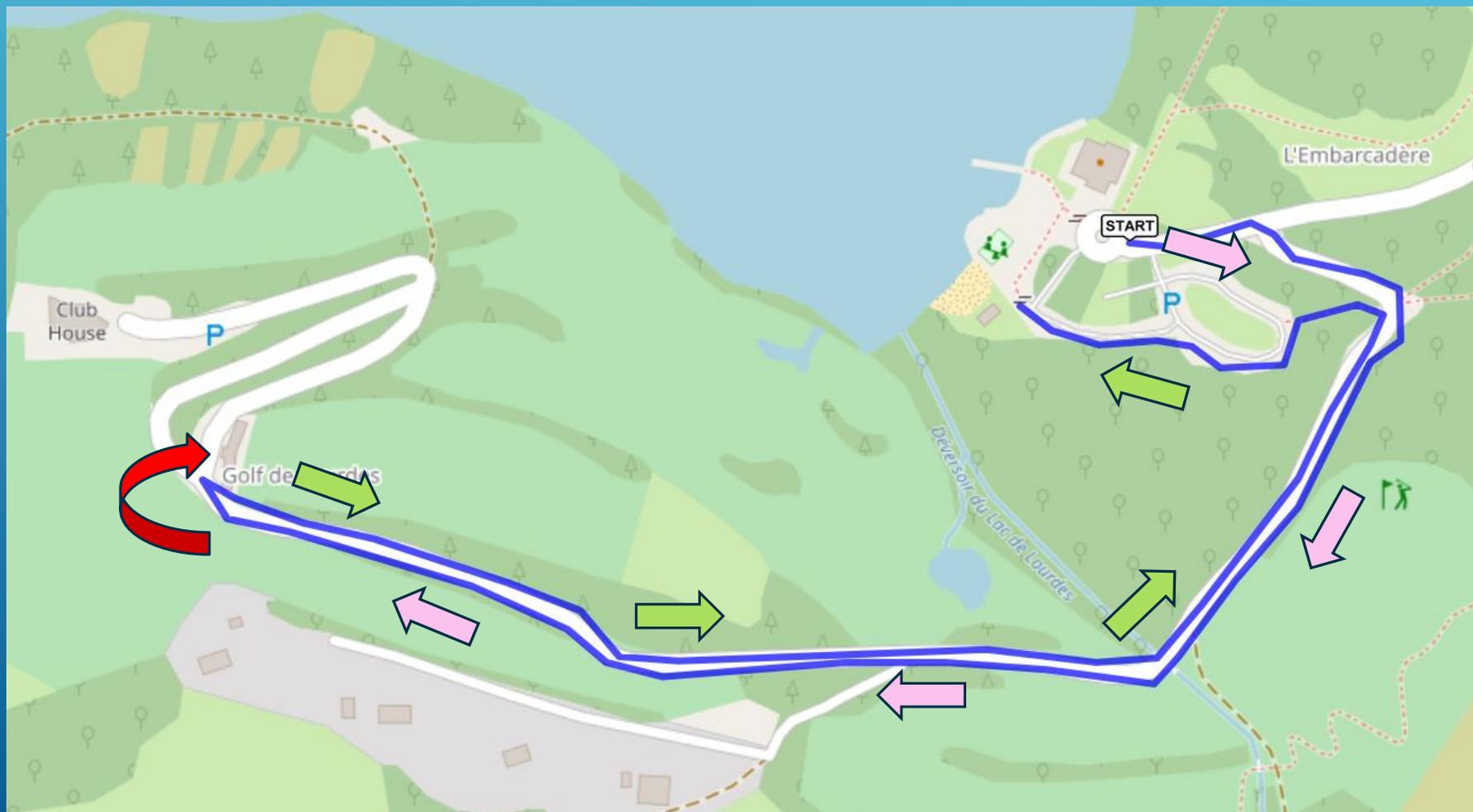
**1 boucle**

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** Parc à vélo

10km / D+132m

# PARCOURS « XS » - CAP2



## COURSE PIED 2 - XS:

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** aire d'arrivée au lac

1.8km / D+10m

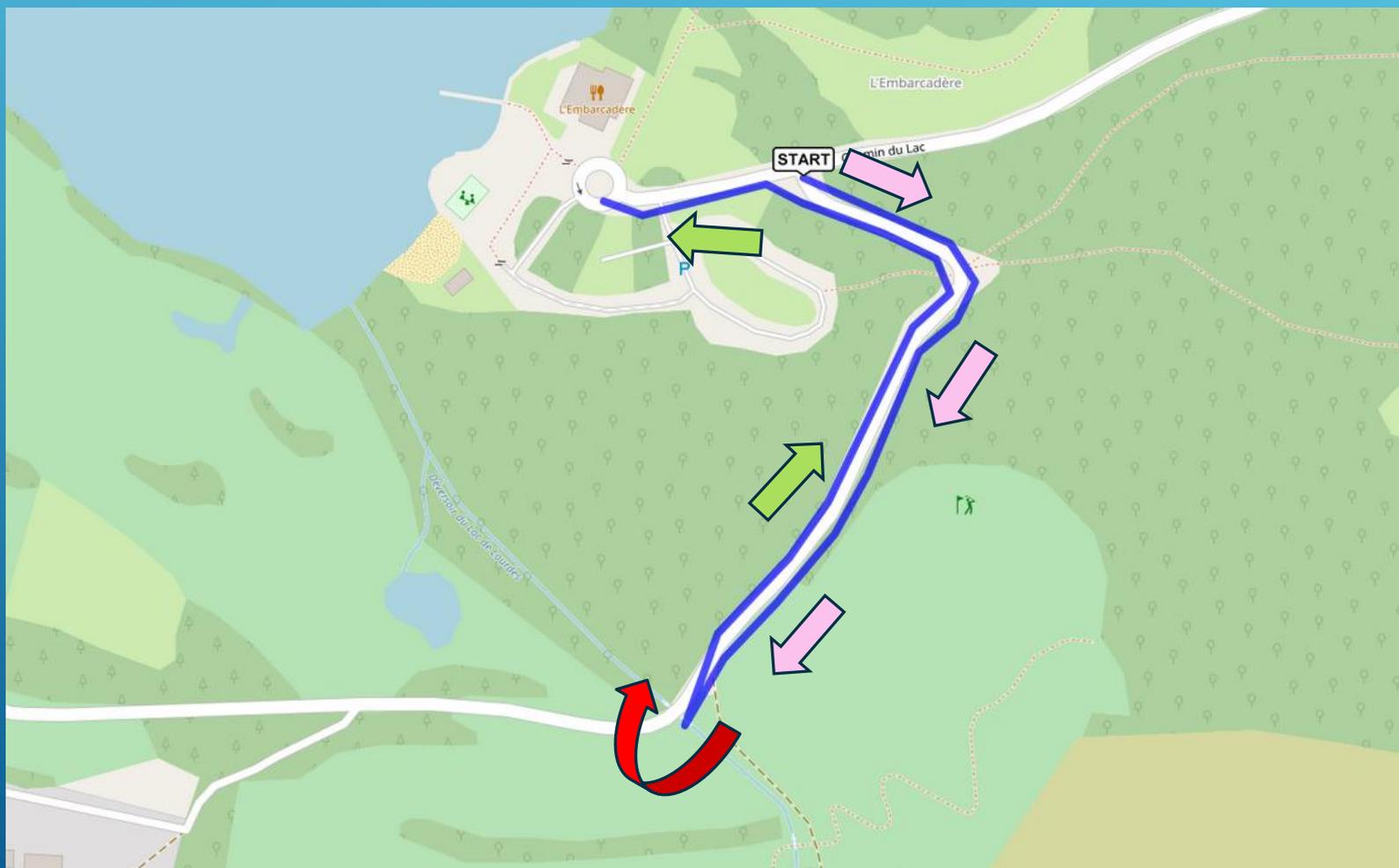


# EPREUVE « 8-11 ANS »

	8-11 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-11h30
Ouverture aire de transition	11h30-12h10
Départ de la course	12h30
Récupération des vélos	13h30-14h00
Podium	13h30

**DOSSARD 1-50**  
**COULEUR VERT**

# PARCOURS « 8-11 ANS » - CAP1



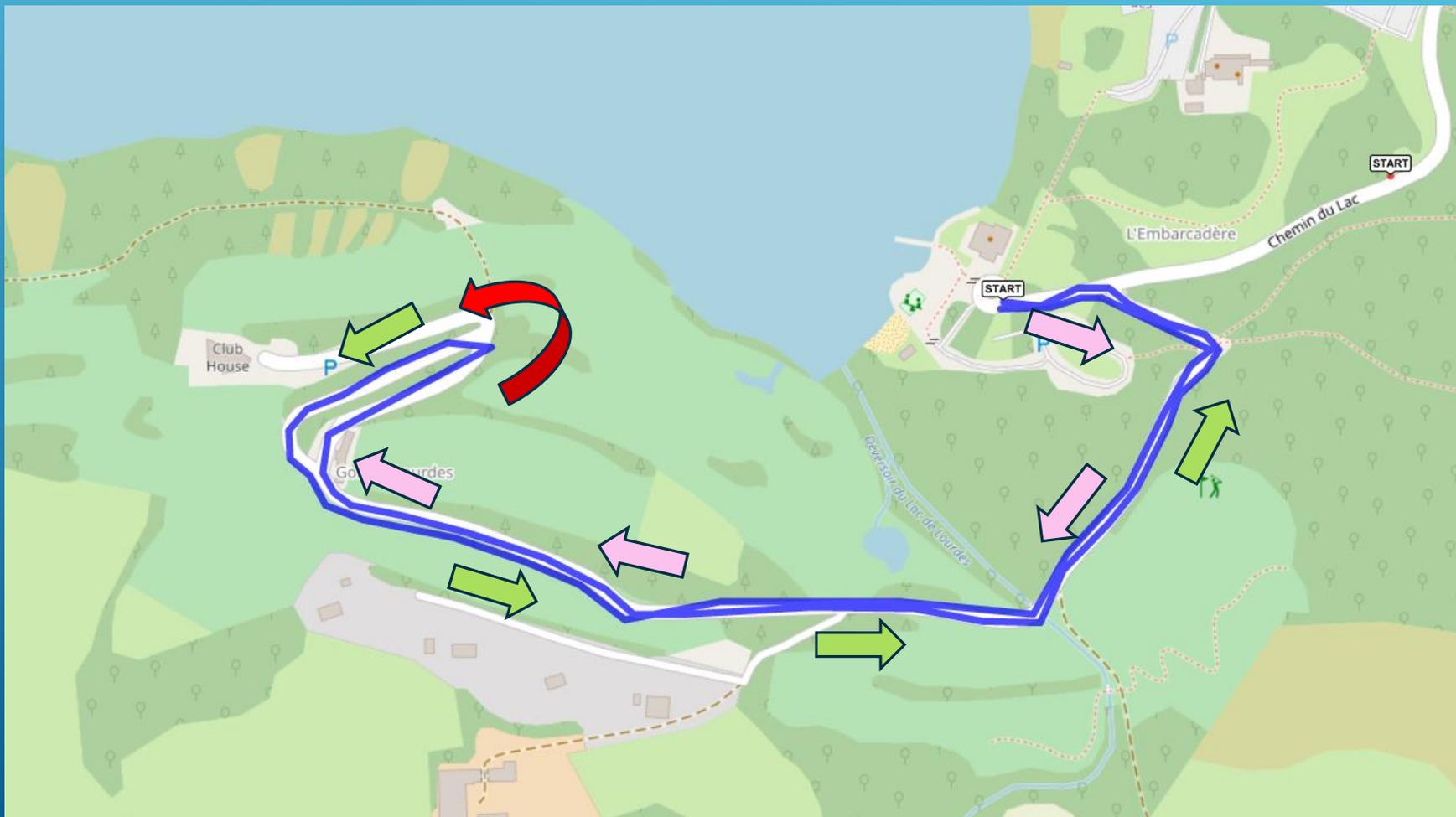
## COURSE PIED 1 – 8-11 ans:

**Départ:** chemin du lac

**Arrivée:** aire d'arrivée au lac

550m / D+8m

# PARCOURS « 8-11 ANS » - VELO



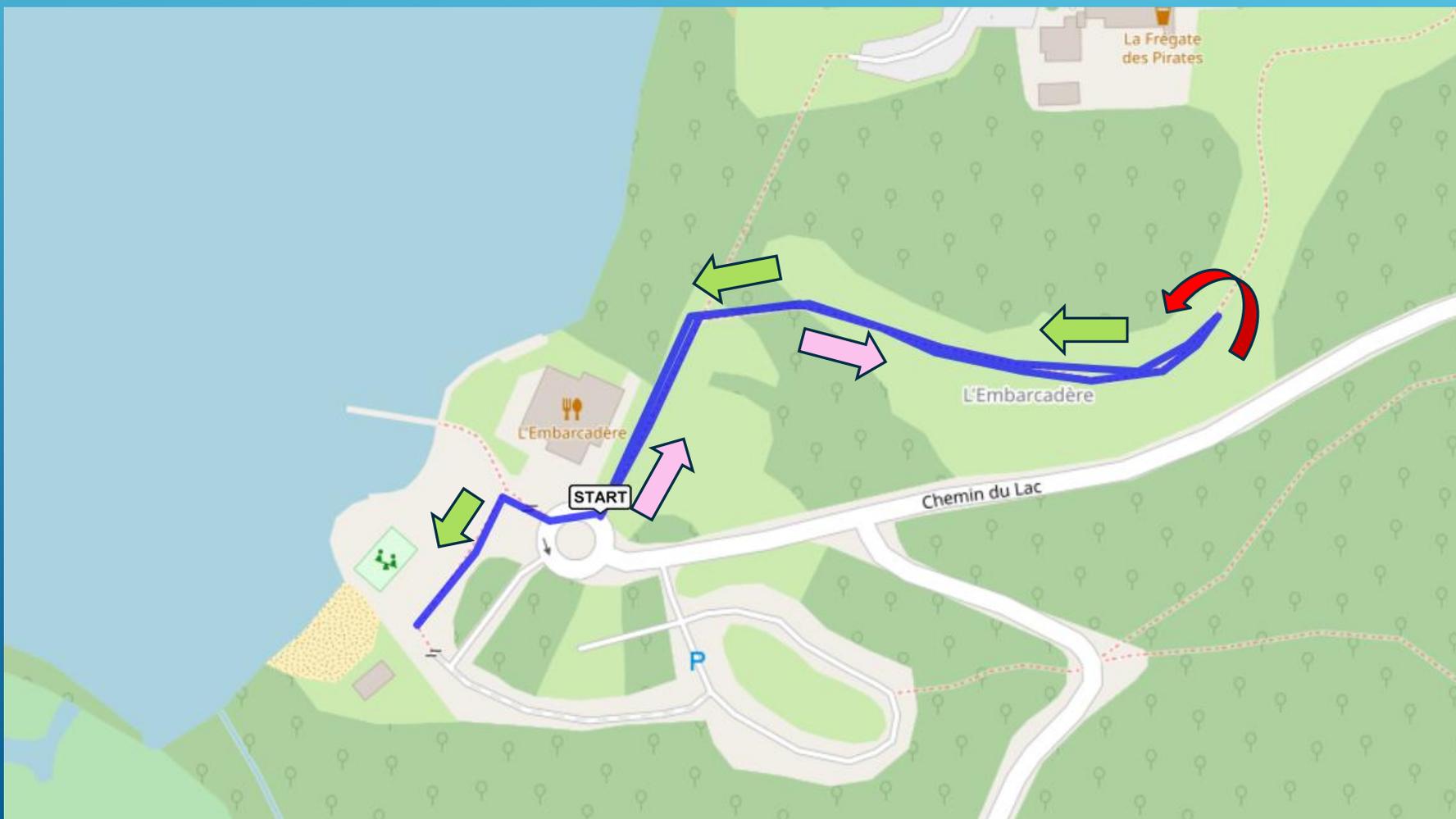
**VELO – 8-11 ans:**

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** parc à vélo

2km / D+8m

# PARCOURS « 8-11 ANS » - CAP2



## COURSE PIED 2 – 8-11 ans:

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** aire d'arrivée au lac

500m / D+6m



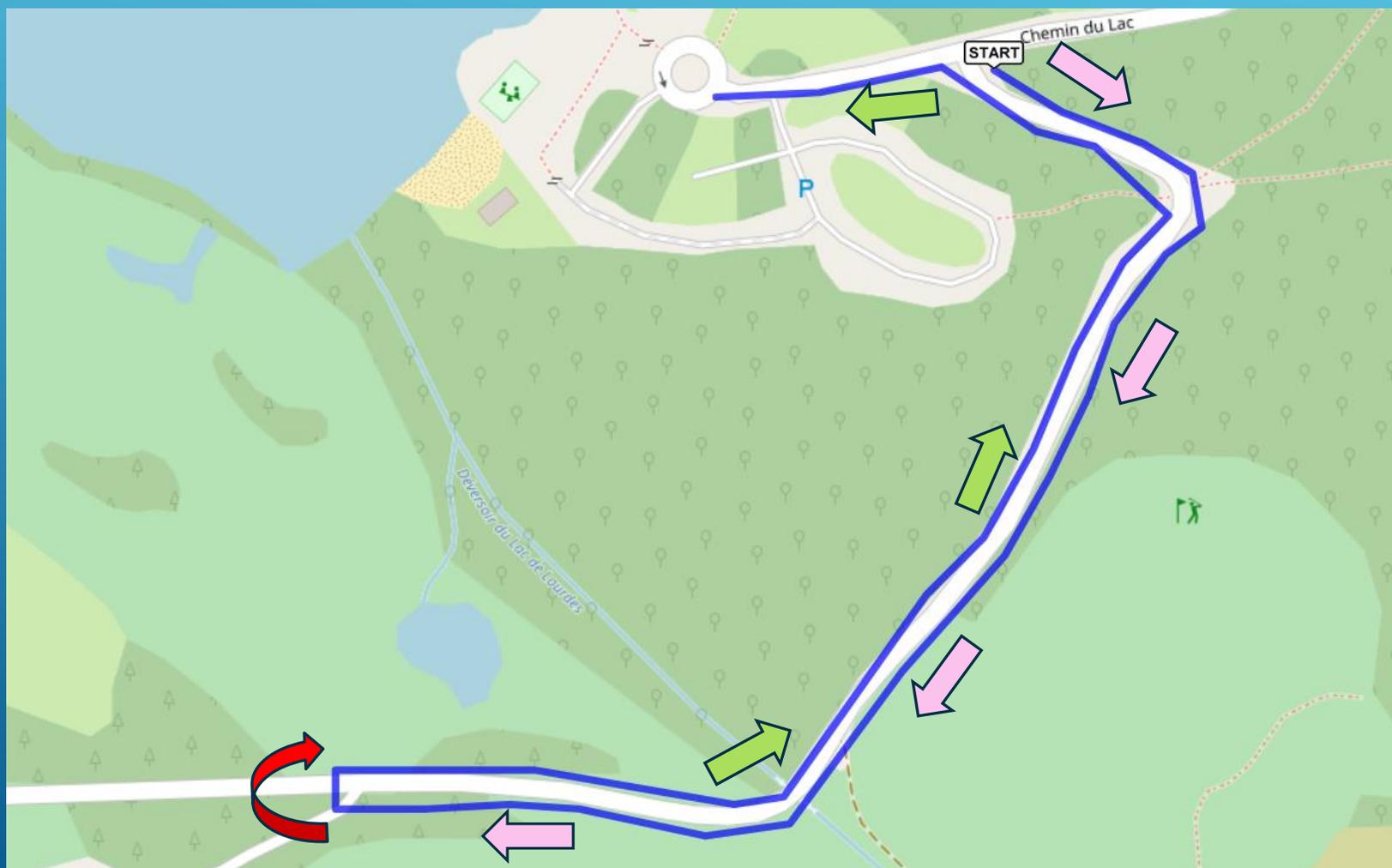


# EPREUVE « 10-13 ANS »

	10-13 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-12h
Ouverture aire de transition	11h30-12h45
Départ de la course	13h
Récupération des vélos	13h30-14h00
Podium	13h30

**DOSSARD 1-50**  
**COULEUR BLEU**

# PARCOURS « 10-13 ANS » - CAP1



## COURSE PIED 1 – 10-13 ans:

**Départ:** chemin du lac

**Arrivée:** parc à vélo

850m / D+8m



# PARCOURS « 10-13 ANS » - VELO



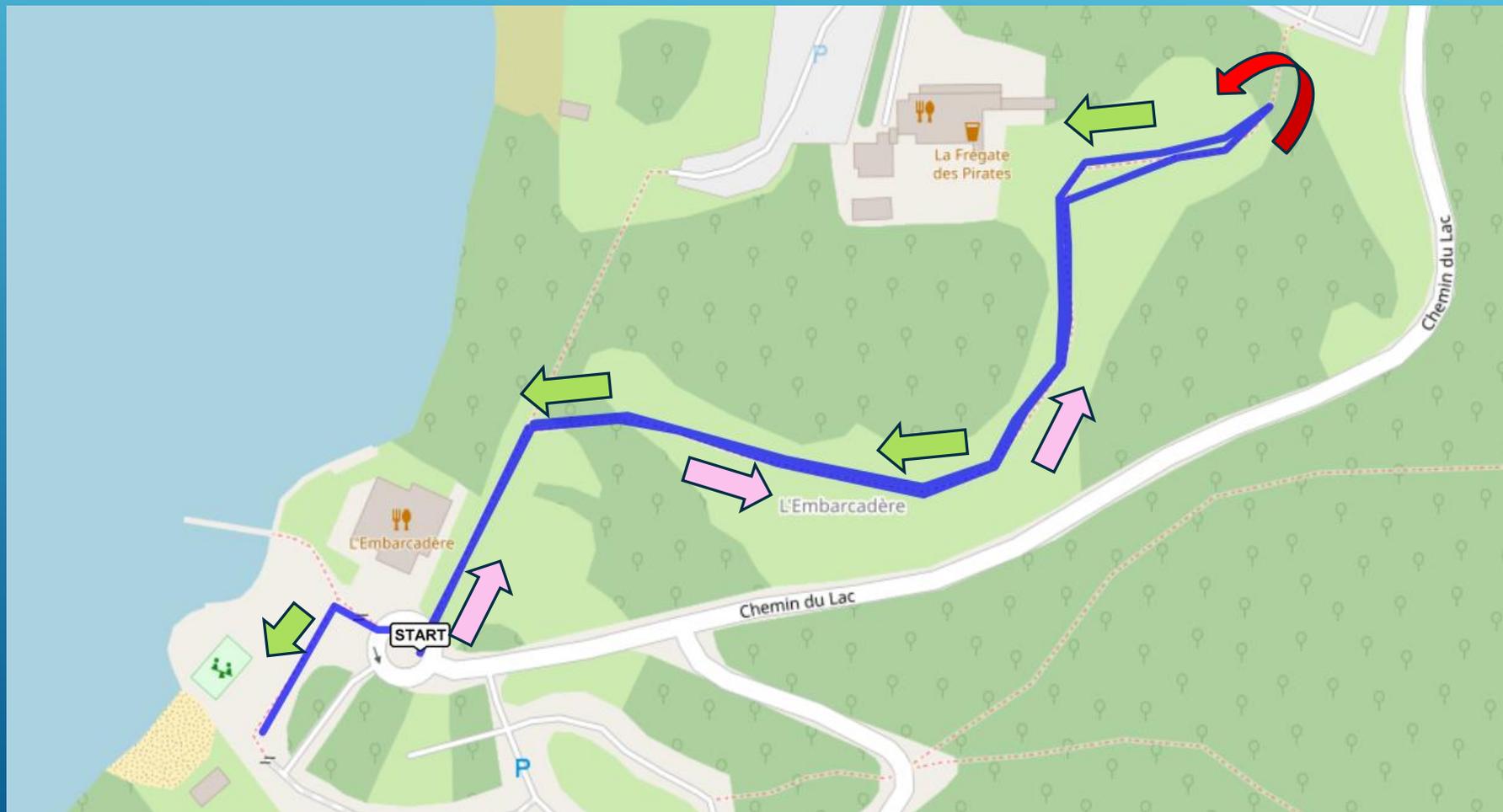
**VELO – 10-13 ans:**

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** parc à vélo

5.8km / D+56m

# PARCOURS « 10-13 ANS » - CAP2



**COURSE PIED 2 – 10-13 ans:**

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** arrivée au lac

750m / D+8m



# EPREUVE « S »

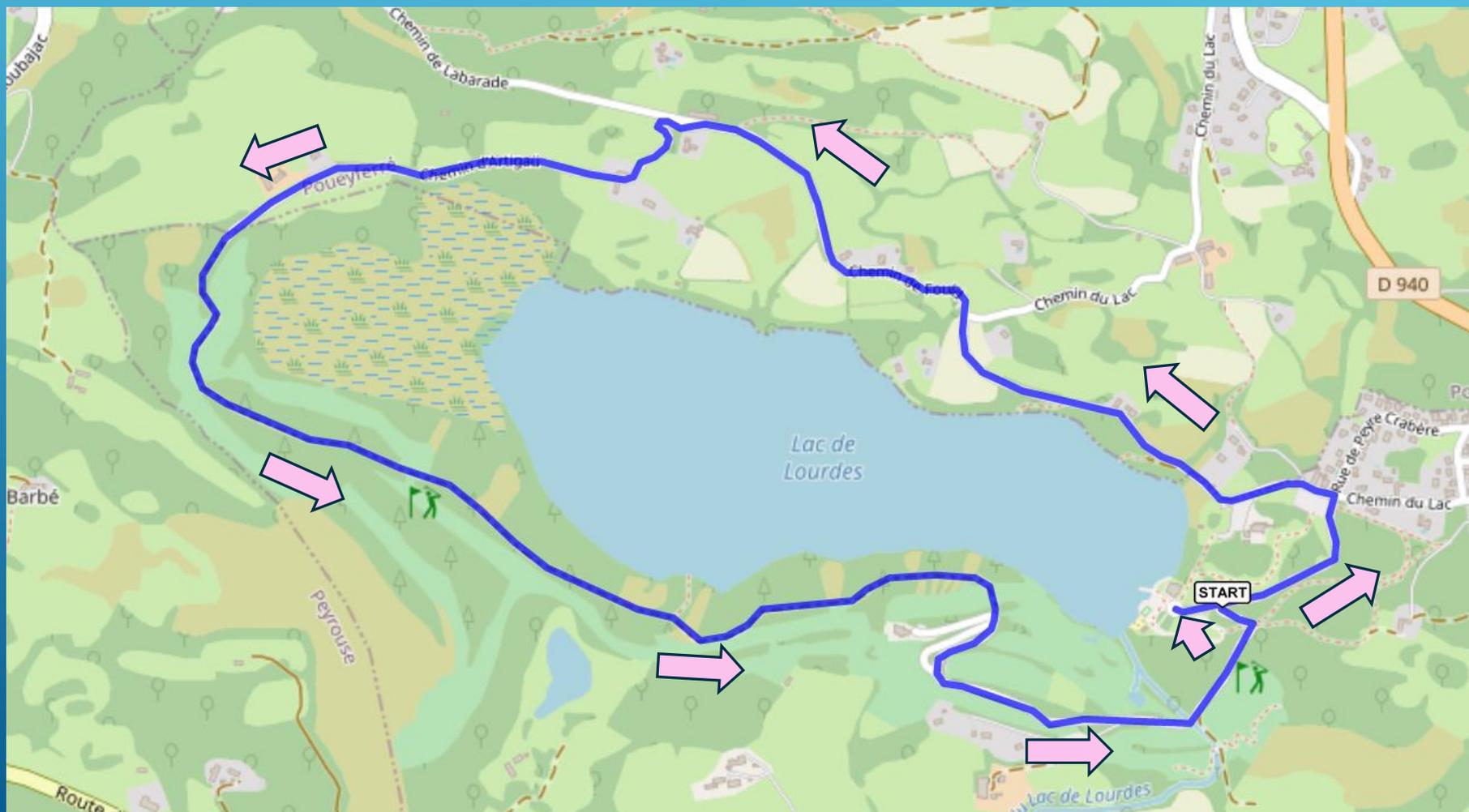
	<b>S ind. + relais</b>
Retrait des dossards le jour J	8h-13h30
Ouverture aire de transition	13h30-14h15
Départ de la course	14h30
Récupération des vélos	16h15-17h15
Podium	16h15

**SPRINT INDIVIDUEL**  
**DOSSARD 1-100**  
**COULEUR ROSE**

**SPRINT RELAIS**  
**DOSSARD 101-162**  
**COULEUR JAUNE**

**EQUIPE DE 2 COUREURS POUR LE RELAIS**

# PARCOURS « S » - CAP1



## **COURSE PIED 1 – S:**

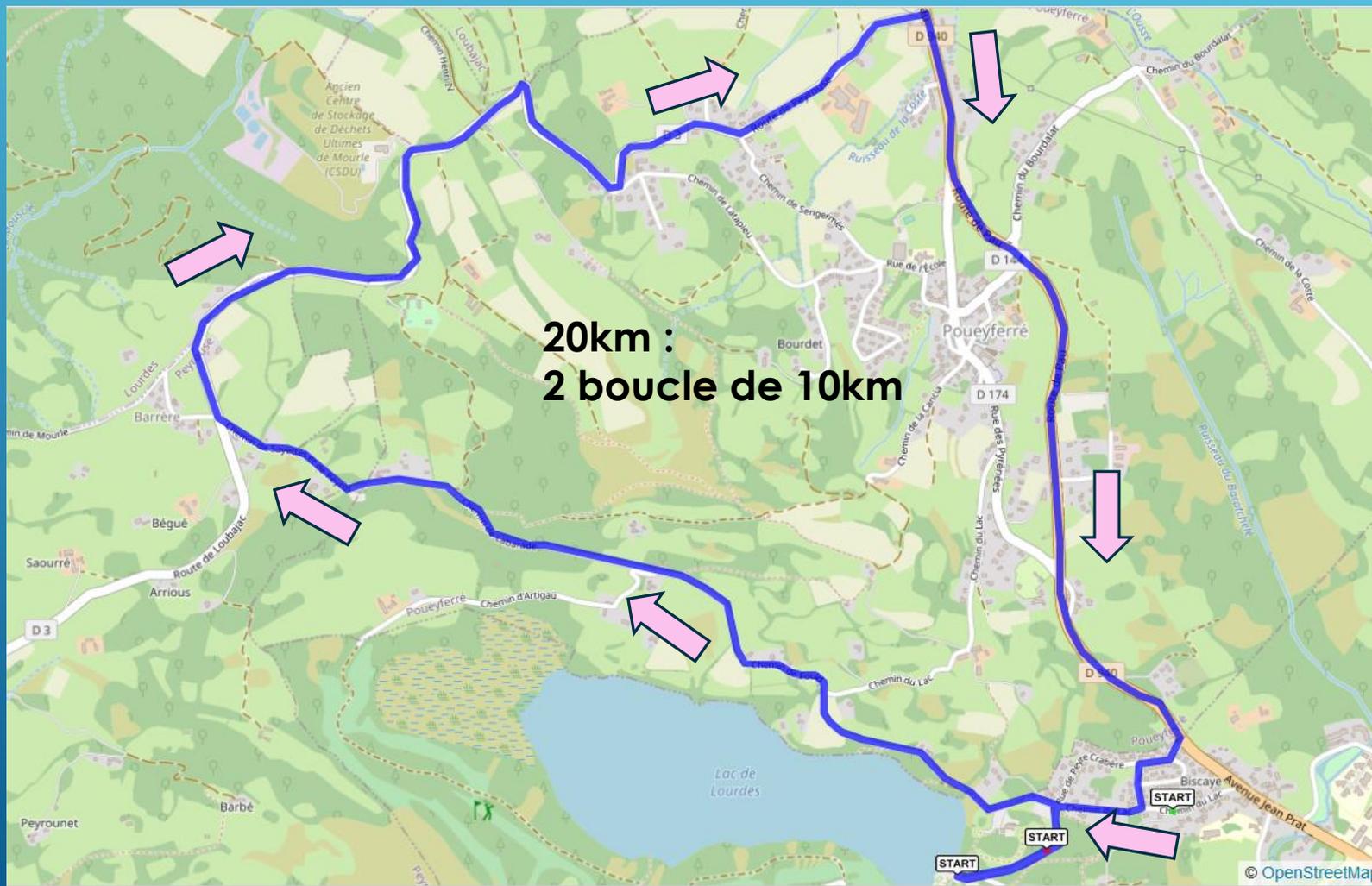
**Départ:** chemin du lac

**Arrivée:** Parc à vélo

5.8km / D+56m



# PARCOURS « S » - VELO



**VELO – S:**

**2 boucles**

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** Parc à vélo

20km / D+300m

# PARCOURS « S » - CAP2



## COURSE PIED 2 - S:

**Départ:** parc à vélo

**Arrivée:** aire d'arrivée au lac

2.6km / D+16m



# PODIUMS

(PAS DE CUMUL DE RECOMPENSE)

	8-11 ans	10-13 ans	XS	S	S relais
1 <sup>ier</sup> H/F	X	X	X	X	X
2 <sup>ème</sup> H/F	X	X	X	X	
3 <sup>ème</sup> H/F	X	X	X	X	
1 <sup>ier</sup> Vétéran					
2 <sup>ème</sup> Vétéran					
1 <sup>ier</sup> Sénior					
1 <sup>ier</sup> Junior				X	
1 <sup>ier</sup> Cadet			X		
1 <sup>ier</sup> Minime			X		
2 <sup>ème</sup> Minime					
1 <sup>ier</sup> Benjamin					
1 <sup>ier</sup> Mixte					X





# UNE QUESTION

06 74 64 59 27

Vous pouvez envoyer un mail : [lourdes65.com@gmail.com](mailto:lourdes65.com@gmail.com)

TOUTES LES INFORMATIONS SONT SUR NOTRE SITE INTERNET:

[www.lourdes.com](http://www.lourdes.com)



