

ROAD-BOOK



DUATHLON LAC DE LOURDES

Dimanche 26 Mars 2023

1ière Edition

SOMMAIRE :

1. CONTACT (page 3)
2. COMMENT VENIR (page 4)
3. PARKING DE LA COURSE (page 5-6-7)
4. INFORMATIONS GENERALES (page 8)
5. INSCRIPTION & REMBOURSEMENT (page 9)
6. CONSIGNE (page 10)
7. HORAIRES DES COURSES (page 11)
8. BARRIERES HORAIRES (page 12)
9. DOSSARD (page 13)
10. ARBITRAGE (page 14)
11. ENTREE AU PARC A VELO (page 15)
12. DISTANCES DES EPREUVES (page 16)
13. EPREUVE « 8-11 ans » (page 17-18-19-20)
14. EPREUVE « 10-13 ans » (page 21-22-23-24)
15. EPREUVE « XS » (page 25-26-27-28)
16. EPREUVE « S » (page 29-30-31-32)
17. PODIUMS (page 33)

INFOS & INSCRIPTIONS
www.lourdes-triathlon.fr
www.pyreneeschrono.fr
06 27 68 17 49

LOURDES TRIATHLON

DUATHLON DE LOURDES

**DIMANCHE 26 MARS
2023**

4 COURSES
JEUNES: 8-11/10-13 ANS
SPRINT: Individuel/Relais
XS: FEMININES/JEUNES

DEPART:
LAC DE LOURDES

ROCK TRAIL
SPORT 2000 LOURDES
JULBO
Michael Vera
Parc-Jardins
F. Laguerre - Abbatage
FONDATION
CAPIERRE

Made with PosterMyWall.com

Ne pas jeter sur la voie publique



CONTACTS

ORGANISATEUR : Club « **Lourdes Triathlon** »

DIRECTEUR DE COURSE : Franck VUAILLAT

SECOURISTE : Sauveteurs des Gaves

ANIMATION : Mathieu Bertos

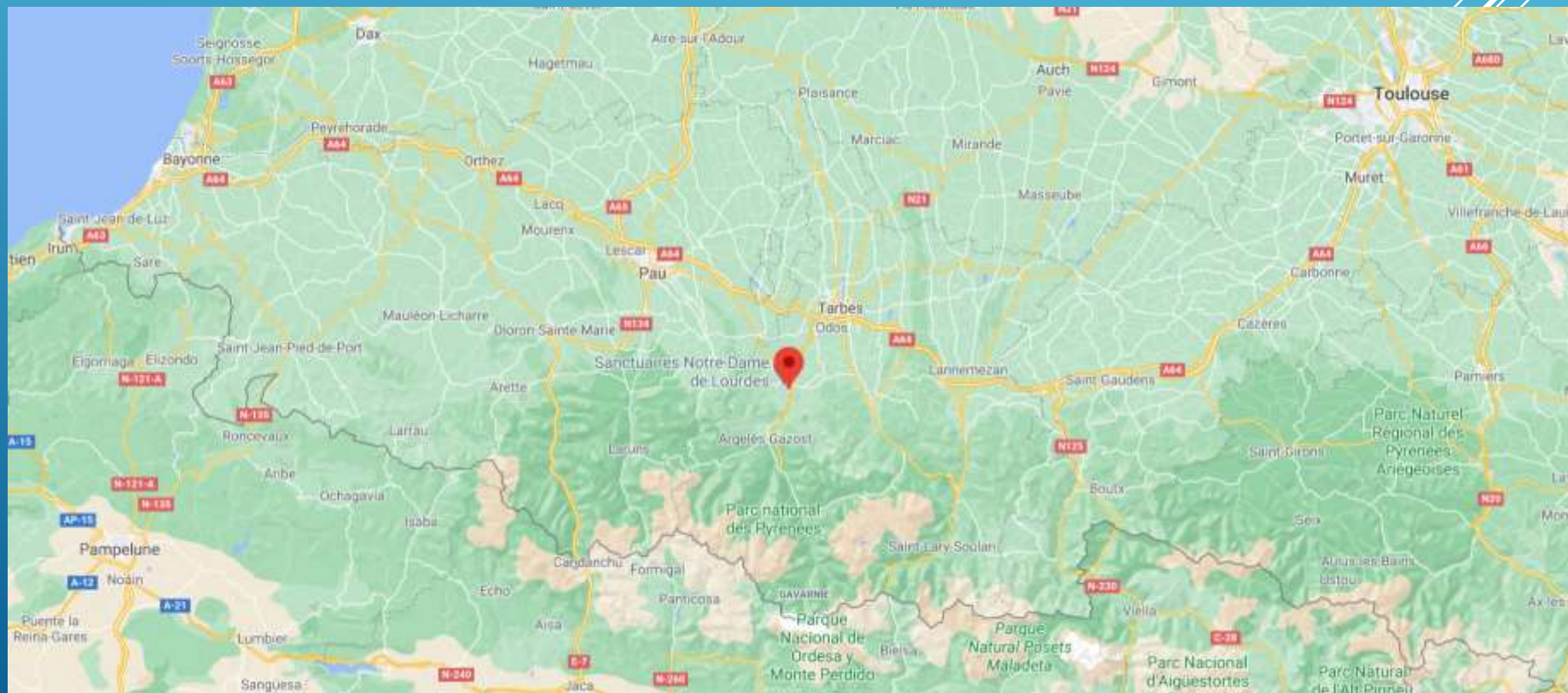
CHRONOMETRAGE : Pyrénées-Chrono

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.

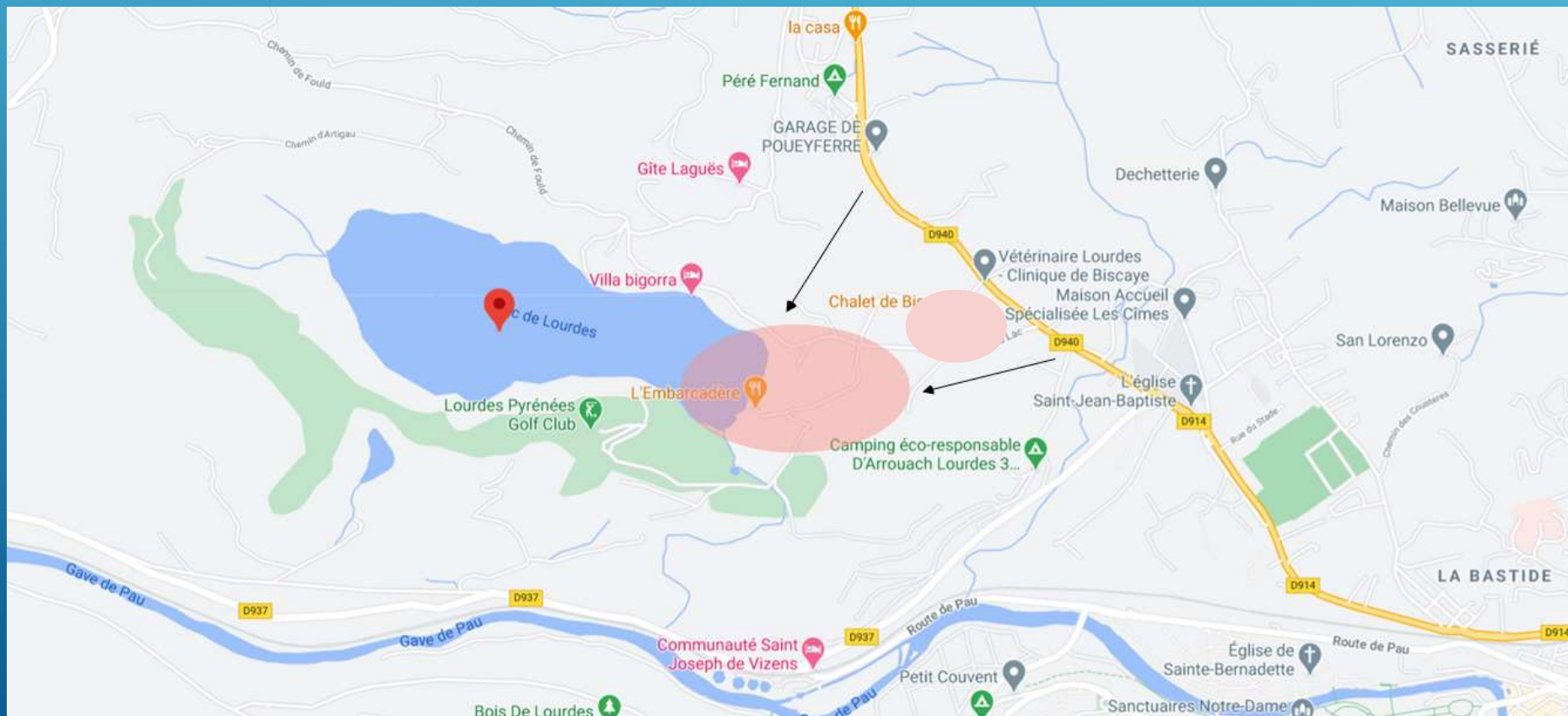




PARKING DE LA COURSE

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 »





PARKING DE LA COURSE



PARKING DE LA COURSE





INFORMATIONS GENERALES

- Il n'y aura pas de ravitaillement sur le parcours mais il y aura de l'eau, du coca et des tucs salé à l'arrivée. 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 (voir page podium). Les résultats des courses pourront être consulter sur le site internet : <https://pyreneeschrono.fr> ainsi que le site du Club: <https://lourdes-triathlon.fr> (page Duathlon de Lourdes)
- Le bar/restaurant local l'Embarcadère (situé au lac de Lourdes) sera probablement ouvert
- 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 (ou au magasin Sport.2000 de Lourdes le 25-03-2023 de 14h-18h) et sur le site internet : <https://pyreneeschrono.fr> *(Pas d'inscription le jour de la course, seulement la remise des dossards)*
- Toutes les informations de courses sont en ligne sur le site du Club : <https://lourdes-triathlon.fr> (page Duathlon de Lourdes)
- **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

EPREUVE	TARIF
XS – decouverte (Uniquement Féminine + enfant Benjamin/Minimes né de 2008-2011)	9 euros (limite à 100 inscrits)
S – individuel (Adulte Homme/Femme + jeune Cadet/Junior né de 2004-2007)	20 euros (limite à 100 inscrits)
S – relais (Epreuve Homme/Femme/Mixte)	25 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.

La zone consigne sera situé au abord du parc à vélo.





HORAIRES DES COURSES

	8-11 ans	10-13 ans	XS	S ind. + relais
Retrait des dossards le jour J	8h-10h	8h-10h30	8h-12h45	8h-14h45
Ouverture aire de transition	9h-10h	9h-10h	12h30-13h15	14h30-15h15
Départ de la course	10h15	11h	13h30	15h30
Récupération des vélos	11h30-12h30	11h30-12h30	14h30-15h15	17h15-18h15
Podium	11h30	11h30	17h	17h30



BARRIERES HORAIRES

	XS	S
Fin de la 1 ^{ier} cap	14h	16h20
Fin du vélo	14h30	17h25





DOSSARD

RECUPERATION DES DOSSARDS :

- Au magasin « Sport-2000 » de Lourdes le « Samedi 25 Mars » de 14h-18h.
- Et sur le lieu de la course, le matin à partir de 8h au niveau du lac de Lourdes (à côté du restaurant l'Embarcadère)

CONTENU DE VOTRE SAC DOSSARD :

Parcours « 8-11 ans » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant , 1 cadeau d'inscription

Parcours « 10-13 ans » : 1 dossard avec la puce, 1 autocollant , 1 cadeau d'inscription

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 cadeau d'inscription

A L'ARRIVEE :

Parcours « 8-11 ans » : une médaille

Parcours « 10-13 ans » : une médaille



ARBITRAGE

UN ARBITRE SERA PRESENT LE JOUR DE LA COURSE (A CONFIRMER). 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 »).

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 AU 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.

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

	8-11 ans	10-13 ans	XS	S
HORAIRE	10h15	11h	13h30	15h30
COURSE A PIED	450m	900m	2.8km	5.8km
VELO	2km	5.8km	10km	20km
COURSE A PIED	450m	900m	1.8km	2.6km



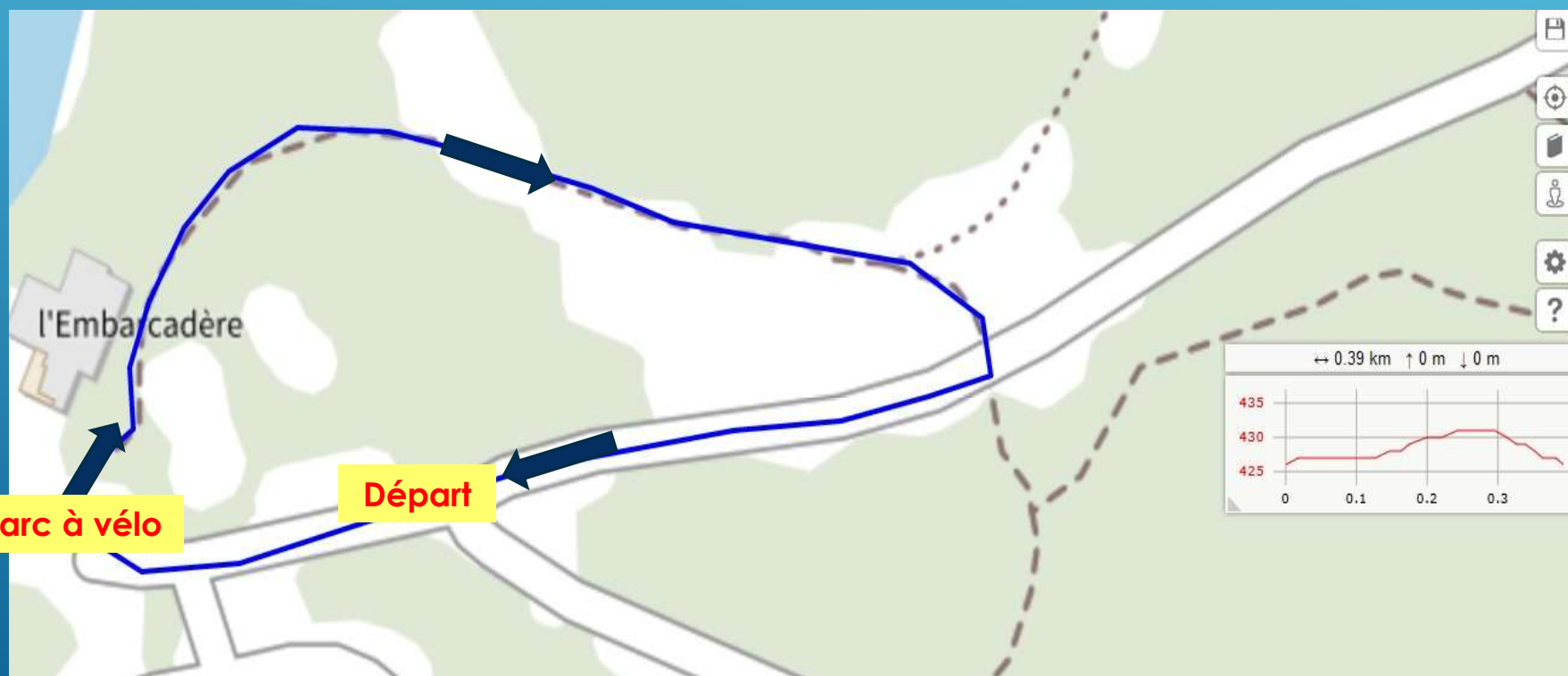


EPREUVE « 8-11 ANS »

	8-11 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-10h
Ouverture aire de transition	9h-10h
Départ de la course	10h15
Récupération des vélos	11h30-12h30
Podium	11h30

DOSSARD 1-50
COULEUR VERT

PARCOURS « 8-11 ANS » - CAP1



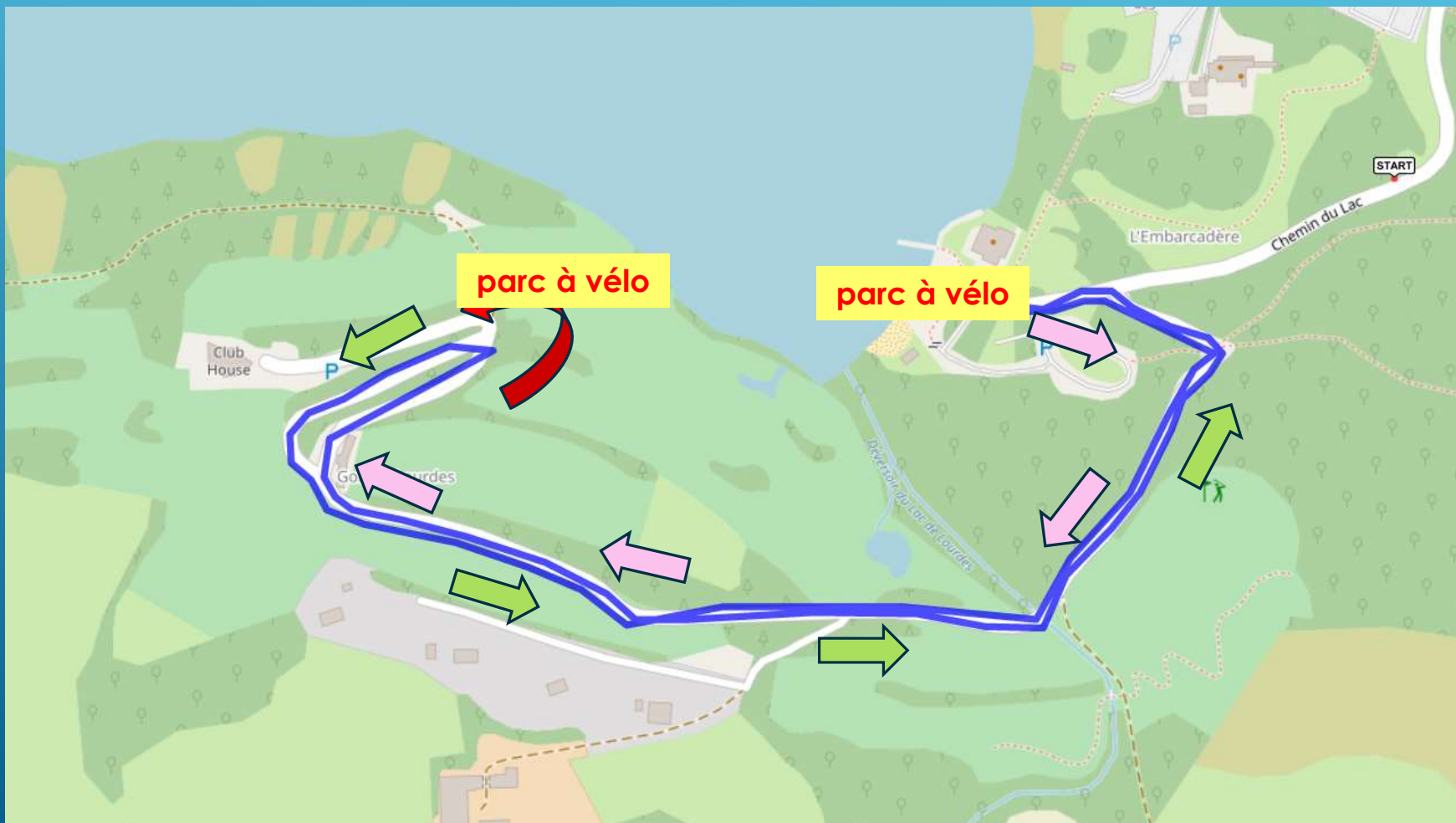
COURSE PIED 1 – 8-11 ans:

Départ: chemin du lac

Arrivée: aire d'arrivée
parking haut

450m / D+8m

PARCOURS « 8-11 ANS » - VELO



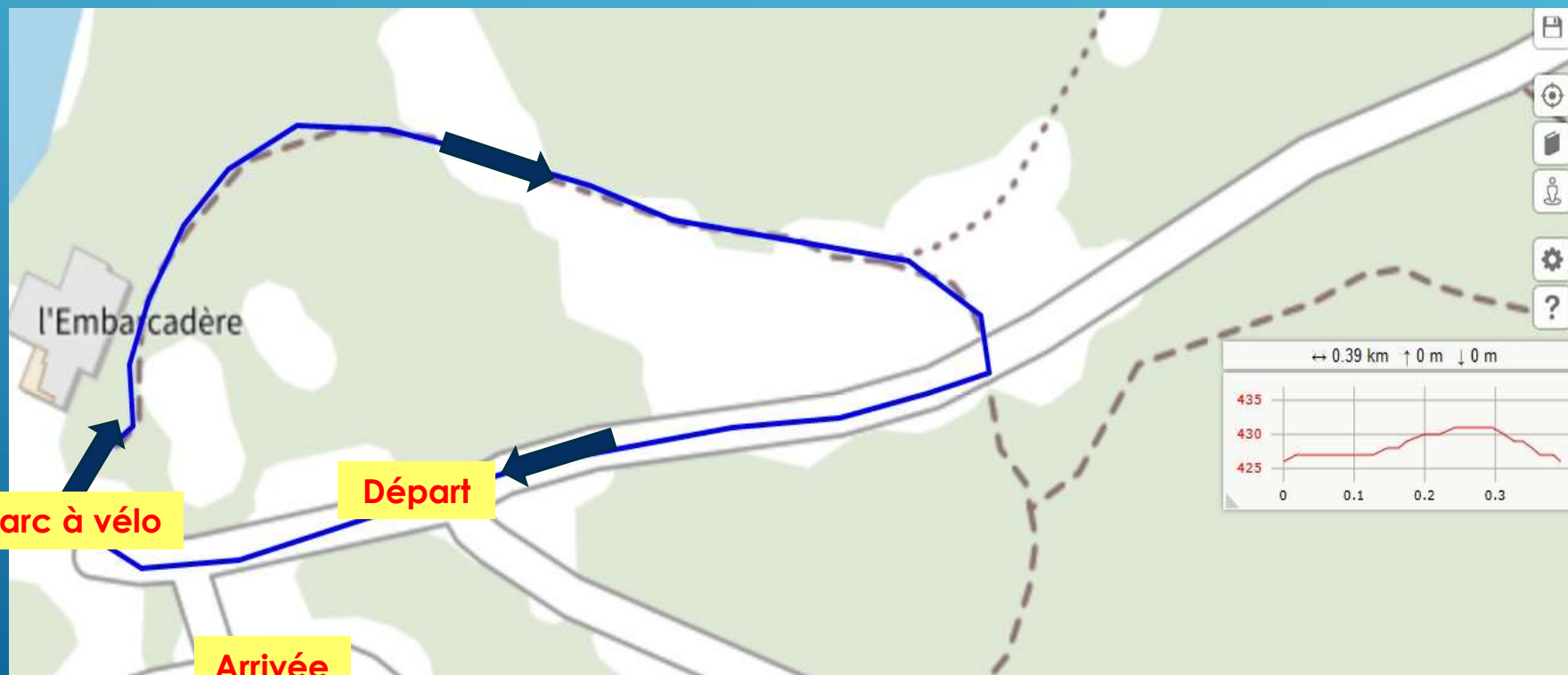
VELO – 8-11 ans:

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
parking haut

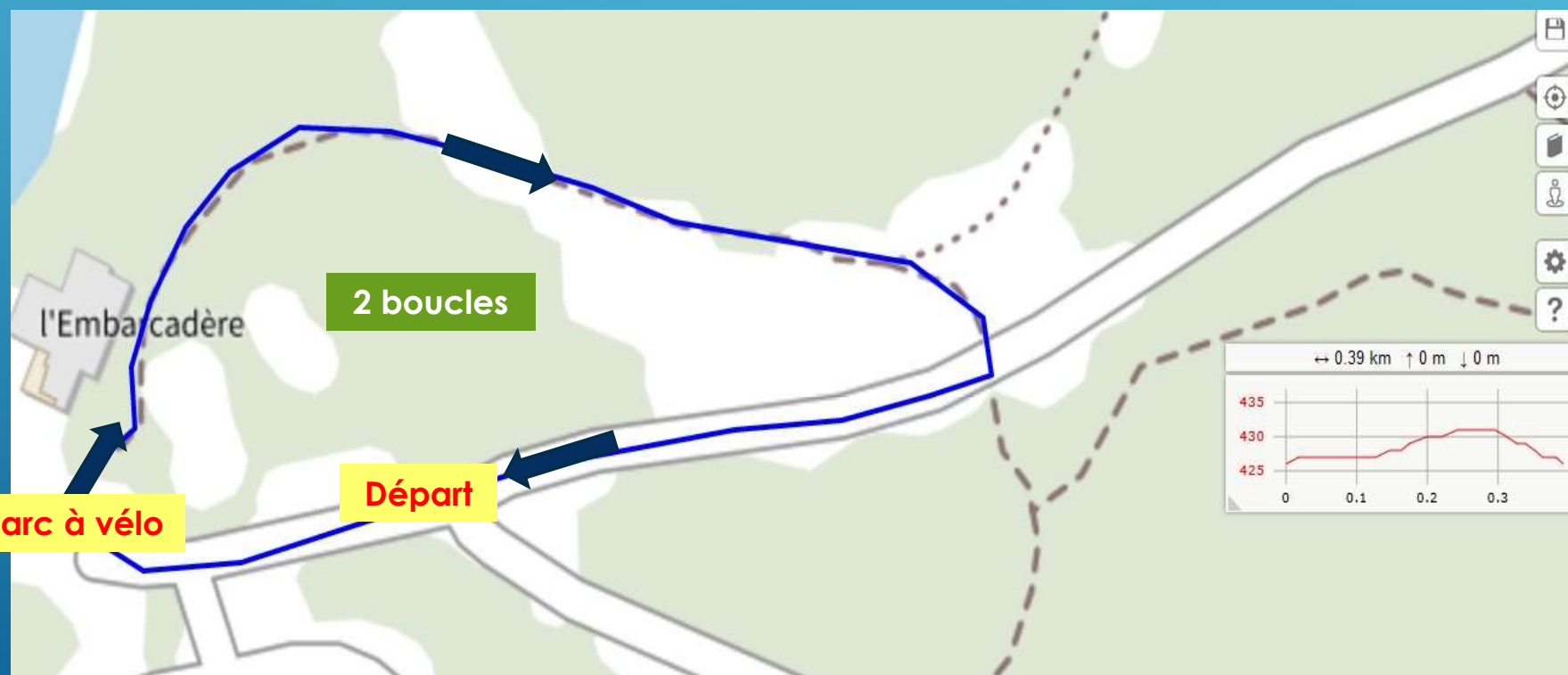
450m / D+8m



EPREUVE « 10-13 ANS »

	10-13 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-10h30
Ouverture aire de transition	9h-10h
Départ de la course	11h
Récupération des vélos	11h30-12h30
Podium	11h30

DOSSARD 51-100
COULEUR VERT



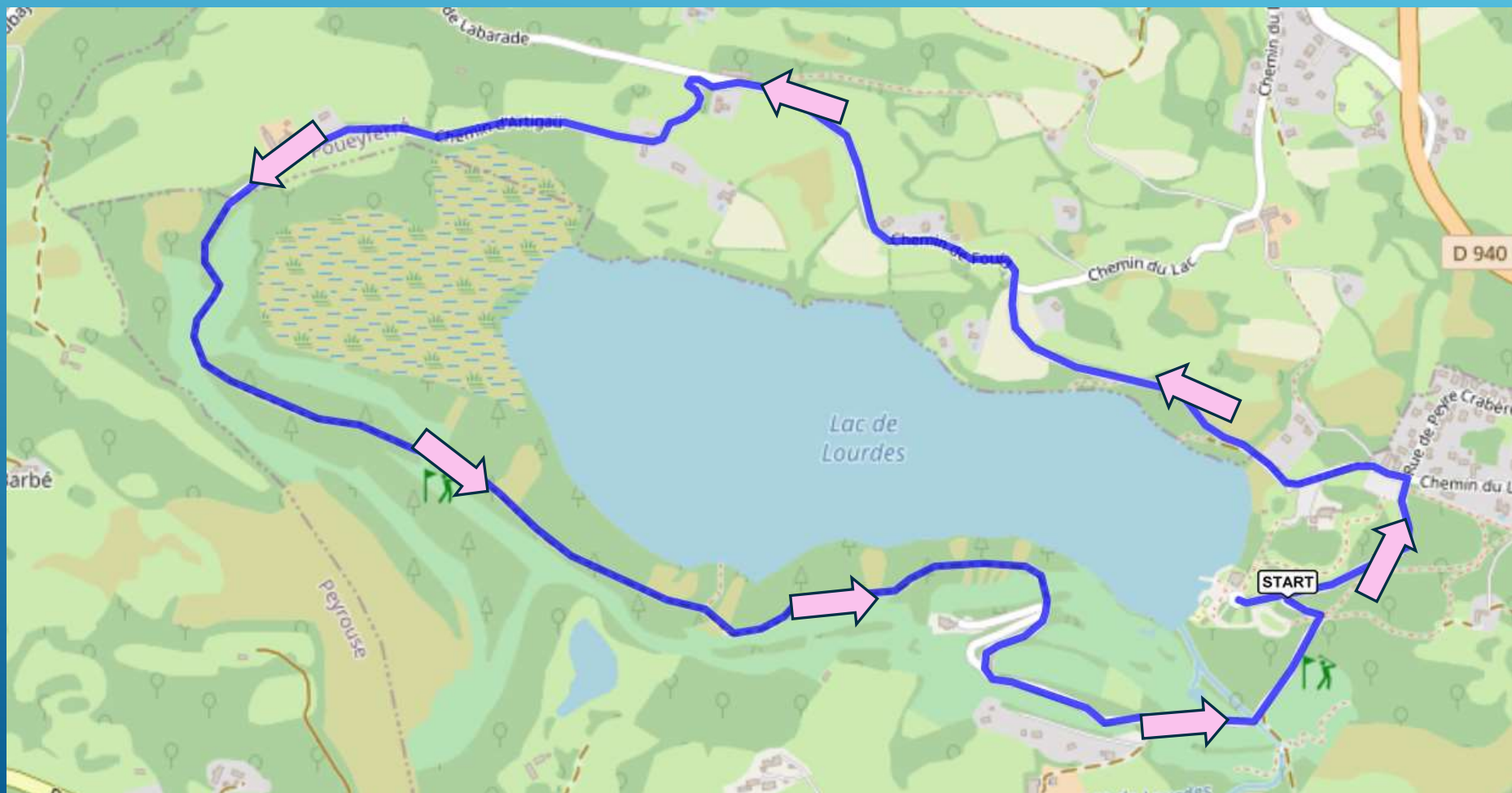
COURSE PIED 1 – 10-13 ans:

Départ: chemin du lac

Arrivée: parc à vélo

900m / D+8m

PARCOURS « 10-13 ANS » - VELO



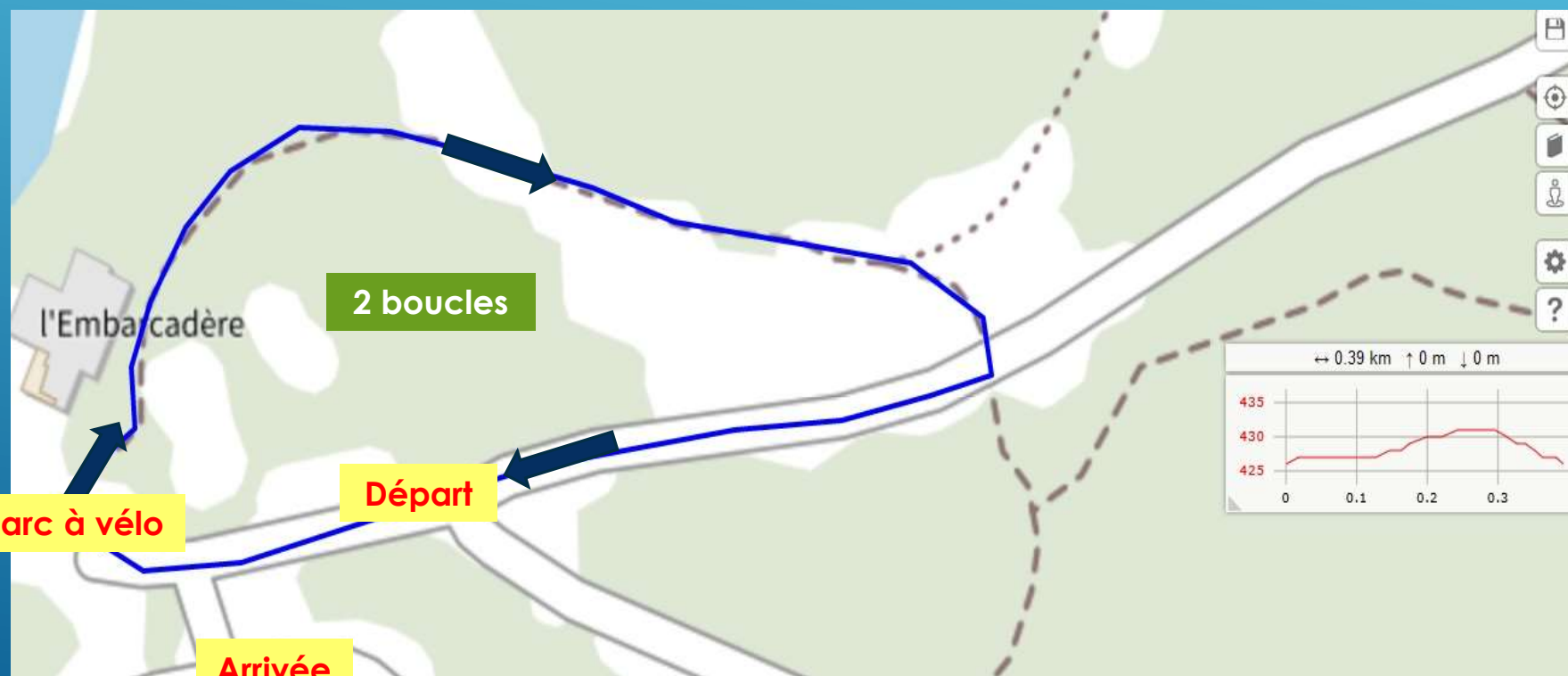
VELO – 10-13 ans:

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

900m / D+8m

EPREUVE « XS »

	XS
Retrait des dossards le jour J	8h-12h45
Ouverture aire de transition	12h30-13h15
Départ de la course	13h30
Récupération des vélos	14h30-15h15
Podium	17h30

Uniquement Féminines + jeunes
Benjamin/Minimes né de 2008-2011

DOSSARD 1-100
COULEUR ROSE

PARCOURS « XS » - CAP1



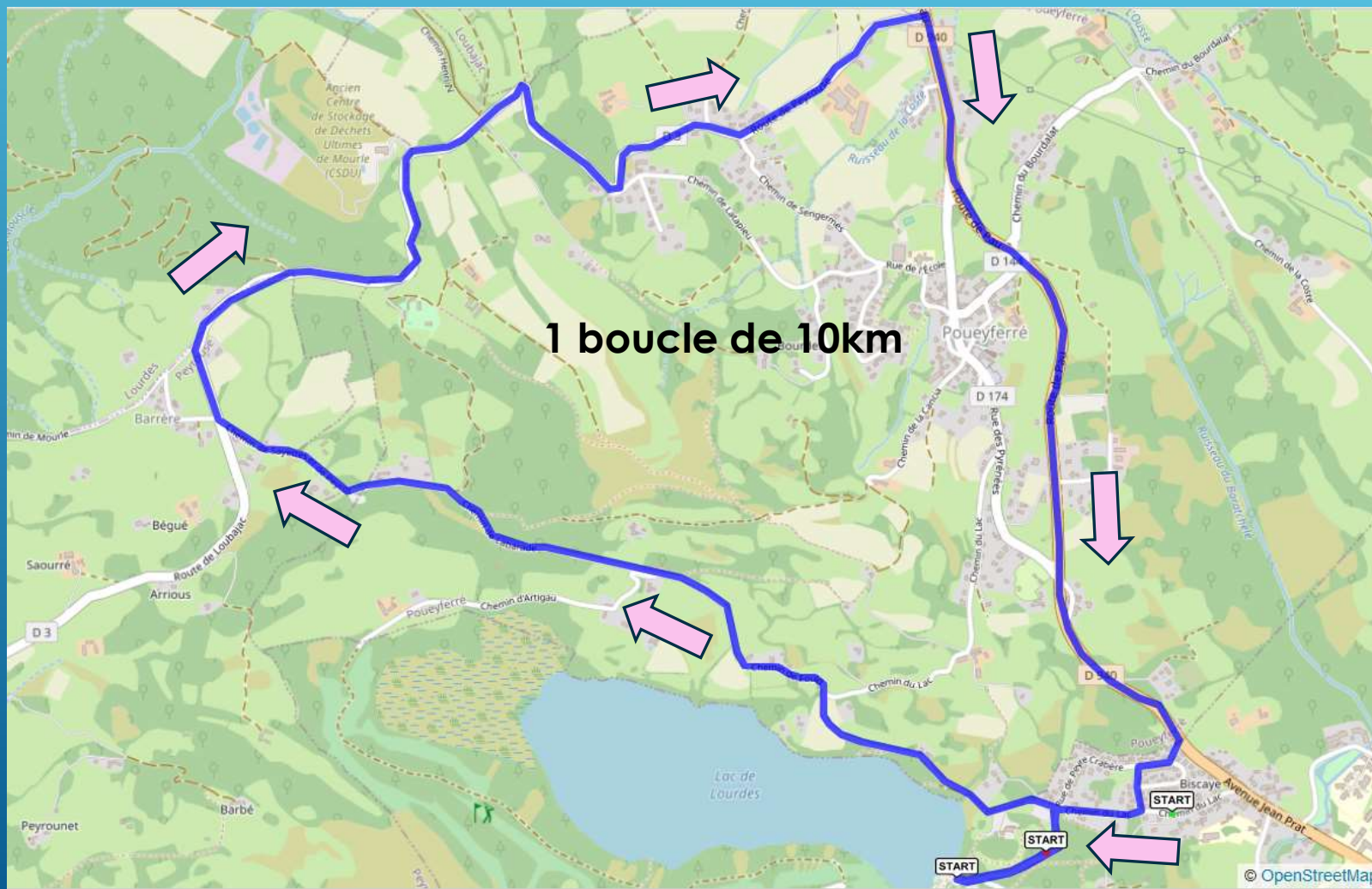
COURSE PIED 1 – XS:

Départ: chemin du lac

Arrivée: Parc à vélo

2.8km / D+13m

PARCOURS « XS » - VELO



VELO – XS:

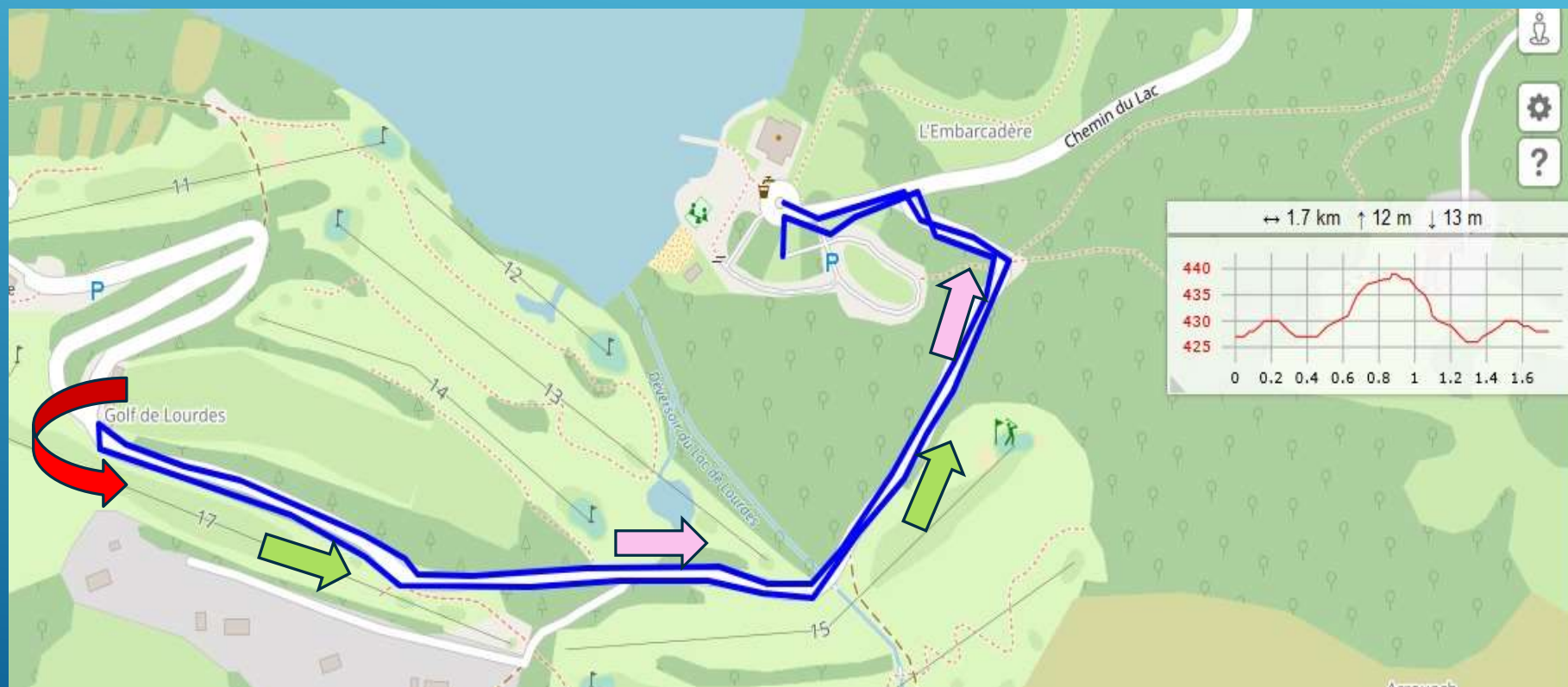
1 boucle

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 « S »

	XS
Retrait des dossards le jour J	8h-12h45
Ouverture aire de transition	12h30-13h15
Départ de la course	13h30
Récupération des vélos	14h30-15h15
Podium	17h

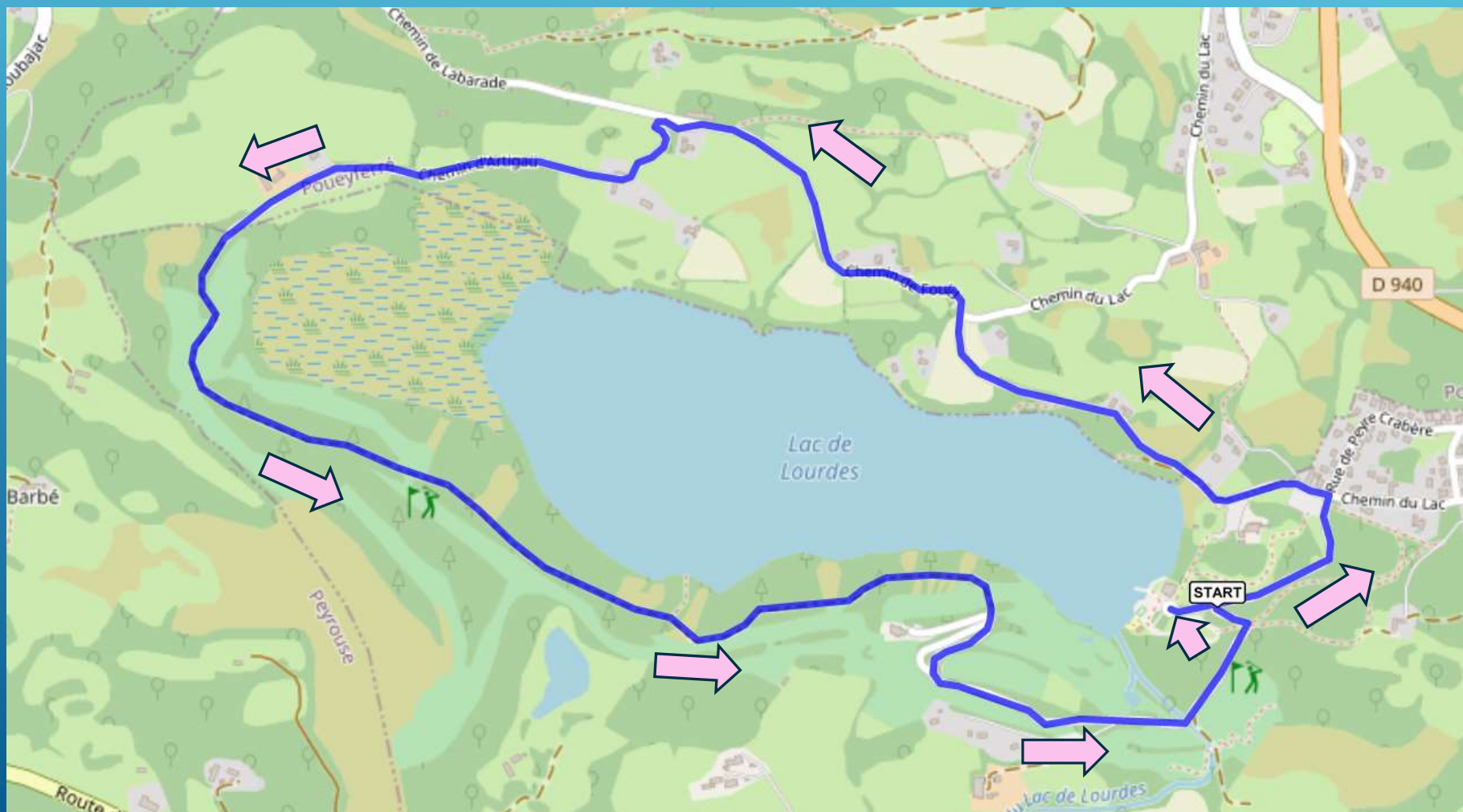
Catégorie Adulte Homme/Femme +
jeune Cadet/Junior né de 2004-2007

SPRINT INDIVIDUEL
DOSSARD 1-100
COULEUR ORANGE

SPRINT RELAIS
DOSSARD 101-162
COULEUR JAUNE

EQUIPE DE 2 COUREURS POUR LE RELAIS

PARCOURS « S » - CAP1



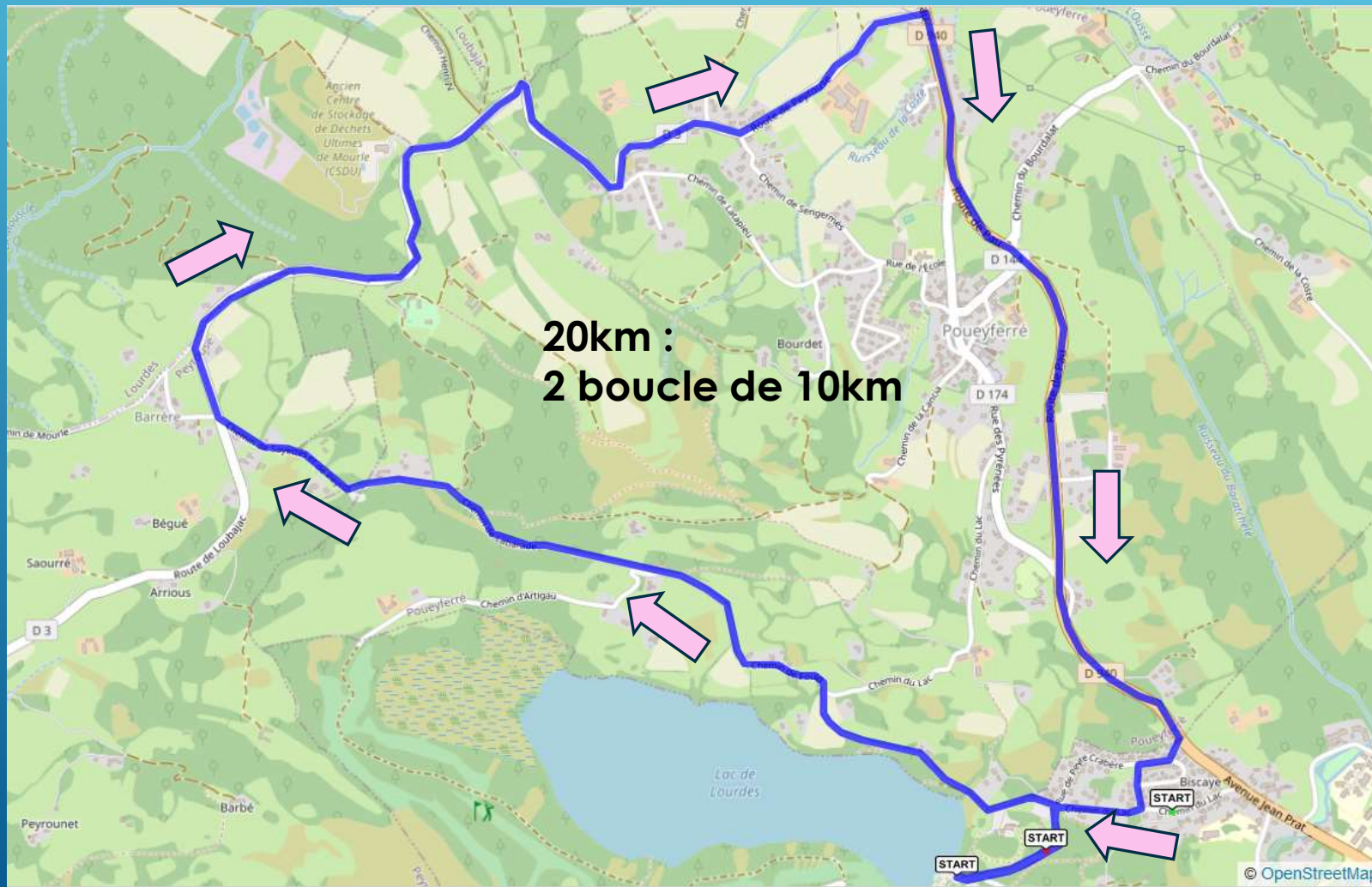
COURSE PIED 1 – S:

Départ: chemin du lac

Arrivée: Parc à vélo

5.8km / D+56m

PARCOURS « S » - VELO



VELO – S:

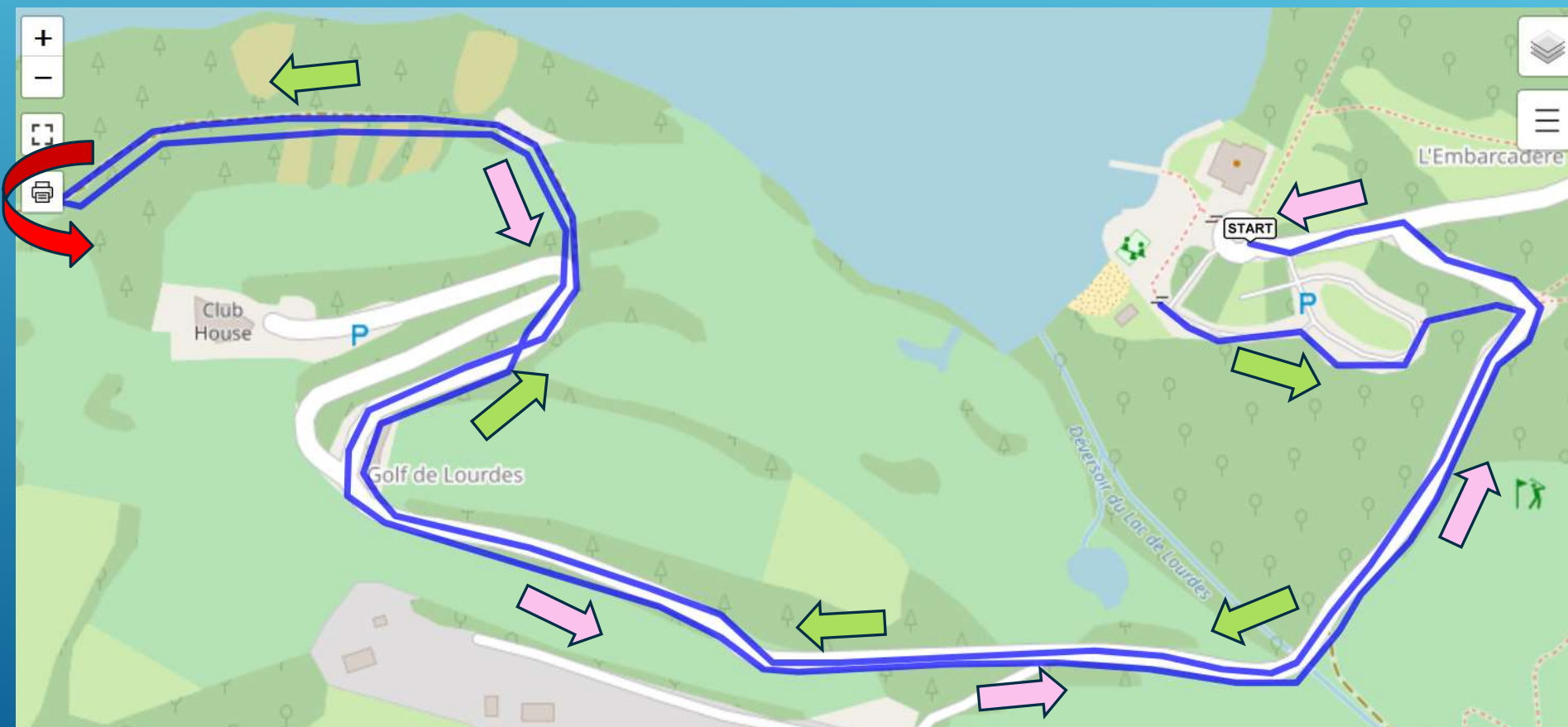
2 boucles

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 ^{ier} H/F	X	X	X	X	X
2 ^{ième} H/F	X	X	X	X	
3 ^{ième} H/F	X	X	X	X	
1 ^{ier} Vétéran				X	
+50 ans			X		
1 ^{ier} Sénior				X	
1 ^{ier} Junior				X	
1 ^{ier} Cadet				X	
1 ^{ier} Minime			X		
1 ^{ier} Benjamin			X		
1 ^{ier} Mixte					X





UNE QUESTION

06 27 68 17 49

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

TOUTES LES INFORMATIONS SONT SUR NOTRE SITE INTERNET:

[**www.lourdes-triathlon.fr**](http://www.lourdes-triathlon.fr)







