

ROAD-BOOK



TRIATHLON LAC DE LOURDES

Dimanche 25 Juin 2023

3eme 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)

LOURDES
Circuit des Pyrénées

Julbo

SPORT 2000
LOURDES

LOURDES
TRIATHLON

TRIATHLON

Lac de Lourdes

2023

3^{ème} ÉDITION

DIM 25 JUIN

PLUS D'INFOS SUR
www.lourdes-triathlon.fr

09h00	10h30	11h00	14h30
XS	Jeunes 8-11 ans	Jeunes 10-13 ans	S
(400m – 10km – 2,5km)	(100m – 2km – 1km)	(200m – 4km – 1,5km)	(750m – 20km – 5km)

INSCRIPTIONS SUR : WWW.PYRENEESCHRONO.FR



CONTACTS

ORGANISATEUR : Club « Lourdes Triathlon »

DIRECTEUR DE COURSE : Franck VUAILLAT

SECOURISTE : Sauveteurs des Gaves

ANIMATION : Mathieu Bertos

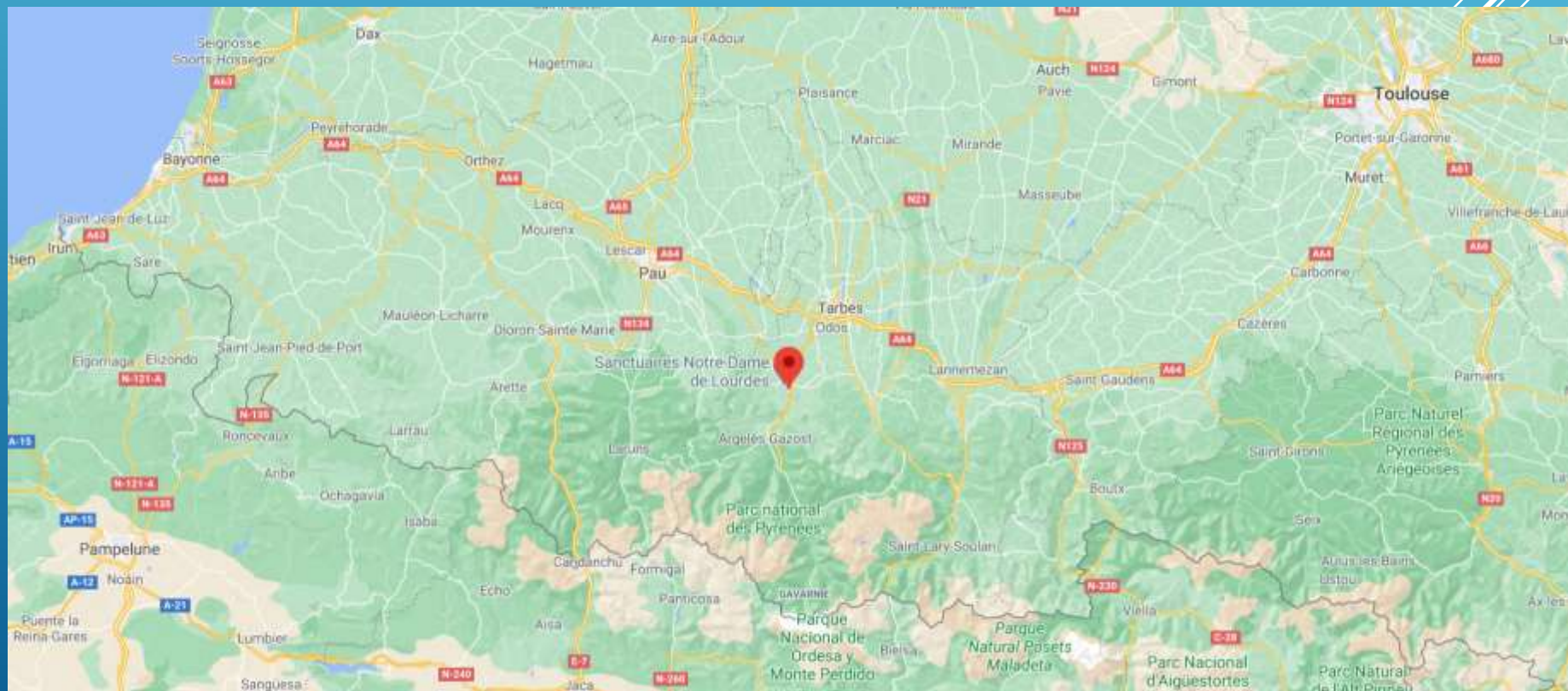
CHRONOMETRAGE : Pyrénées-Chrono

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.

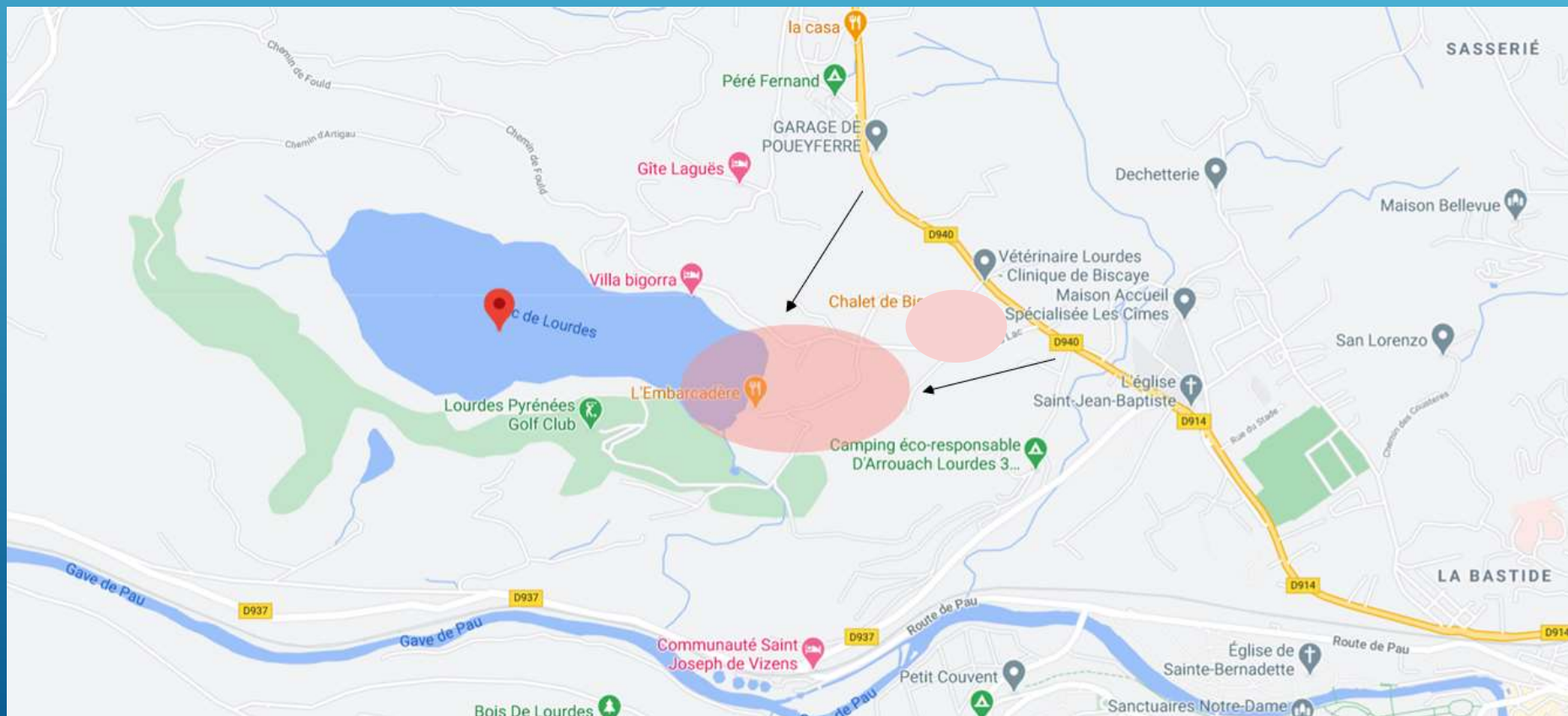




PARKING DE LA COURSE

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 uniquement à la sortie du parc à vélo eau/coca et il y aura de l'eau, du coca, des fucs salé, cake, banane à l'arrivée. N'importe quel vélo est autorisé sans moteur (frein et embout du 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 Triathlon de Lourdes)
- Le bar/restaurant local l'Embarcadère (situé au lac de Lourdes) sera ouvert.
- Des toilettes seront disponibles à côté du restaurant l'Embarcadère.
- Assurance: Le « Triathlon » est couverte par une assurance avec une responsabilité civile ainsi que celle de la FFTRI.
- Pour la récupération des vélos adultes, la puce à scratch vous sera demandé.
- Les gobelets ecocup du ravitaillement devront rester sur place.
- Les bonnets de bain devront être jeter à la sortie natation dans un bac prévu à cet effet. (ne pas conserver les bonnets merci)



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 Triathlon 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), dans le cas contraire il nous faut un certificat médical une semaine avant maximum.

EPREUVE	TARIF
XS – decouverte (Adule Homme/Femme + enfant Benjamin/Minimes né de 2008-2011)	17 euros (limite à 100 inscrits)
S – individuel (Adulte Homme/Femme + jeune Cadet/Junior né de 2004-2007)	25 euros (limite à 100 inscrits)
S – relais (Epreuve Homme/Femme/Mixte)	29 euros (limite à 62 inscrits)
Enfant 10-13 ans	5 euros (limite à 50 inscrits)
Enfant 8-11 ans	5 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 triathlon, 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-10h15	8h-10h45	8h-8h45	8h-14h
Ouverture aire de transition	8h-10h15	8h-10h45	8h-8h45	12h30-14h
Départ de la course	10h30	11h	9h	14h30
Récupération des vélos	11h30-12h30	11h30-12h30	11h30-12h30	16h-17h30
Podium	12h	12h	12h	16h15



BARRIERES HORAIRES

	XS	S
Fin de la natation	10h25	15h10
Fin du vélo	11h	16h40





DOSSARD

RECUPERATION DES DOSSARDS :

- Au magasin « Sport-2000 » de Lourdes le « Samedi 24 Juin » 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 et une puce à scratch, 1 autocollant

Parcours « 10-13 ans » : 1 dossard et une puce à scratch, 1 autocollant

Parcours « XS et relais » : 1 dossard et une puce à scratch, 1 autocollant, 1 bonnet

Parcours « S » : 1 dossard et une puce à scratch, 1 autocollant , 1 bonnet

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 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	10h30	11h	9h	14h30
NATATION	100m	200m	400m	750m
VELO	2km	5.8km	10km	20km
COURSE A PIED	1km	1.5km	2.5km	5km





EPREUVE « 8-11 ANS »

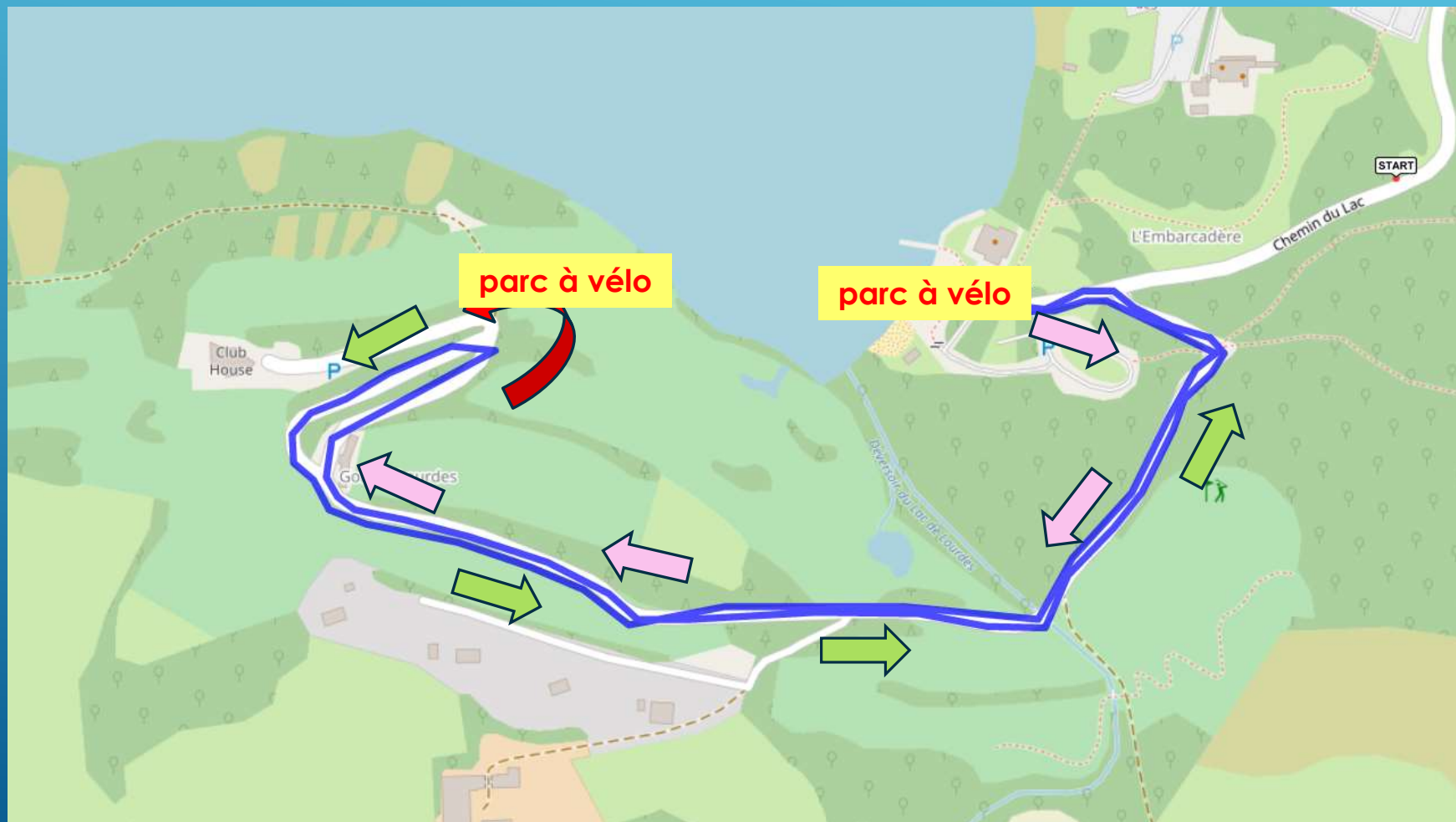
	8-11 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-10h15
Ouverture aire de transition	8h-10h15
Départ de la course	10h30
Récupération des vélos	11h30-12h30
Podium	12h

DOSSARD 1-50
COULEUR VERT

PARCOURS « 8-11 ANS » - NAT



PARCOURS « 8-11 ANS » - VELO



VELO – 8-11 ans:

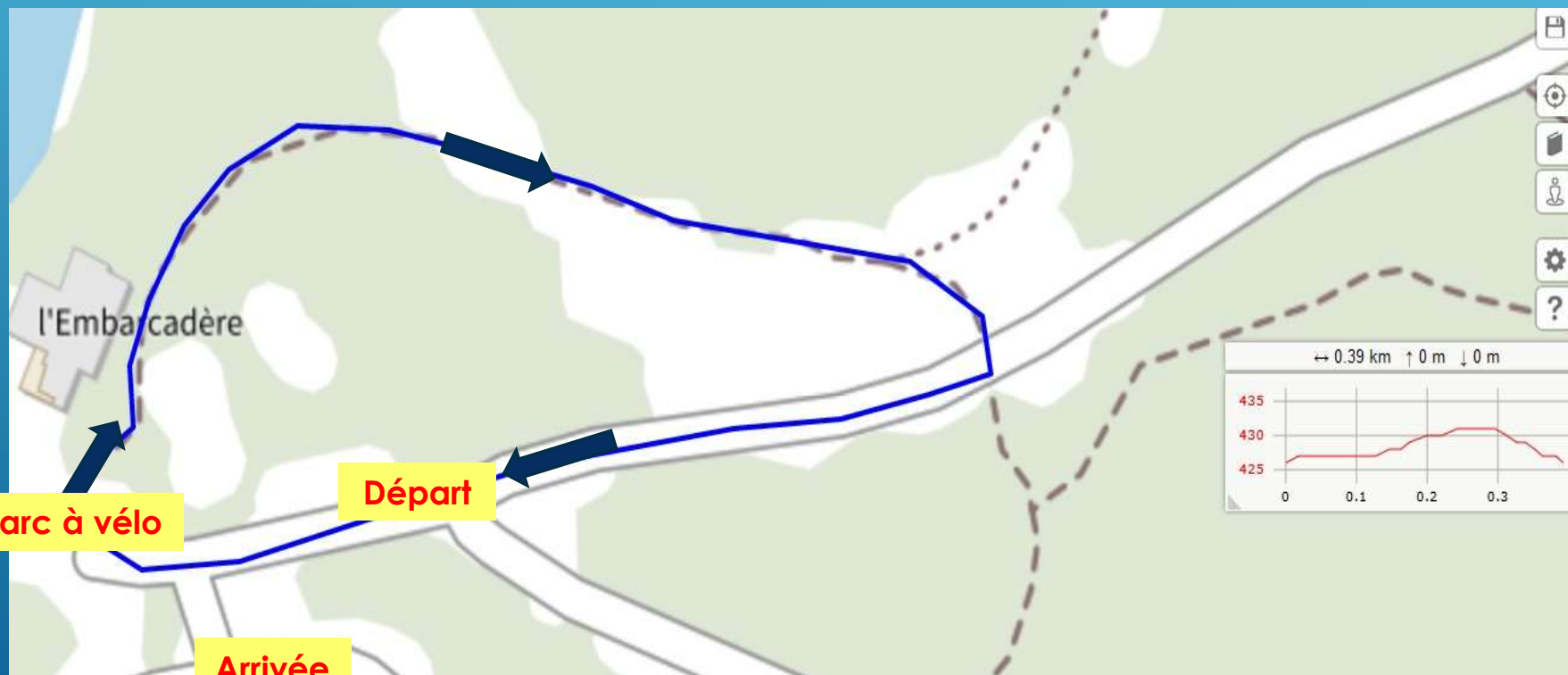
Départ: parc à vélo

Arrivée: parc à vélo

2km / D+8m



PARCOURS « 8-11 ANS » - CAP



COURSE PIED 2 – 8-11 ans:

Départ: parc à vélo

Arrivée: aire d'arrivée
parking du lac

450m / D+8m



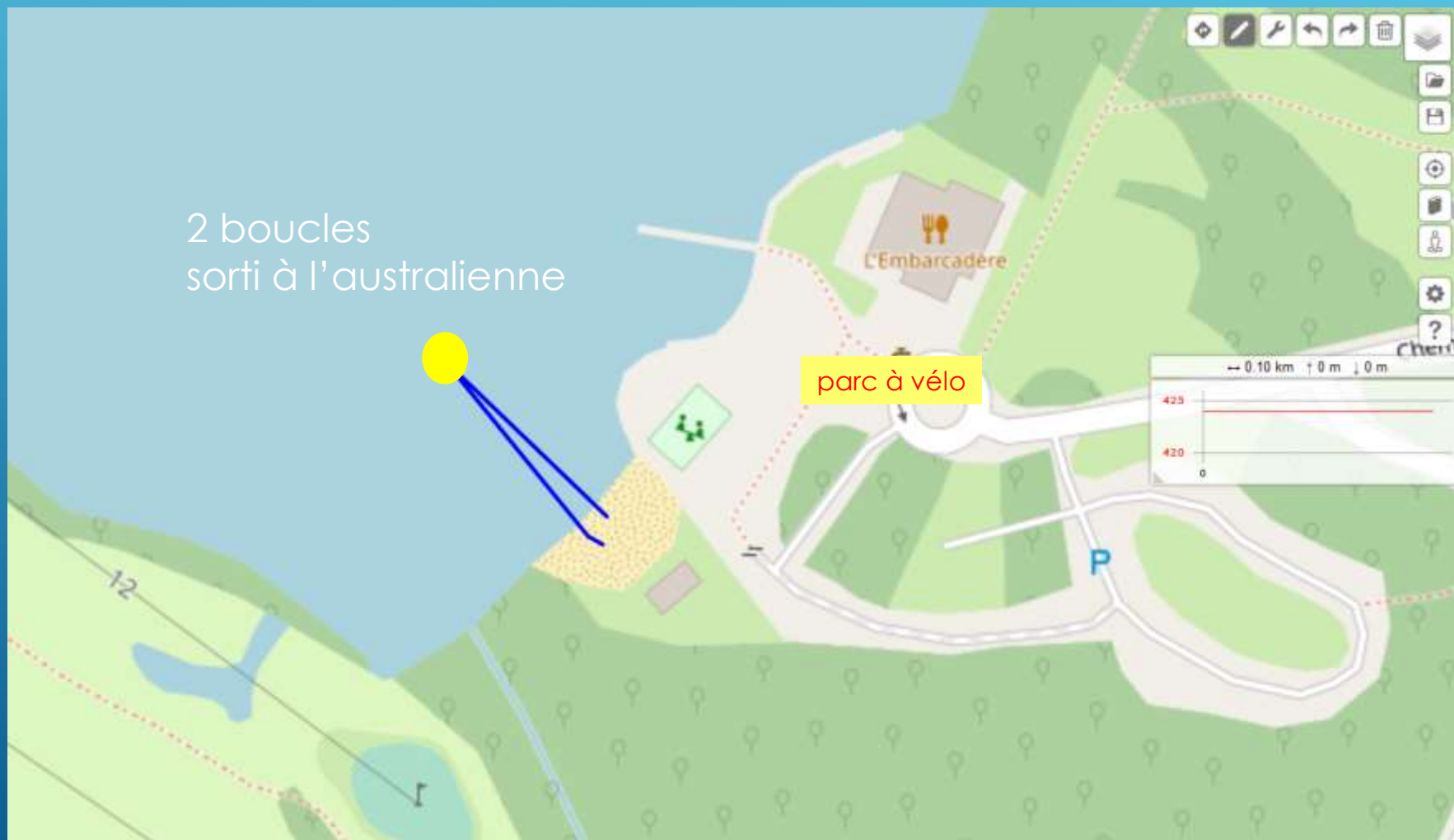


EPREUVE « 10-13 ANS »

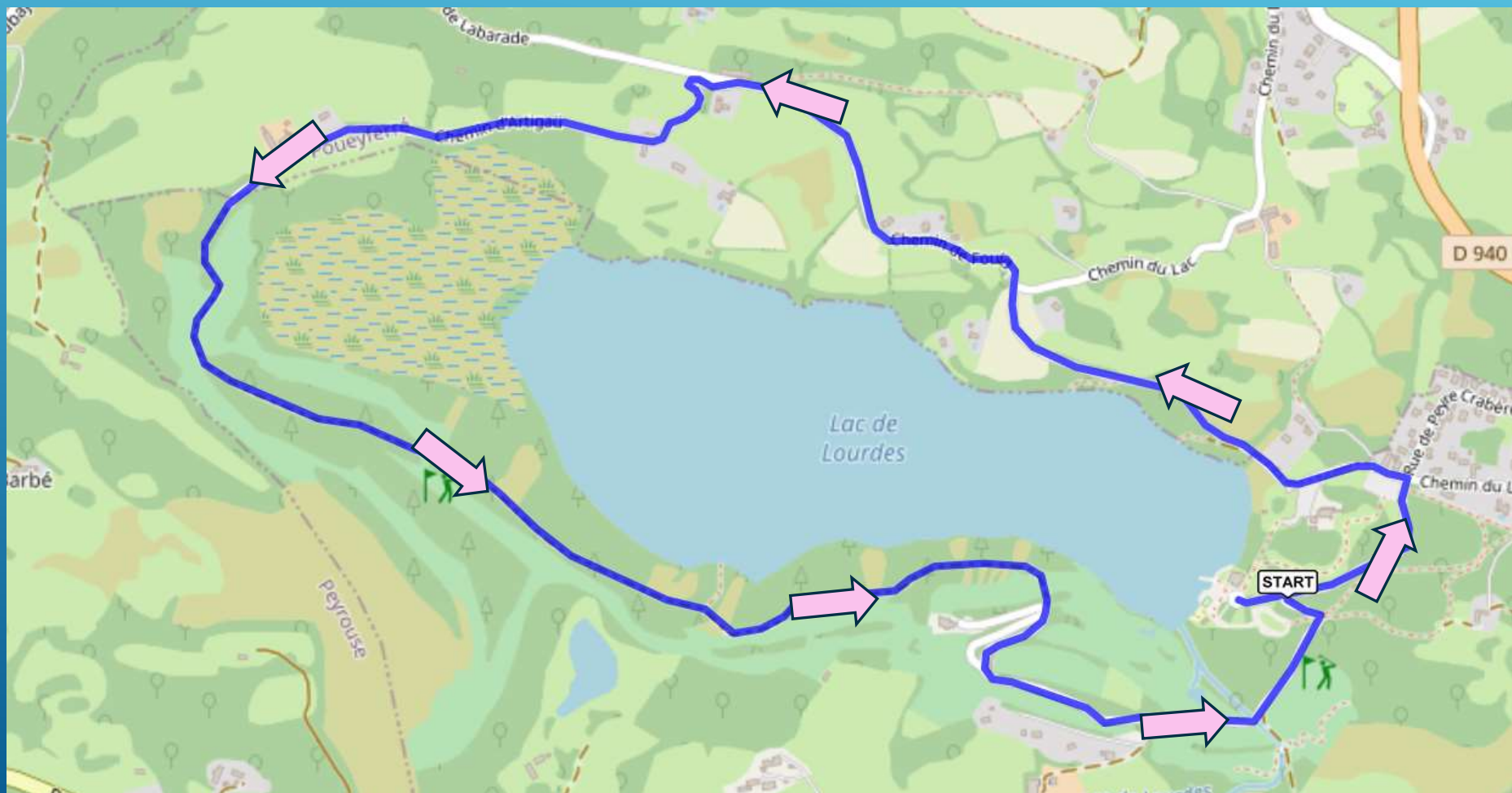
	10-13 ans
Retrait des dossards le jour J	8h-10h45
Ouverture aire de transition	8h-10h45
Départ de la course	11h
Récupération des vélos	11h30-12h30
Podium	12h

DOSSARD 51-100
COULEUR VERT

PARCOURS « 10-13 ANS » - NAT



PARCOURS « 10-13 ANS » - VELO



VELO – 10-13 ans:

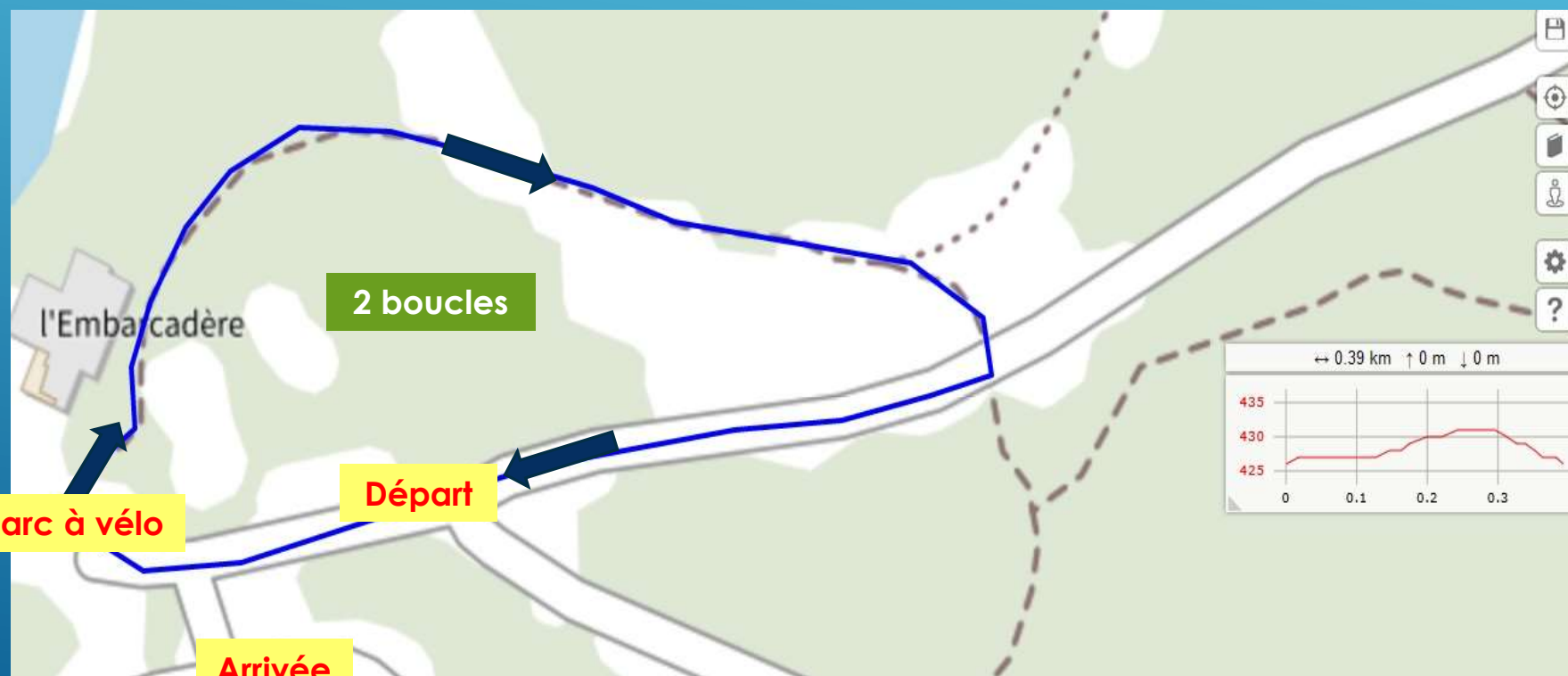
Départ: parc à vélo

Arrivée: parc à vélo

5.8km / D+56m



PARCOURS « 10-13 ANS » - CAP



COURSE PIED 2 – 10-13 ans:

Départ: parc à vélo

Arrivée: arrivée parking du lac

900m / D+8m





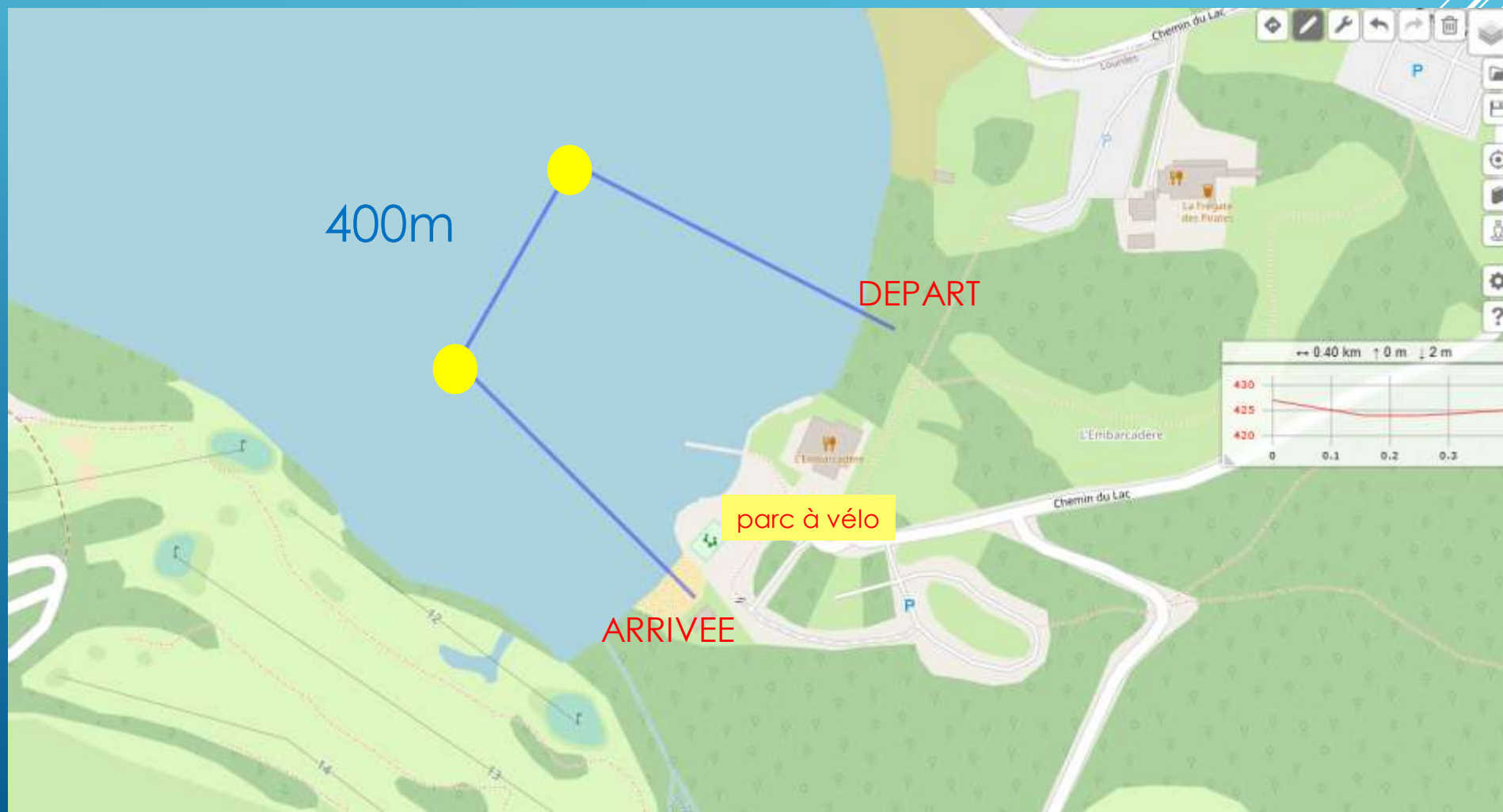
EPREUVE « XS »

	XS
Retrait des dossards le jour J	8h-8h45
Ouverture aire de transition	8h-8h45
Départ de la course	9h
Récupération des vélos	11h30-12h30
Podium	12h30

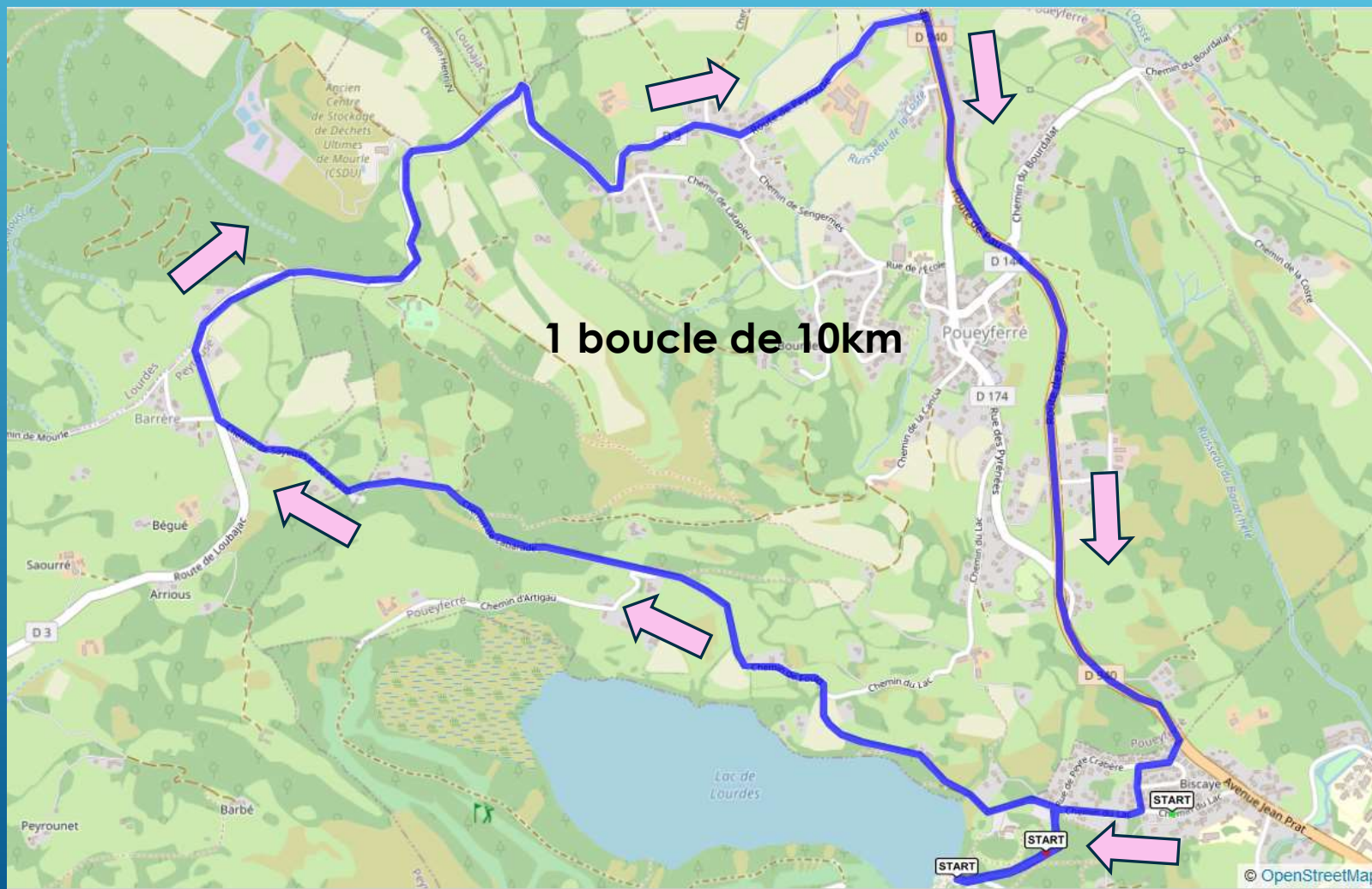
Benjamin/Minimes né de 2008-2011
+ Adultes Homme/Femme

DOSSARD 1-100
COULEUR ROSE

PARCOURS « XS » - NAT



PARCOURS « XS » - VELO



VELO – XS:

1 boucle

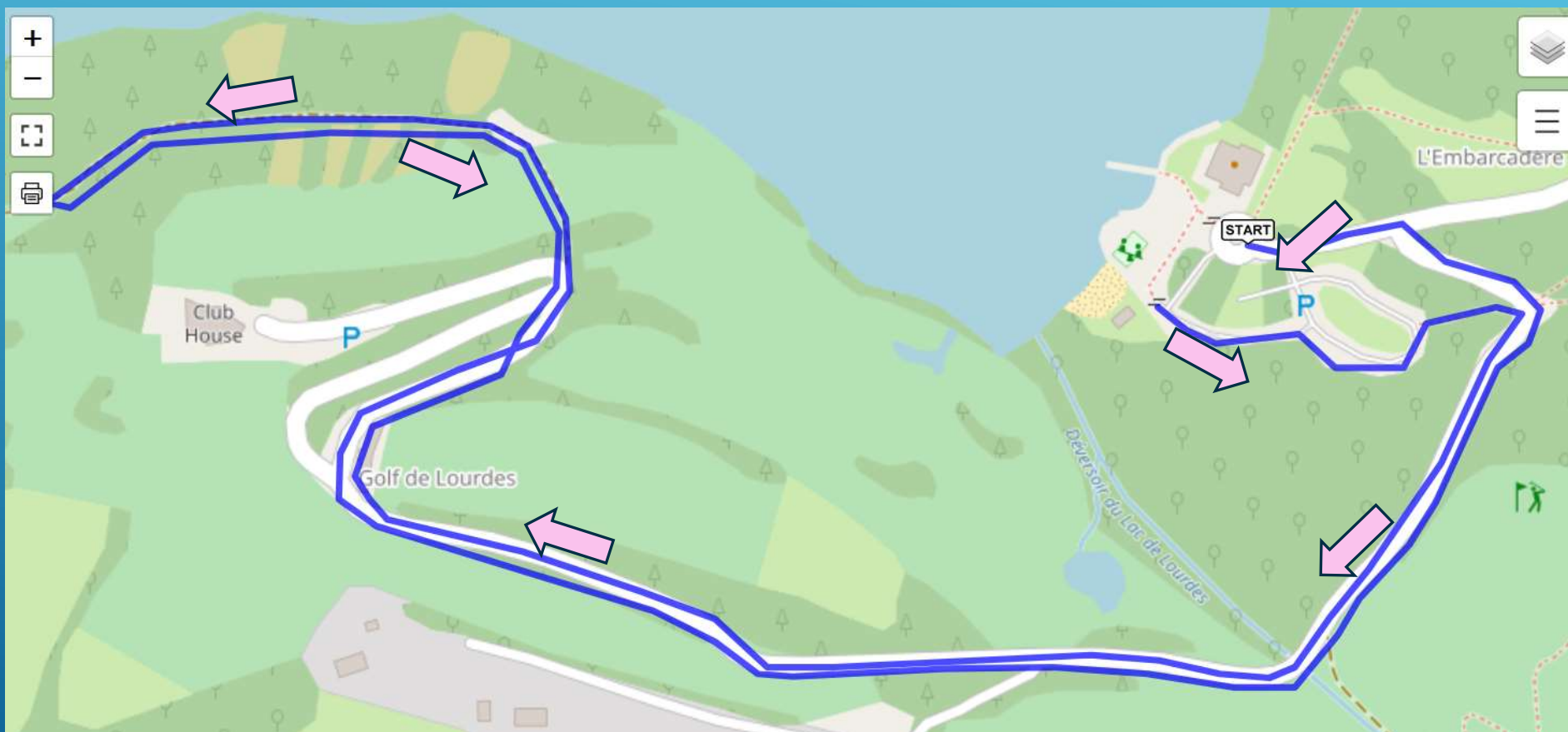
Départ: parc à vélo

Arrivée: Parc à vélo

10km / D+132m



PARCOURS « XS » - CAP



COURSE PIED

Départ: parc à vélo

Arrivée: aire d'arrivée au parking du lac

2.6km / D+16m



EPREUVE « S »

	S ind. + relais
Retrait des dossards le jour J	8h-14h
Ouverture aire de transition	12h30-14h
Départ de la course	14h30
Récupération des vélos	16h-17h30
Podium	16h15

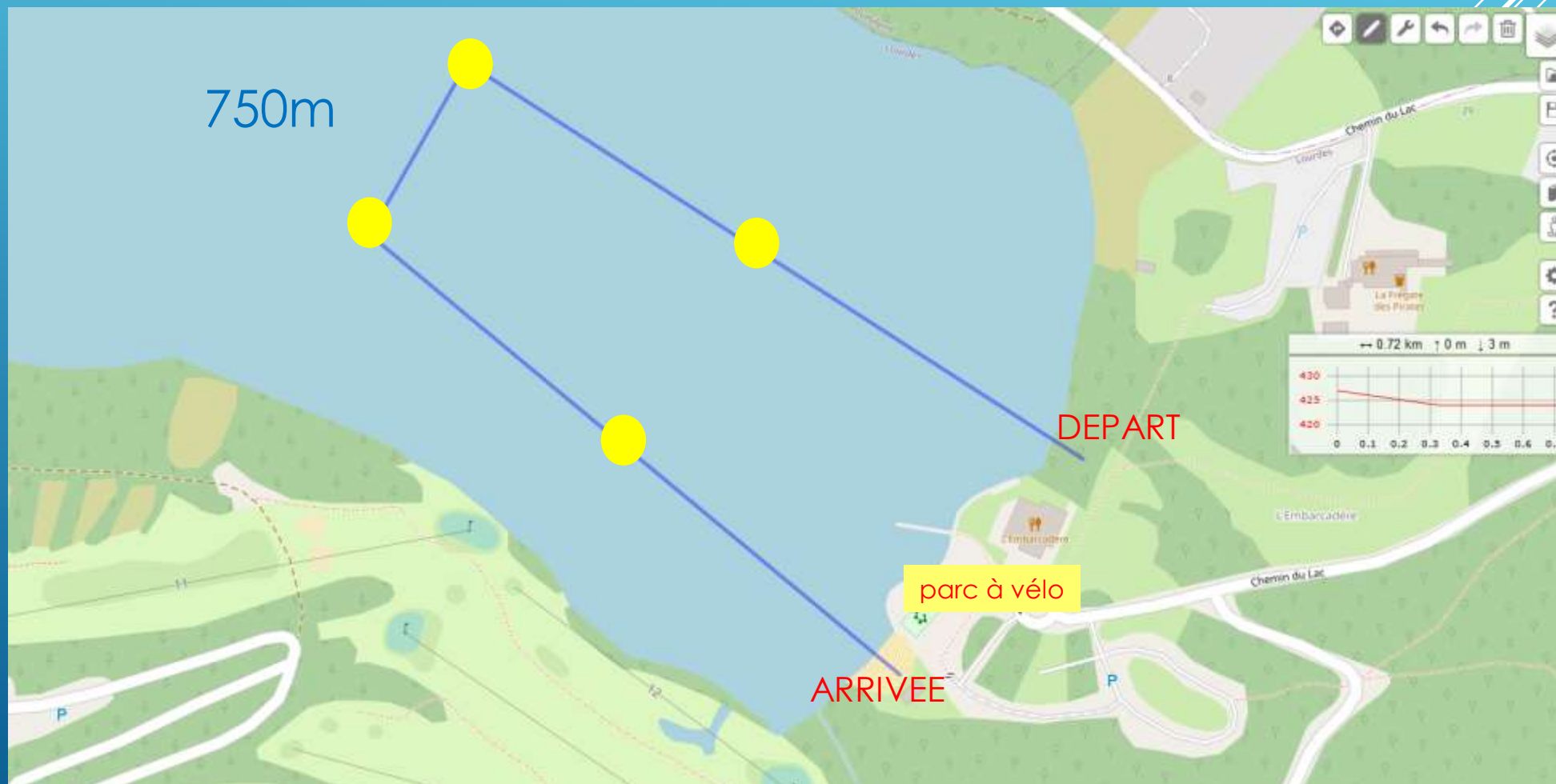
Catégorie Adulte Homme/Femme +
jeune Cadet/Junior né de 2004-2007

SPRINT INDIVIDUEL
DOSSARD 1-100
COULEUR ORANGE

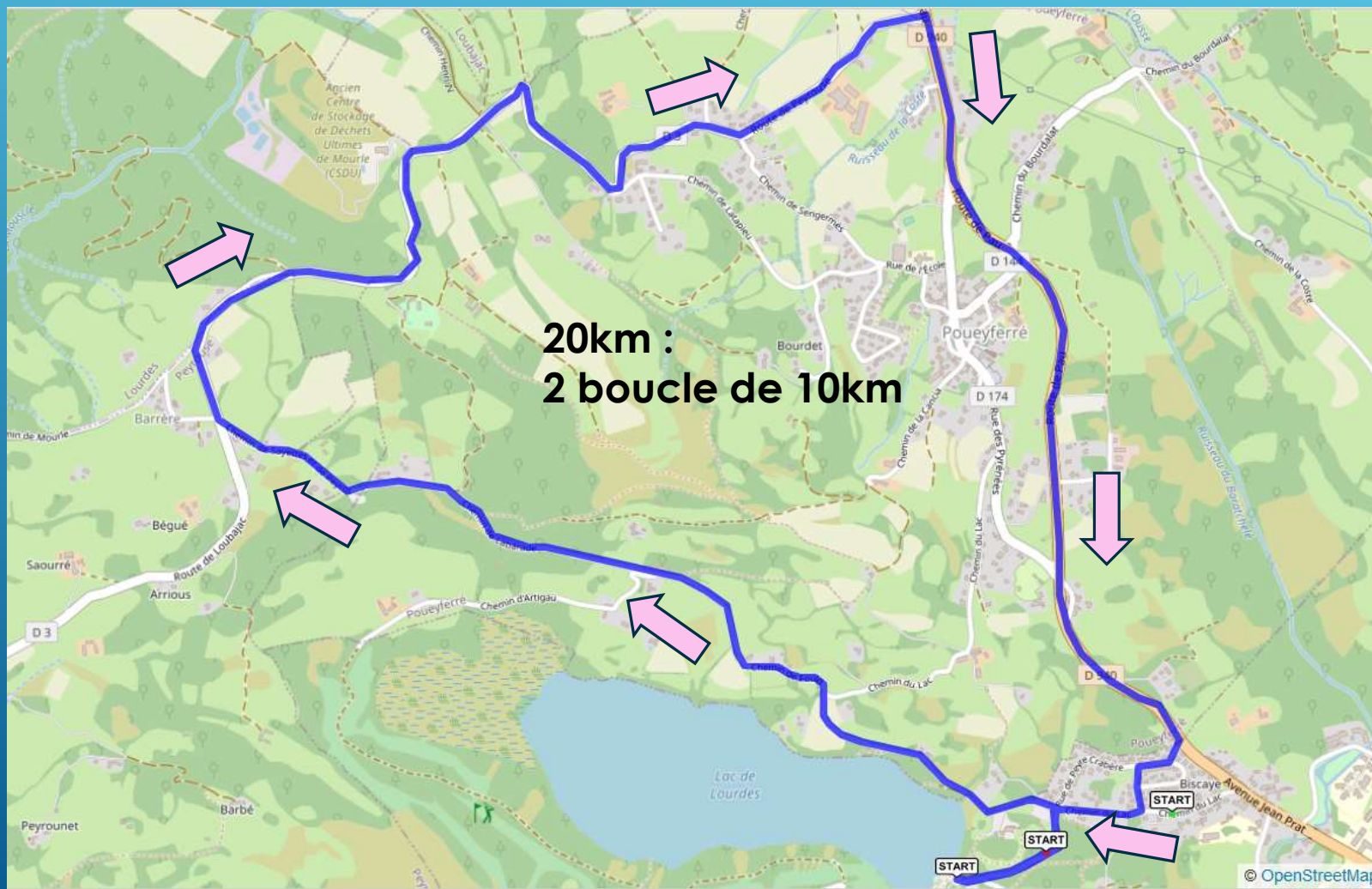
SPRINT RELAIS
DOSSARD 101-162
COULEUR JAUNE

EQUIPE DE 2 COUREURS POUR LE RELAIS

PARCOURS « S » - NAT



PARCOURS « S » - VELO



VELO – S:

2 boucles

Départ: parc à vélo

Arrivée: Parc à vélo

20km / D+300m



PARCOURS « S » - CAP



COURSE PIED

Départ: chemin du lac

Arrivée: parking du lac

5.8km / D+56m



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					
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)



