

RACE GUIDE

MÉDOC ATLANTIQUE FRENCHMAN TRIATHLON XXL

A S C E N S I O N
D U 1 3 A U 1 7 M A I 2 0 2 6



FRENCHMAN®
TRIATHLON CARCANS



MÈDOC
ATLANTIQUE
Communauté de Communes
De l'estuaire à l'océan!



MAKO



(S)
SICHEL
sport



SOMMAIRE

PROGRAMME	page 1
RETRAIT DES DOSSARDS	page 2
DOTATION	page 2
SITE DE COMPÉTITION	page 3
PARKINGS	page 4
PARCOURS NATATION	page 5
TRANSITION T1	page 6
PARCOURS VÉLO	page 7
TRANSITION T2	page 8
PARCOURS RUN	page 9
REMISE DES RÉCOMPENSES	page 10
SE LOGER-SE RESTAURER	page 10
PHOTOGRAPHE	page 10
RESTEZ-CONNECTÉS	page 11
EXPOSANTS VILLAGE	page 11
NOS PARTENAIRES	page 12/13



PROGRAMME

MERCREDI 13 MAI

9h00 à 20h00 : Ouverture du village exposants place du Pôle à Maubuisson

JEUDI 14 MAI

9h00 à 20h00 : Ouverture du village exposants place du Pôle à Maubuisson

VENDREDI 15 MAI

9h30 à 20h00 : Retrait des dossards place du Pôle à Maubuisson

- 17h30 → Briefing N°1 (au cinéma de Maubuisson)
- 18h15 → Briefing N°2 (au cinéma de Maubuisson)
- 19h → Briefing N°3 (au cinéma de Maubuisson)

9h00 à 20h00 : Ouverture du village exposants place du Pôle à Maubuisson



17h00 à 19h30 : Dépôt des vélos et sacs T1/T2 OBLIGATOIRE

SAMEDI 16 MAI

START

TOP DÉPART POUR TA COURSE !

05h30 : Ouverture du parc à vélo

06h45 : Fermeture du parc à vélo

07h00 : Départ du Triathlon distance XXL en ROLLING START (durée 6min)

09h15 : Fermeture de la partie Nautique et du parc à vélo (T1)

14h45 : Arrivée du vainqueur

17h30 : Fermeture du parc à vélo (T2)

17h30 : Ouverture du parc à vélo pour récupérer vos affaires

00h00 : Clôture de l'épreuve

DIMANCHE 17 MAI



10h00 : Remise des récompenses au cinéma



TEMPS LIMITES



2h15
Natation
(T1)



10h30
Natation + Vélo
(T2)



17h00
Natation + Vélo + Course à
pied

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer votre dossard munissez vous :

- Du QRCode que klikégo va vous envoyer prochainement par mail
- Si licencié FFTRI 2026 : votre licence
- Si non licencié FFTRI : une pièce d'identité
 - ✳ (Merci de ne pas imprimer la licence expérience FFTRI, tout est en digital)
- Assurez-vous avant de venir retirer votre dossard que votre dossier est complet et validé sur le site de Klikégo.

✳ Toute revente de dossard en directe est interdite.

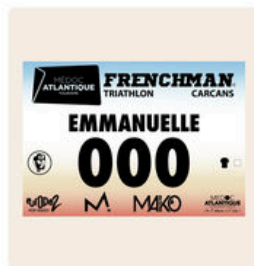
Vous devez obligatoirement passer par l'organisation pour toutes demandes sous peine d'annulation de votre dossard sans remboursement.

TROUVER MON NUMÉRO DE DOSSARD 

DOTATION



1 sac à dos



2 dossards athlète



1 puce chronométrique



1 bonnet de natation



Sachets ravitaillements
perso vélo + marathon



Autocollants numérotés



2 sacs de transitions
T1+T2 avec les
étiquettes à coller sur les
sacs



1 sac "GEAR" pour vos
vêtements d'après
course



1 tatouage numéroté



Pensez à porter votre ceinture porte dossard ou des épingles à nourrices

SITE DE COMPÉTITION

BOULEVARD DU LAC DE CARCANS

33121 CARCANS MAUBUISSON



ACCÈS AU SITE DE COMPÉTITION


PENDANT LES COURSES :

- Privilégiez les déplacements en vélo ou à pied.
- Des parkings seront à votre disposition P0 et P1 entrée et sortie de Maubuisson
- Merci de vous garer correctement



PARCOURS NATATION - 3800M



- Départ en rolling start depuis la plage du Lac de Maubuisson
- Les bouées de contournement seront de couleur verte 
- Le bonnet de l'organisation doit être porté sous peine de disqualification
- Chaussons, tuba, gants, palmes pull buoy interdits
- 09h15 - Clôture parcours nautique

LOUER UNE COMBINAISON - MAKO 

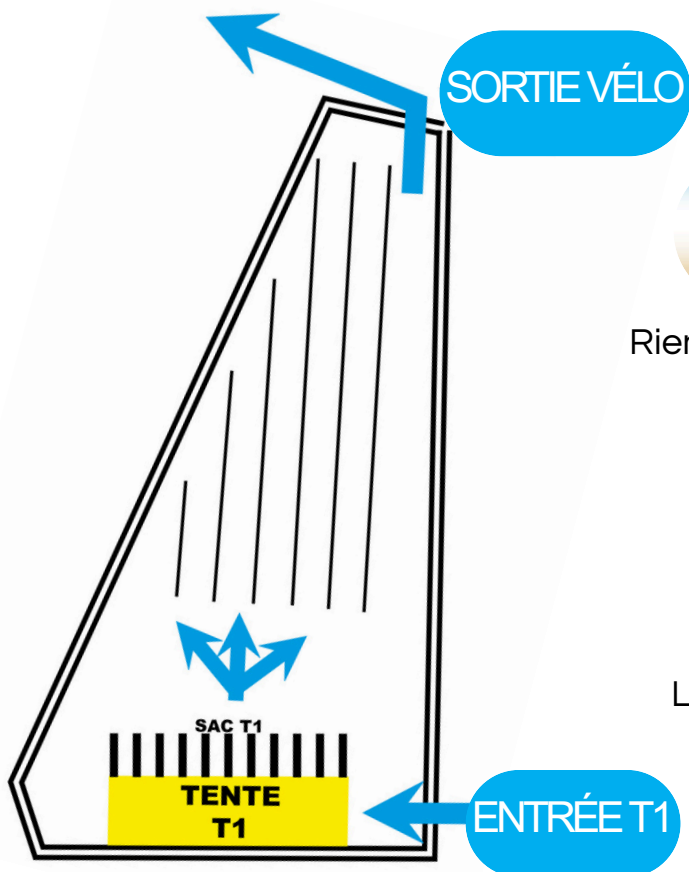
Vous pouvez contacter MAKO en cas d'urgence locations@mako-sport.eu

Au moment du retrait de votre combinaison vous laisserez une pièce d'identité en caution.

Elle vous sera rendu directement après la course.



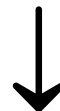
TRANSITION T1 (NATATION / VÉLO)



DÉPÔT DE VOTRE MATÉRIEL

Rien ne doit être placé au sol au niveau de votre vélo.
Le matin de la course, vous aurez accès à vos sacs de transitions.

SAC T1



Le casque doit obligatoirement être placé dans votre sac.



PRÉSENCE
D'UN BIKE MÉCHANIC DANS LE
PARC À VÉLO

TRANSITION T1

- 1 - L'athlète sort de l'eau en direction du parc à vélo
- 2 - Vous devez prendre votre sac T1, vous changez dans la tente de transition puis reposer le sac à son emplacement.
- 3 - Vous allez chercher votre vélo, casque sur la tête et jugulaire attachée.
- 4 - Vous poussez votre vélo jusqu'à la ligne de montée puis partez faire le parcours.



PARCOURS VÉLO - 180KM

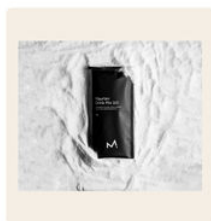


- Le parcours cycliste est ouvert à la circulation
- Le drafting est interdit
- Port du casque obligatoire - jugulaire attachée
- Le Tatoon devra être collé sur le bras ou le mollet gauche
- Puce chronométrique cheville gauche
- Étiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle
- 2 boucles de 90Kms
- 17h30 - Fermeture T2
- ★ Gestion des déchets : Il est strictement interdit de jeter vos ravitaillement hors ZONE DE PROPRETÉ sous peine de disqualification.

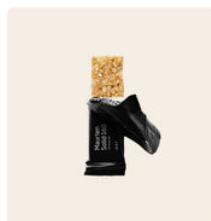
RAVITAILLEMENT VÉLO



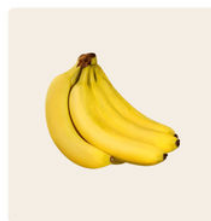
Bidon d'eau



MAURTEN Drink Mix -
bidon



BARRE MAURTEN Solid
160

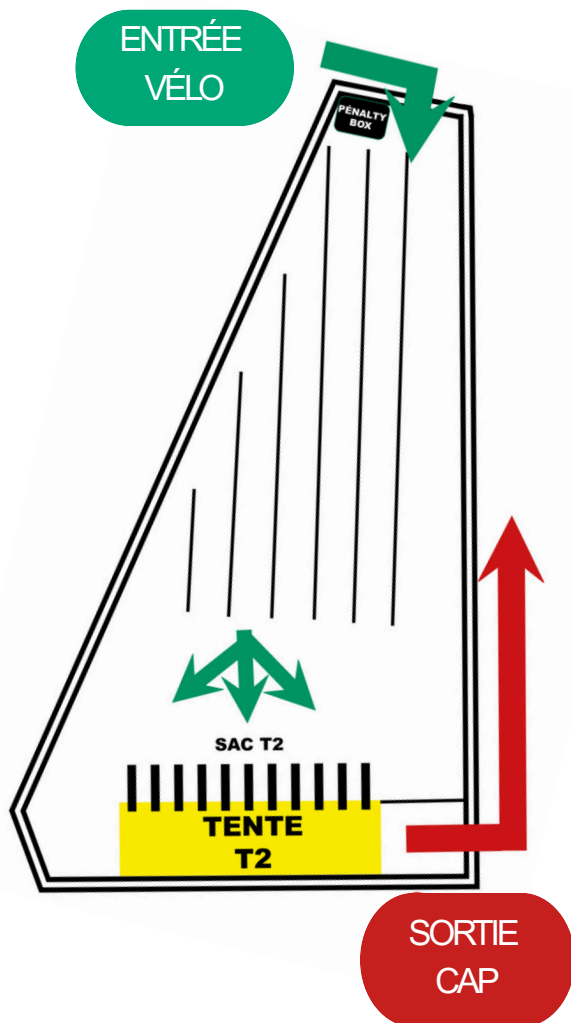


Bananes

VOIR LE PARCOURS SUR STRAVA



TRANSITION T2 (VÉLO/COURSE À PIED)



DÉPÔT DE VOTRE MATÉRIEL

SAC T2



Vous déposerez vos équipements de course à pied dans le sac T2.

TRANSITION T 2

- 1 - Vous rentrez dans le parc à vélo, le vélo à la main
- 2 - Vous posez le vélo à votre emplacement
- 3 - Vous prenez votre sac T2, casque sur la tête et jugulaire attachée pour ensuite aller vous changez dans la tente de transition
- 4 - Une fois changé vous déposez votre sac T2 à son emplacement
- 5 - Dirigez vous ensuite vers la sortie pour effectuer le marathon



PARCOURS RUN - 42,2KM

PROGRAMME ANIMATIONS



- Le dossard doit être positionné devant et bien visible
- Toute aide extérieure est interdite
- 4 boucles de 10,50Kms
- 00h00 - Fermeture de la ligne d'arrivée

RAVITAILLEMENT MARATHON



Gobelet (Eau, Eau gazeuse, Coca)



Gobelet MAURTEN Drink Mix 160



MAURTEN Gel 100



BARRE MAURTEN Solid 160



Fruits frais (Bananes et Raisins)



Mini Saucisson



Biscuits salés

ABANDON

Il est important de vous signaler auprès de l'organisation et de ramener votre puce chronométrique (finish line)



REMISE DES RÉCOMPENSES



PLACE	HOMME	FEMME
1	2 500 €	2 500 €
2	2 000 €	2 000 €
3	1 500 €	1 500 €
4	1 000 €	1 000 €
5	500 €	500 €

On récompense les 1er /2ème / 3ème au scratch Homme et Femme plus tous les premiers et premières de chaque catégories Age Groupe. Présence obligatoire de l'athlète à la remise des récompenses.

HOMME & FEMME		
-20	20/24	25/29
30/34	35/39	40/44
45/49	50/54	55/59
60/64	65/69	70+



VOIR MON RÉSULTAT



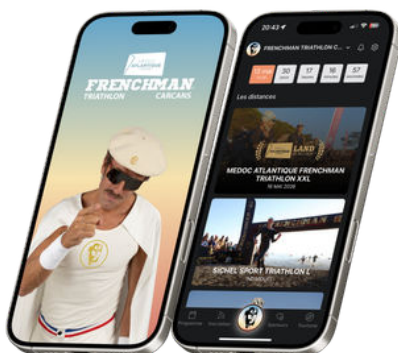
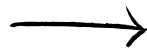
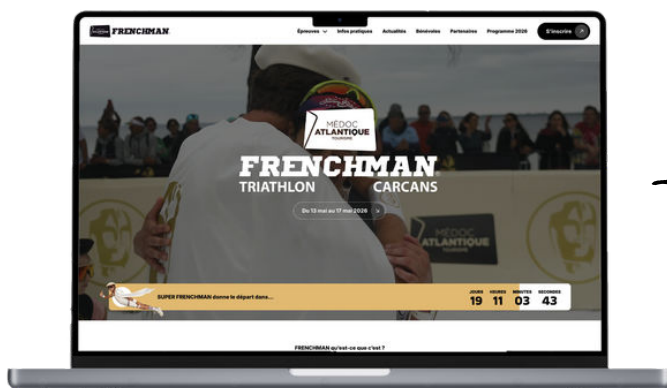
SE LOGER - SE RESTAURER



PHOTOGRAPHE OFFICIEL



RESTEZ CONNECTÉS



CONSULTER LA FAQ



FAQ

VILLAGE EXPOSANTS

De nombreux stands seront présents dans le Village Frenchman à côté du retrait des dossards.

Boutique Frenchman

Maurten

Waat distribution

ENIHCAM.

Labsport

Pente douce

Pinea & Co

Mako

TOPTRI

Frères Chaussettes

EKOI

Hyperice

D+

La Ferme Etchelecu



NOS PARTENAIRES



edenauto



NOS CHÂTEAUX PARTENAIRES




CHATEAU LYNCH BAGES
Famille Lynch
Cinquième Grand Cru Classé 1855

CHATEAU ANGLUDET
MARGAUX




DOMAINES
JEAN-MICHEL CAZES

GRAND CRU CLASSÉ DE FRANCE



CHATEAU DE FIEUZAL
PESSAC-LÉONAN

CHATEAU HAUT-MARBUZET




CHATEAU PICHON LONGUEVILLE
COMTESSE DE LALANDE


CHATEAU SAINT-HILAIRE
MÉDOC
GRAND CRU SUPÉRIEUR
Lafite


CHATEAU GÉMILLAN
GRAND CRU SUPÉRIEUR
Lafite

CHATEAU Liouner
Famille Besq



NOS CHÂTEAUX PARTENAIRES




CHATEAU *Famille Cazes*
LYNCH BAGES
Cinquième Grand Cru Classé 1855

CHATEAU ANGLUDET
MARGAUX




DOMAINES
JEAN-MICHEL CAZES

GRAND CRU CLASSÉ DE FRANCE



CHATEAU
DE FIEUZAL
PESSAC-LÉONAN

CHATEAU
HAUT-MARBUZET




CHATEAU PICHON LONGUEVILLE
COMTESSE DE LALANDE



CHATEAU
SAINT-HILAIRE
MÉDOC
GRAND CRU
SUPÉRIEUR
Ulysse-Loire



CHATEAU
GÉMEILLAN
GRAND CRU
MÉDOC
Ulysse-Loire

CHATEAU
Liouner
Famille Besq



CONTACTEZ-NOUS



ORGANISATION

HELLO@FRENCHMANTRIATHLON.COM

PHOTOGRAPHE OFFICIEL

M. SÉBASTIEN HURUGUEN
CONTACT@HURUGUEN.FR

[HTTPS://WWW.HURUGUEN.FR/SITE/BOUTIQUE-PHOTOS-TRIATHLONS/](https://www.huruguen.fr/site/boutique-photos-triathlons/)

