

RACE GUIDE - H&A FRENCHMAN TRIATHLON XXL



FRENCHMAN[®]

TRIATHLON CARCANS



RACE RECORDS
€5,000 BONUS PRIZE

FRENCH RECORDS
€10,000 BONUS PRIZE

WORLD RECORDS
€100,000 BONUS PRIZE

Race Records : €2,500 homme / €2,500 femme - French Records : €5,000 homme / €5,000 femme - World Records : €50,000 homme / €50,000 femme



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 28 MAI

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

JEUDI 29 MAI

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

VENDREDI 30 MAI

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

- 18h à 18h30 : Briefing N°1 - N°dossard de 1 à 800 (au cinéma)
- 18h30 à 19h : Briefing N°2 - N° dossard de 801 à 1600 (au cinéma)

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

RECOMMENDED



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

SAMEDI 31 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 Mass Start

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 1ER JUIN

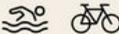
10h00 : Remise des récompenses au cinéma



TEMPS LIMITES



2h15
Natation
(T1)



10h30
Natation + Vélo
(T2)



17h00
Natation + Vélo + Course à pied

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer votre dossard munissez vous :

- Si licencié FFTRI 2025 : votre licence
- Si non licencié FFTRI : une pièce d'identité (Merci de ne pas imprimer le pass compétition, 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



1 tatouage numéroté



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



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



1 autocollant numéroté
pour le vélo



1 autocollant numéroté
pour le casque vélo



Sachets ravitaillements
perso vélo + marathon



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

SITE DE COMPÉTITION

BOULEVARD DU LAC DE CARCANS

33121 CARCANS MAUBUISSON



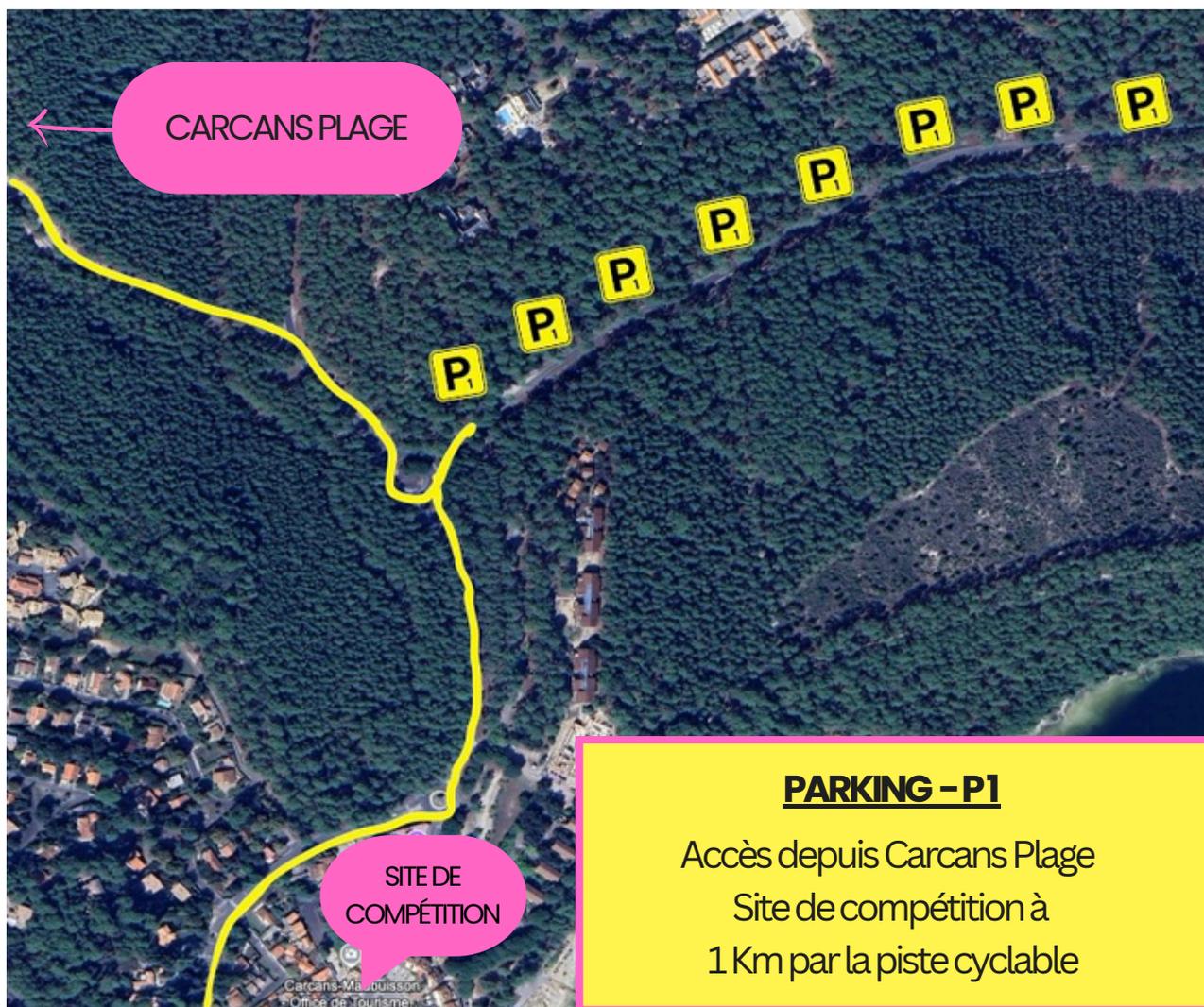
ACCÈS AU SITE DE COMPÉTITION

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



PARKINGS PO - P1



PARCOURS NATATION - 3800M



- Départ en Mass Start depuis la plage du Lac de Maubuisson
- 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

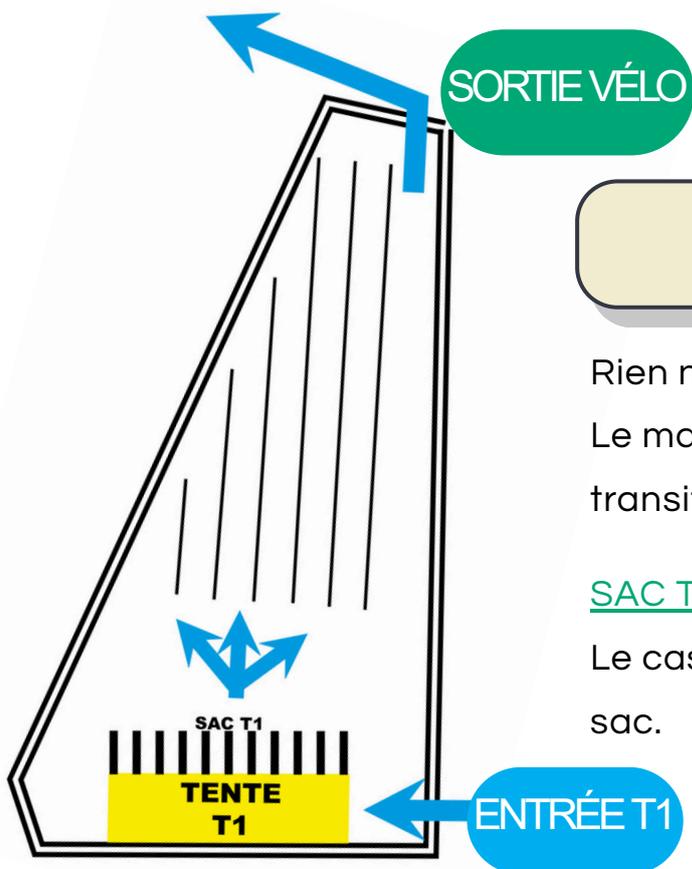
Vous pouvez contacter MAKO en cas d'urgence locations@mako-sport

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.



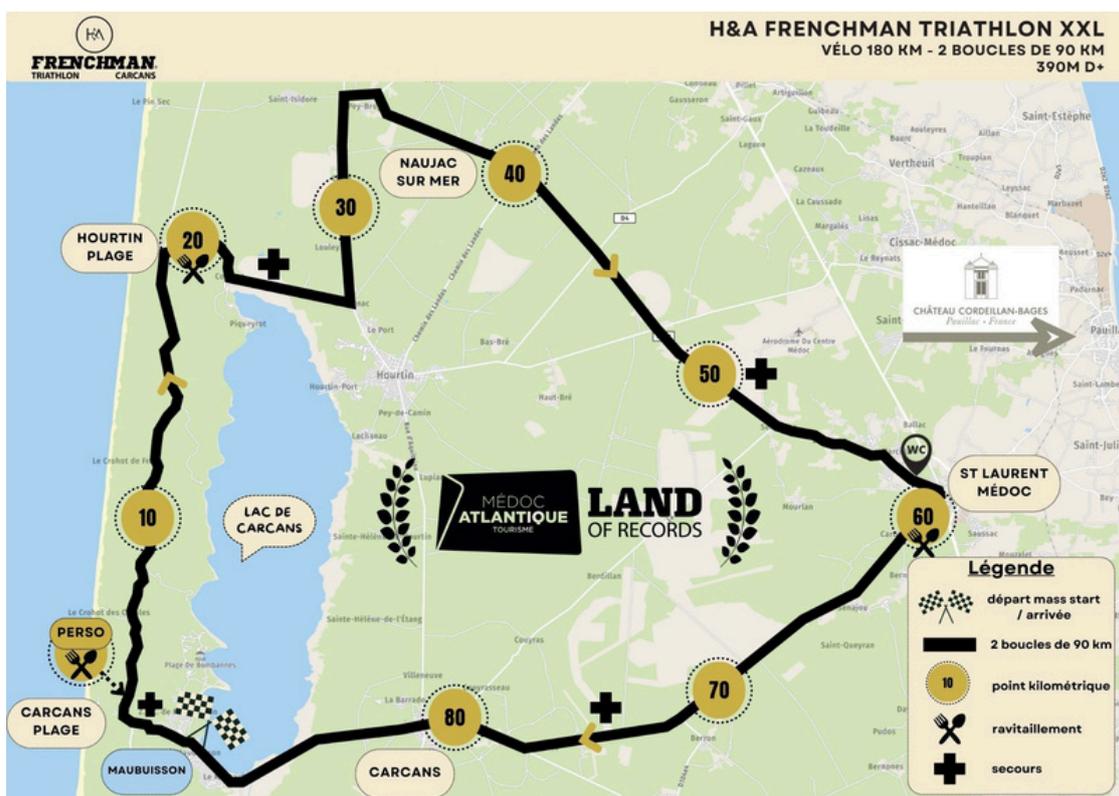
PRÉSENCE
D'UN BIKE MÉCHANIC DANS LE
PARC À VÉLO

TRANSITION T 1

- 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



Bidon boisson
énergétique Iso + (goût
citron)



Gel énergétique (goût
citron)



Barres céréales



Bananes

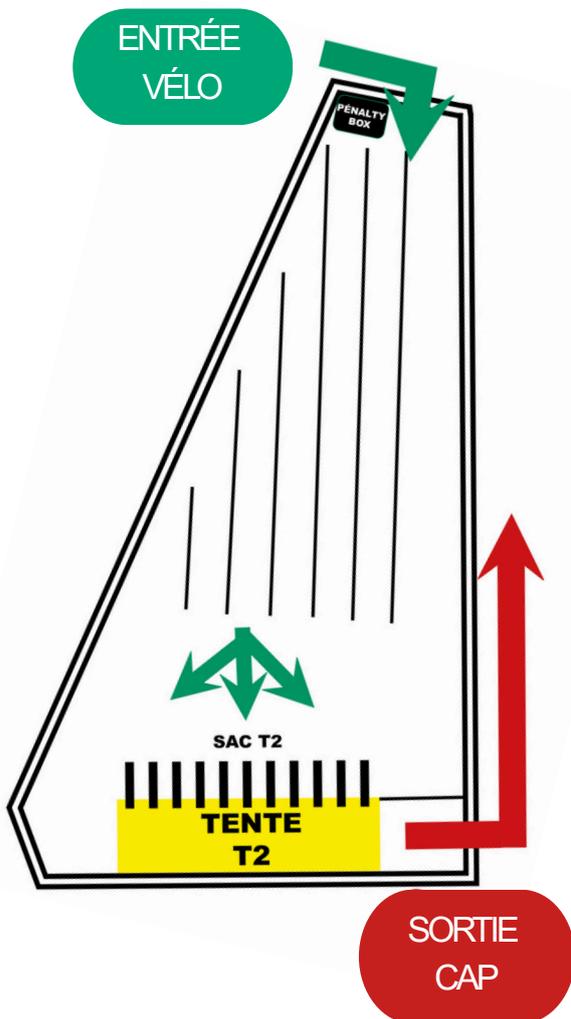


Pâtes de fruits -
Aptonia

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



- 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 CAP



Goblete recyclé (Eau, Iso, Eau gazeuse, Coca)



Gel énergétique (Aptonia Décathlon)



Barres céréales (Aptonia Décathlon)



Pâtes de fruits (Aptonia Décathlon)



Fruits frais



Biscuits salés

ABANDON

Il est important de vous signalez 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



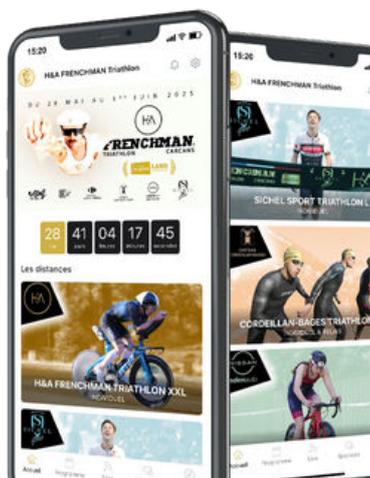
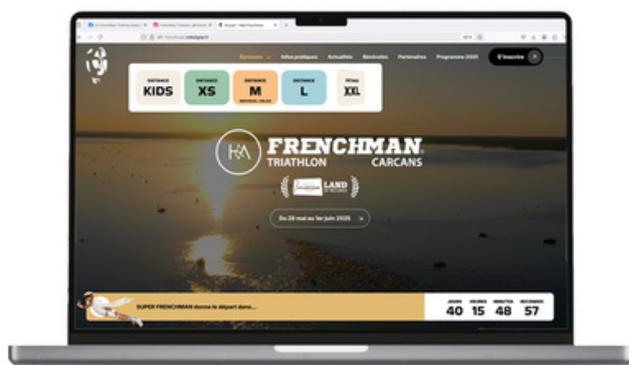
PHOTOGRAPHE OFFICIEL



PHOTOGRAPHY



RESTEZ CONNECTÉS



FAQ



CONSULTER LA FAQ

VILLAGE EXPOSANTS

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

Boutique Frenchman

Waat distribution

Azur Tri & Run

Kiwami

My Cantal

Pente douce

Pinea & Co

Mako

Natation Store

La Frensh

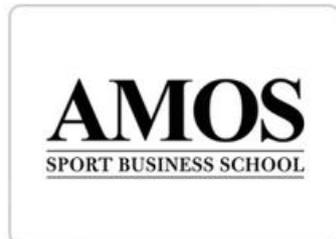
Labsport

Pyrene Performance

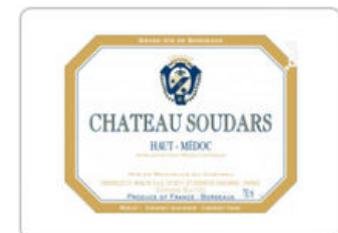
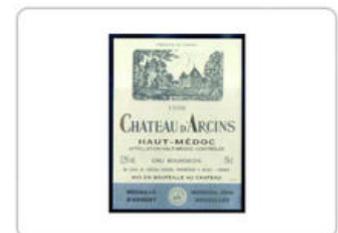
Goxoa



NOS PARTENAIRES



NOS CHÂTEAUX PARTENAIRES



CONTACTEZ-NOUS



ORGANISATION

HELLO@FRENCHMANTRIATHLON.COM

COMMUNICATION - SPONSORING - VILLAGE EXPOSANTS

LXIR - M. STÉPHANE BIÉNABE

+ 33 (0) 556 50 50 05

+ 33 (0) 611 74 16 61

EVENT.LXIR@WANADOO.FR

PHOTOGRAPHE OFFICIEL

M. SÉBASTIEN HURUGUEN

CONTACT@HURUGUEN.FR

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

