

RACE GUIDE - SICHEL SPORT TRIATHLON L



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

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

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

RECOMMENDED



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

VENDREDI 30 MAI

5h30 à 6h30 : Retrait des dossards place du Pôle à Maubuisson

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



TOP DÉPART POUR TA COURSE !

05h30 : Ouverture du parc à vélo

06h45 : Fermeture du parc à vélo

07h00 : Départ du Triathlon distance L – Rolling-Start

📌 Départ des Élites en premier

09h10 : Fermeture de la partie Nautique et du parc à vélo (T1)

10h40 : Arrivée du vainqueur

13h30 : Fermeture du parc à vélo (T2)

13h30 à 16h30 : Ouverture du parc à vélo pour récupérer vos affaires

15h30 : Remise des récompenses 🏆

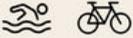
16h00 : Clôture de l'épreuve

CONSIGNES HORAIRES

6H À 7H30 PUIS DE 11 H À 17H



TEMPS LIMITES

 2h10 Natation (T1)	 5h30 Natation + Vélo (T2)	 8h00 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

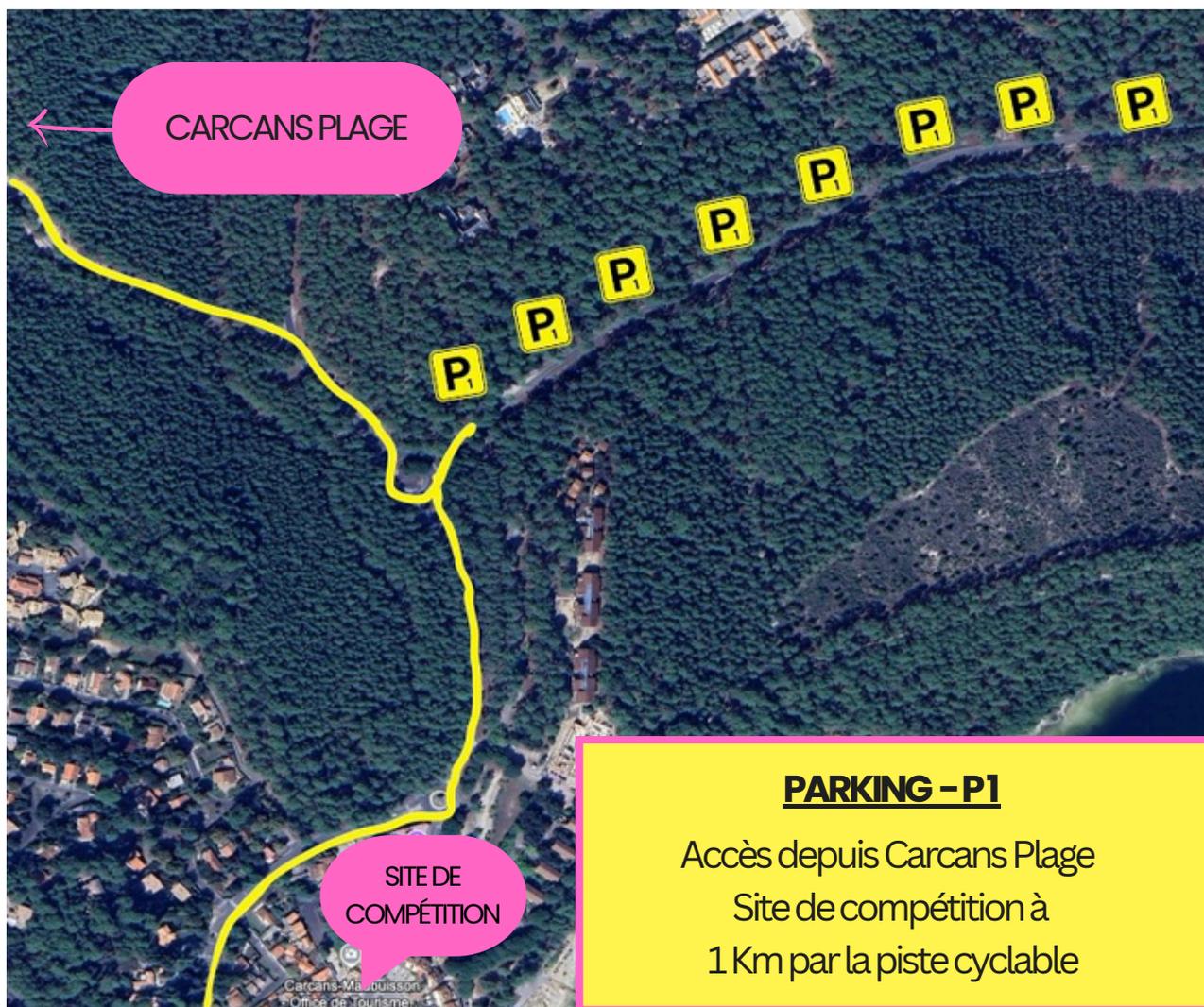
DOTATION

 1 sac à dos	 2 dossards athlète	 1 puce chronométrique	 2 sacs de transition T1+T2 avec les étiquettes à coller sur les sacs
 1 bonnet de natation	 1 autocollant numéroté pour la tige de selle du vélo	 1 autocollant numéroté pour le casque vélo	 1 tatouage numéroté



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

PARKINGS PO - P1

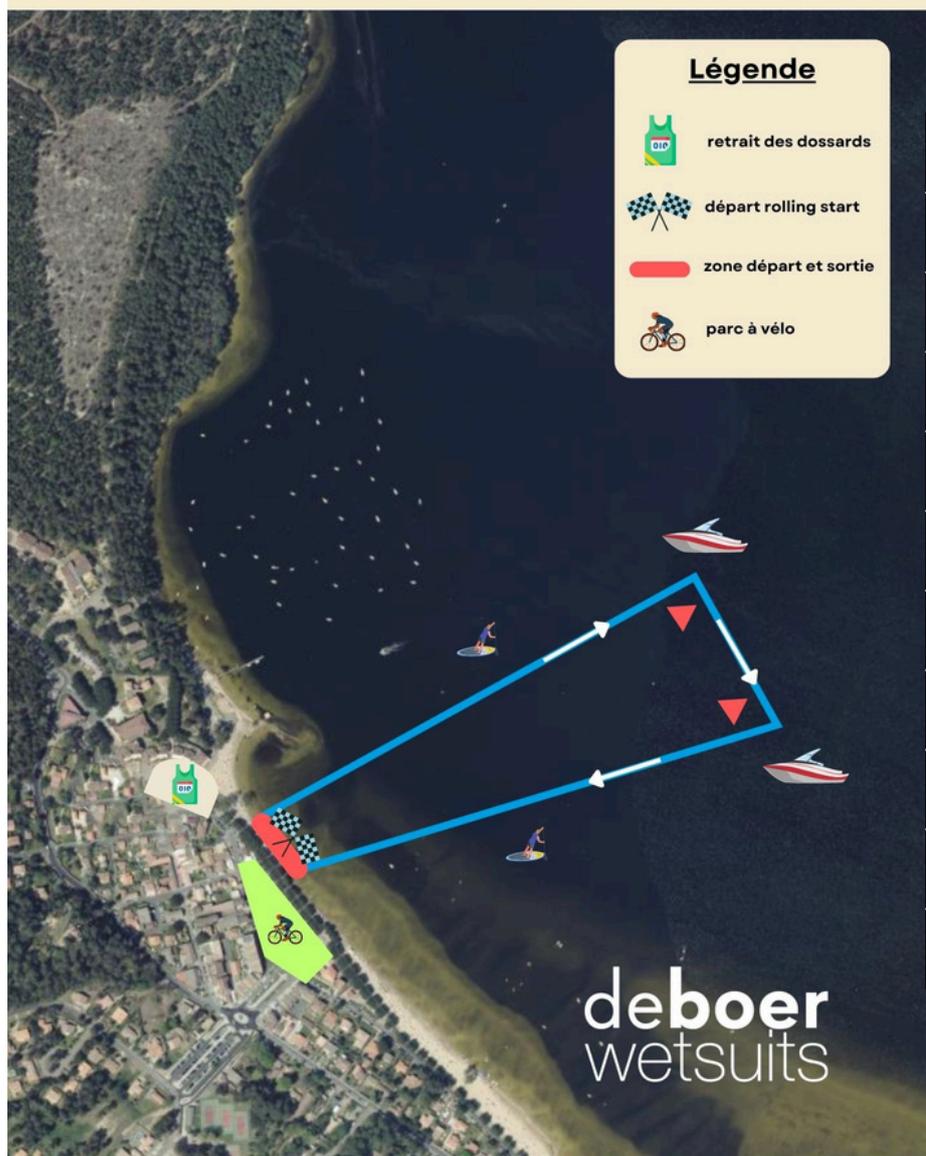


PARCOURS NATATION - 1900M



FRENCHMAN
TRIATHLON CARCANS

SICHEL SPORT TRIATHLON L
Lac de Carcans Maubuisson
SWIM - 1900m
1 boucle



Légende

-  retrait des dossards
-  départ rolling start
-  zone départ et sortie
-  parc à vélo

SAS TEMPS	HEURE DE DÉPART
ÉLITES	7h
26 - 28 minutes	7h00'30" - 7h03
29 - 31 minutes	7h03 - 7h07
32 - 34 minutes	7h08 - 7h14
35 - 37 minutes	7h15 - 7h22
38 - 40 minutes	7h23 - 7h31
41 - 43 minutes	7h32 - 7h38
44 - 46 minutes	7h39 - 7h43
47 - 49 minutes	7h44 - 7h46
50 minutes et +	7h47 - 7h49

- Les Élites partiront en premier à 7h
- Départ en Rolling 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
- 09h10 - Clôture parcours nautique

LOUER UNE COMBINAISON

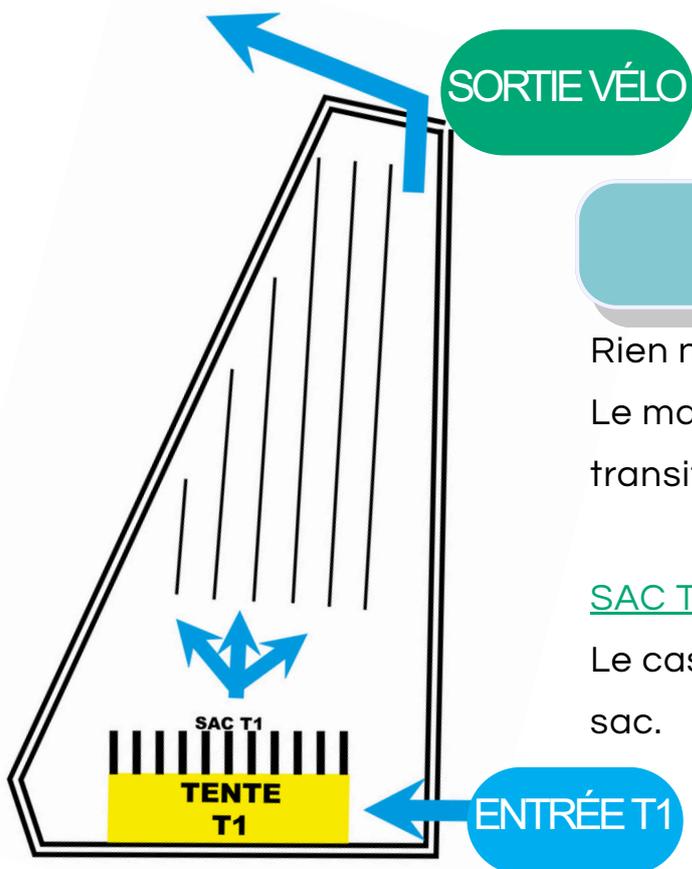
Vous pouvez contacter MAKO en cas d'urgence locations@mako-sport

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.



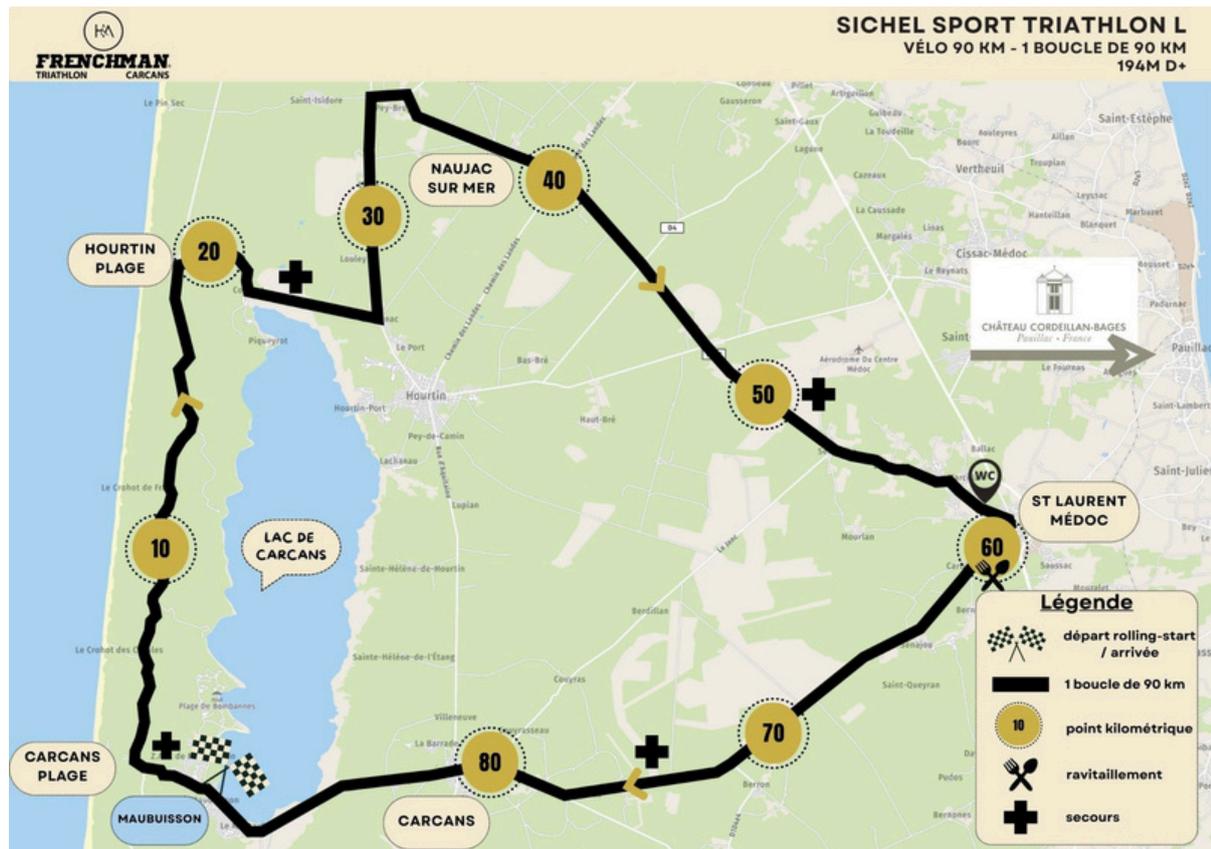
PRÉSENCE
D'UN BIKE MÉCHANIC DANS LE
PARC À VÉLO

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 - 90KM



- 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
- 1 boucle de 90Kms
- 13h30 - Fermeture T2

★ Gestion des déchets : Il est strictement interdit de jeter vos ravitaillement hors ZONE DE PROPRIÉTÉ sous peine de disqualification.

RAVITAILLEMENT VÉLO



Bidon d'eau



Bidon boisson
énergétique Iso + (goût
citron)



Gel énergétique (goût
citron)



Barres céréales

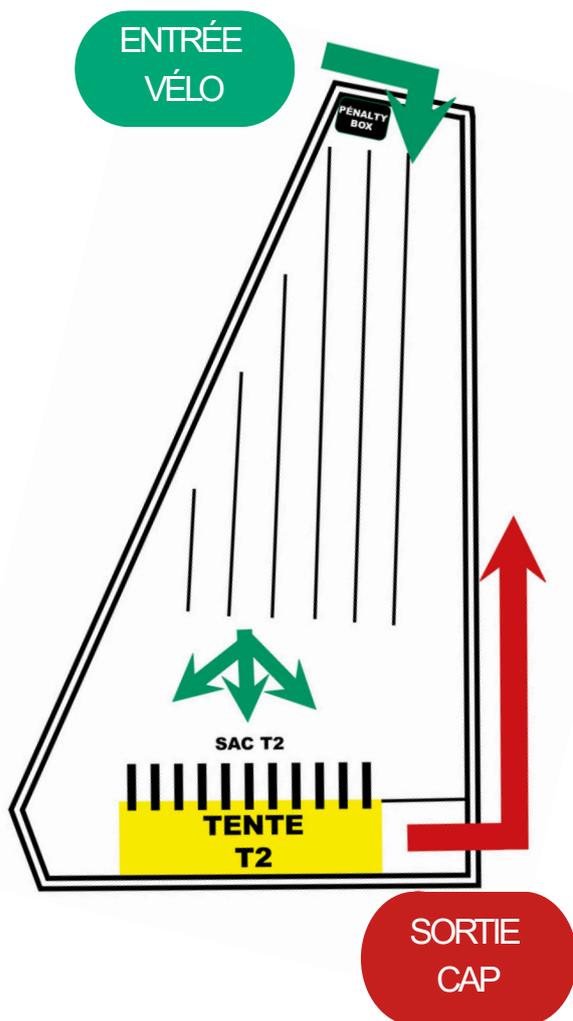


Bananes

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 la course à pied



PARCOURS RUN - 21KM



- Le dossard doit être positionné devant et bien visible
- Toute aide extérieure est interdite
- 2 boucles de 10,50Kms
- 16h00 - Fermeture de la ligne d'arrivée

RAVITAILLEMENT CAP



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	1 500 €	1 500 €
2	1 000 €	1 000 €
3	750 €	750 €

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.

18/24	25/29	30/34
35/39	40/44	45/49
50/54	55/59	60/64
65/60	70+	

[VOIR MON RÉSULTAT](#)

SE LOGER - SE RESTAURER



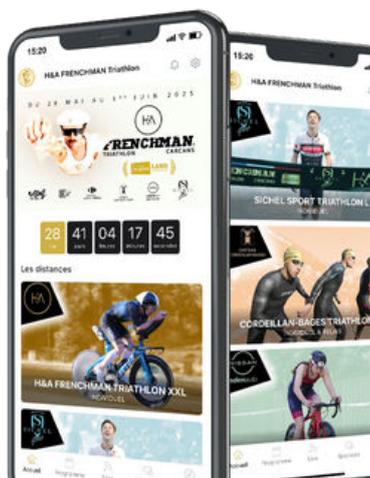
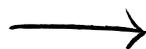
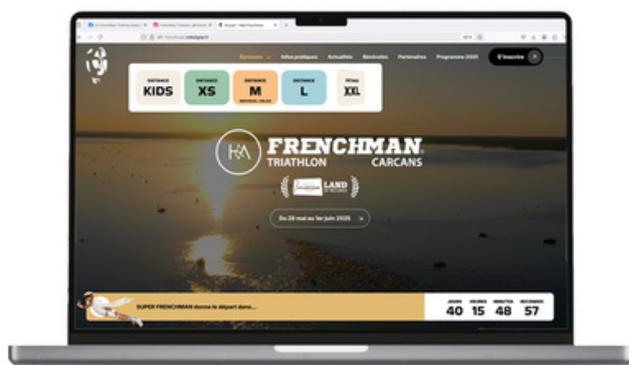
PHOTOGRAPHE OFFICIEL



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

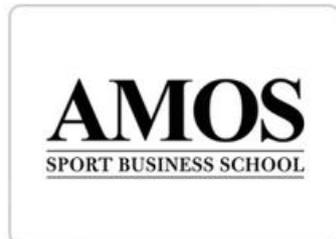
Labsport

Pyrene Performance

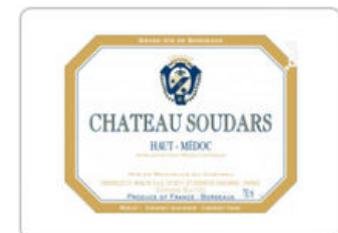
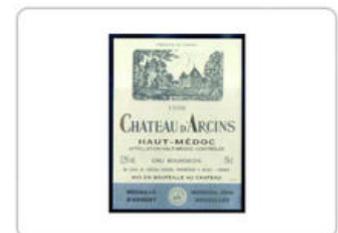
Goxoa



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/)

