

# RACE GUIDE - TRIATHLON M

# A S C E N S I O N

D U 1 3 A U 1 7 M A I 2 0 2 6

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME

# FRENCHMAN®

TRIATHLON CARCANS



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



MAKO

Carrefour  
contact CARCANS

(S)  
SICHEL  
sport



# SOMMAIRE

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

# PROGRAMME

## MERCREDI 13 MAI

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

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

RECOMMENDED



18h00 à 20h00 : Dépôt des vélos et sacs T1/T2 vivement conseillé

## JEUDI 14 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 M – Rolling-Start

📌 Départ des Élites en premier

08h45 : Fermeture de la partie Nautique et du parc à vélo (T1)

08h45 : Arrivée du vainqueur

10h45 : Fermeture du parc à vélo (T2)

10h45 à 12h15 : Ouverture du parc à vélo pour récupérer vos affaires

11h30 : Remise des récompenses 🏆

12h00 : Clôture de l'épreuve

06h00 à 12h30 : Horaires d'ouverture de la consigne

## TEMPS LIMITES



**1h45**  
Natation  
(T1)



**3h45**  
Natation + Vélo  
(T2)



**5h00**  
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 type Gymbag



2 dossards athlètes



1 puce chronométrique



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



1 bonnet de natation



1 planche d'autocollants  
numérotés



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

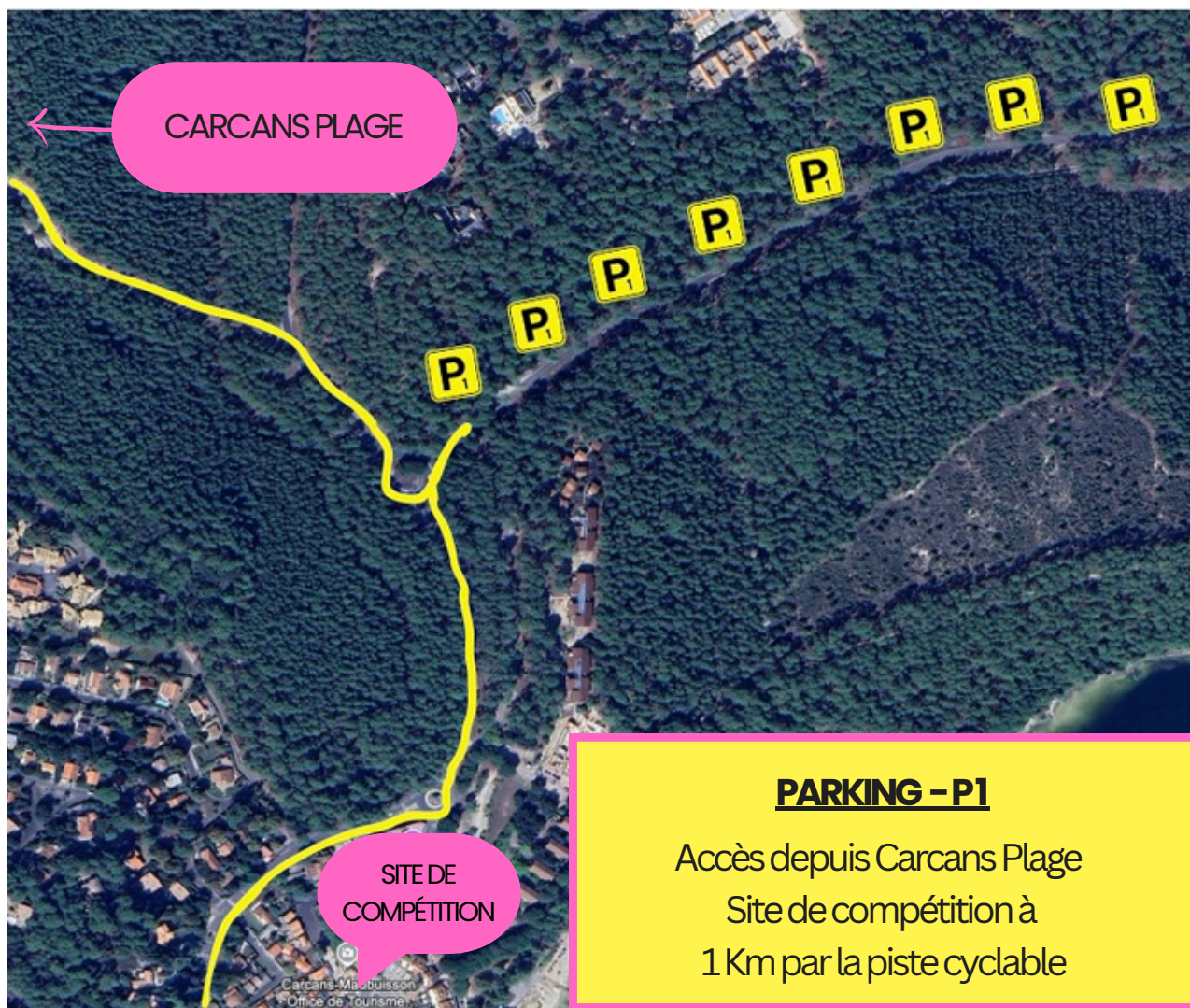
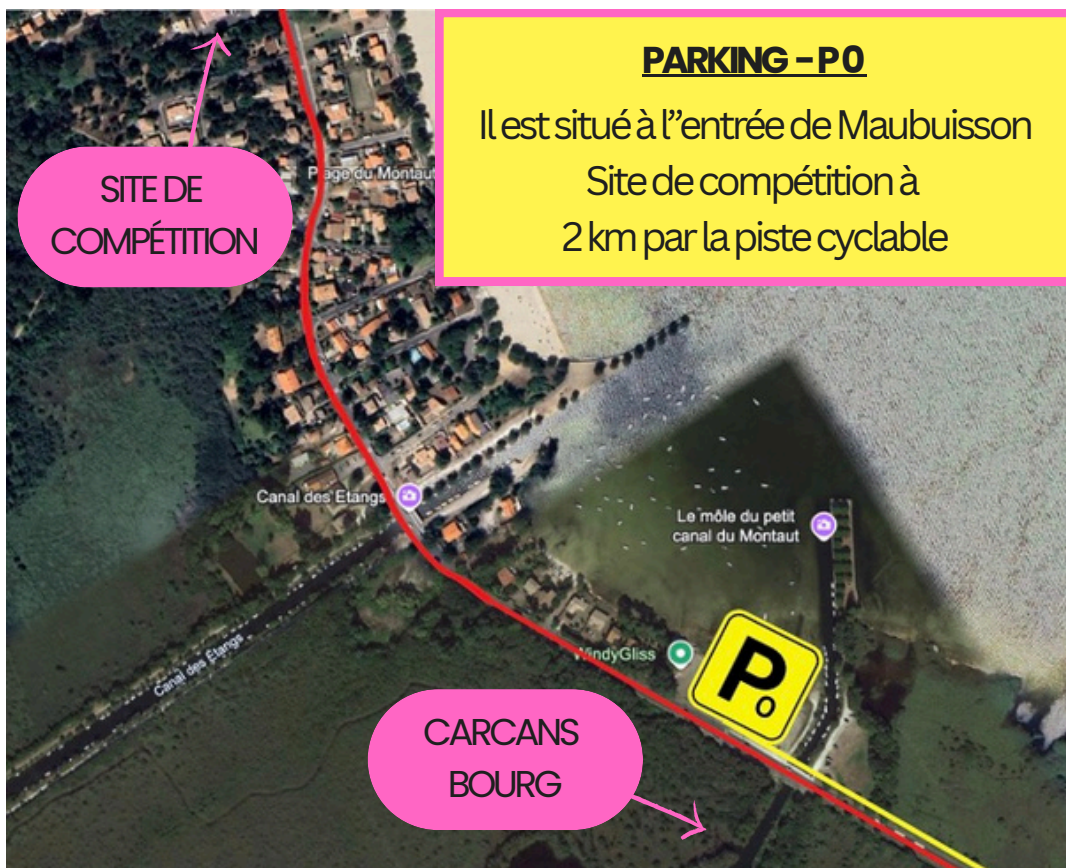
### PENDANT LES COURSES :

- 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



# PARKINGS PO - P1

INFO ROUTE / PARKING



# PARCOURS NATATION - 1500M

**FRENCHMAN TRIATHLON CARCANS**

**TRIATHLON M**  
Lac de Carcans Maubuisson  
**SWIM - 1500m**  
1 boucle

**Légende**

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

**MAKO**  
OFFICIAL SWIM PARTNER

SAS TEMPS	HEURE DE DÉPART
ÉLITES	7h
20 - 22 minutes	7h00'30 - 7h02
23 - 25 minutes	7h02 - 7h05
26 - 28 minutes	7h06 - 7h11
29 - 31 minutes	7h12 - 7h20
32 - 34 minutes	7h21 - 7h29
35 - 37 minutes	7h30 - 7h36
38 - 40 minutes	7h37 - 7h42
41 minutes et +	7h43 - 7h48

- Les Élités partiront en premier à 7h
- Départ en Rolling Start depuis la plage du Lac de Maubuisson
- Les bouées de contournement sont de couleurs rose
- Le bonnet de l'organisation doit être porté sous peine de disqualification
- Chaussons, tuba, gants, palmes pull buoy interdits
- 08h45 – Clôture parcours nautique

**LOUER UNE COMBINAISON - MAKO**

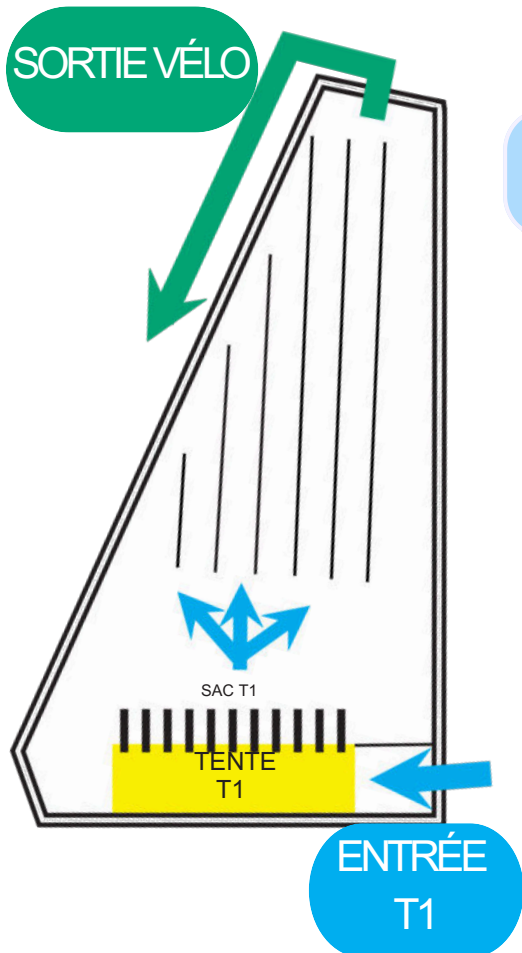
Vous pouvez contacter MAKO en cas d'urgence [locations@mako-sport.eu](mailto:locations@mako-sport.eu)

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

Elle vous sera rendu directement après la course.



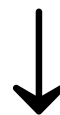
# TRANSITION T1 (NATATION / VÉLO)



## 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.



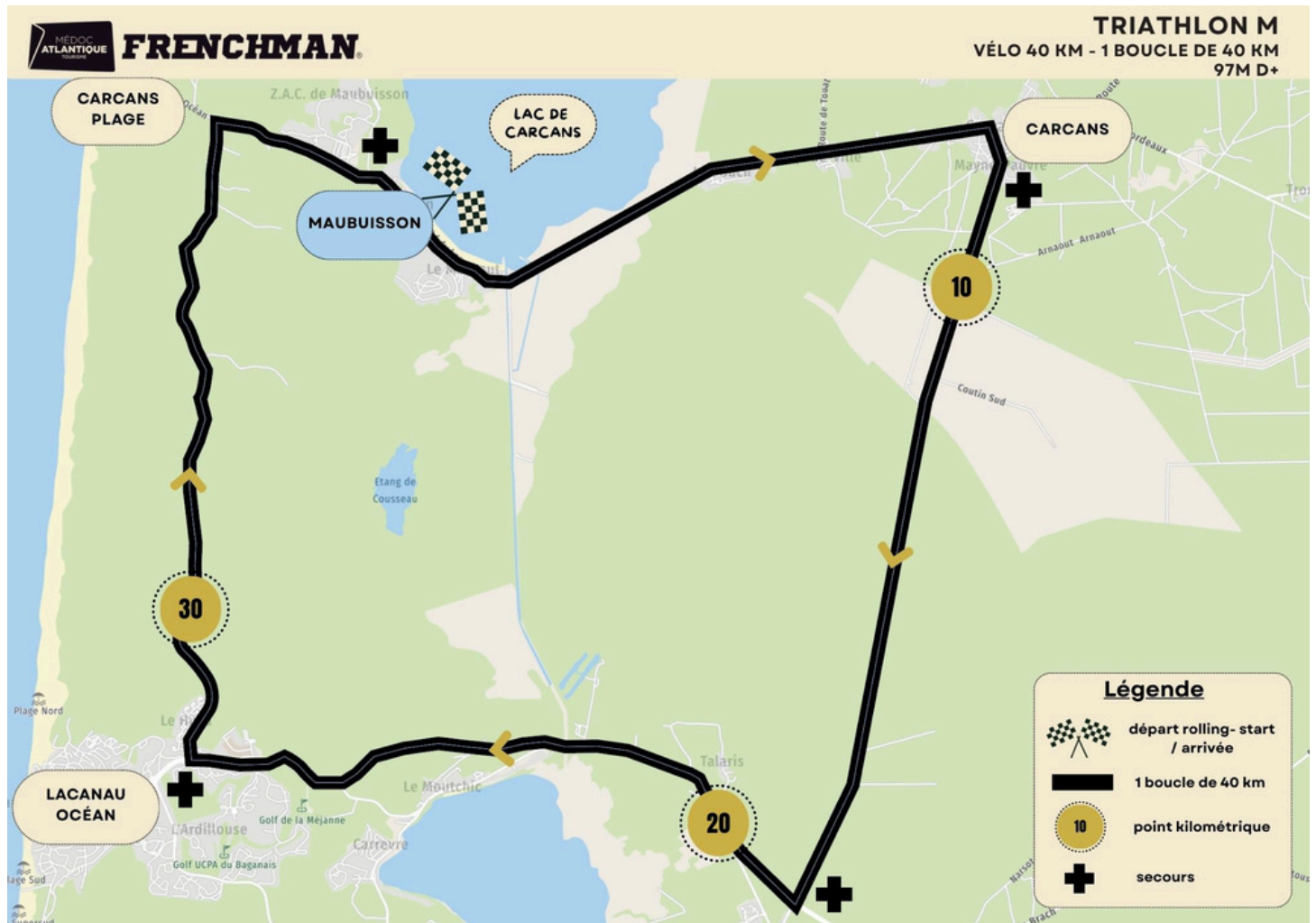
**PRÉSENCE  
D'UN BIKE MÉCHANIC DANS LE  
PARC À VÉLO**

## 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 - 40KM



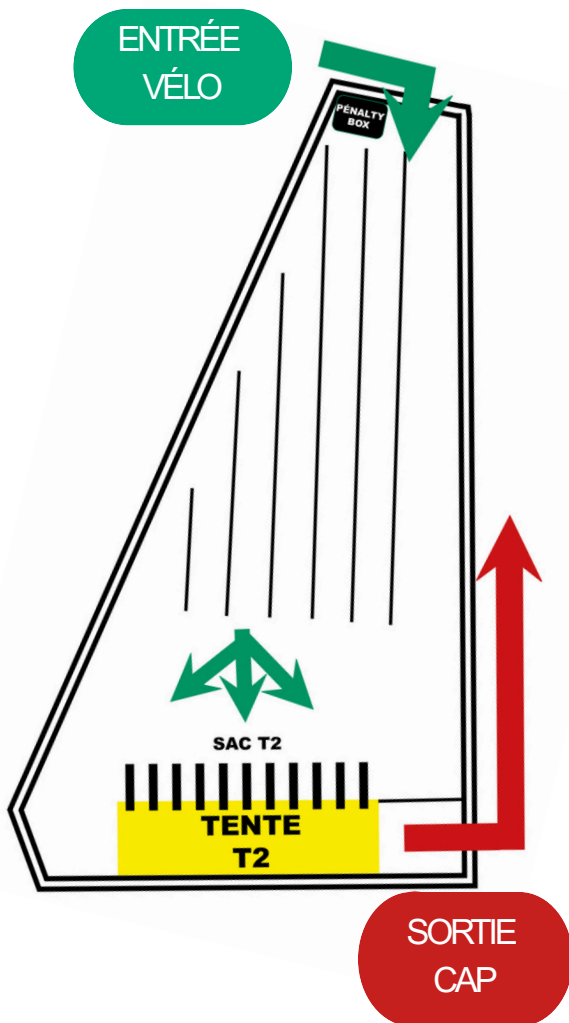
- Le parcours cycliste est ouvert à la circulation
- **! Le drafting est interdit !**
- Port du casque obligatoire - jugulaire attachée
- Le Tadoo devra être collé sur le bras ou le mollet gauche
- Puce chronométrique cheville gauche
- Étiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle
- 1 boucle de 40Kms
- 10h45 - Fermeture T2
- **★** Gestion des déchets : Il est strictement interdit de jeter vos ravitaillement hors ZONE DE PROPRETÉ sous peine de disqualification.



**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 les 10Kms de course à pied



# PARCOURS RUN - 10KM



- Le dossard doit être positionné devant et bien visible
- Toute aide extérieure est interdite
- 1 boucle de 10Kms
- 12h00 - Fermeture de la ligne d'arrivée

## ABANDON

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



# REMISE DES RÉCOMPENSES

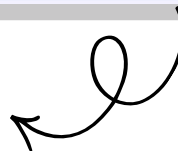


PLACE	HOMME	FEMME
1	1 000 €	1 000 €
2	800 €	800 €
3	600 €	600 €

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		
18/24	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

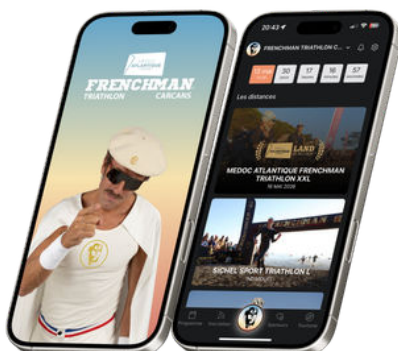
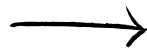
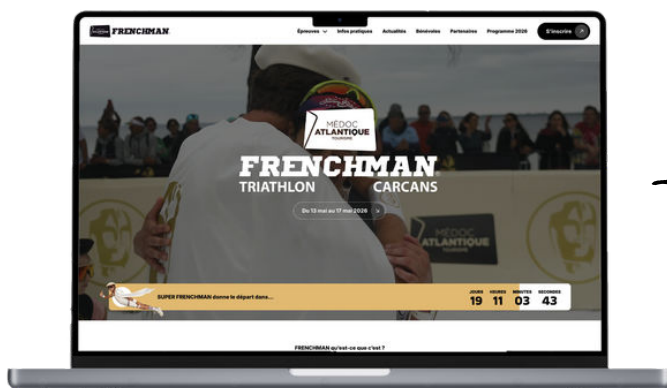


PHOTOGRAPHY



# 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

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 *La 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  
*Wyls de Lafite*

  
CHATEAU  
GÉMEILLAN  
GRAND CRU  
MÉDOC  
*Wyls de Lafite*

  
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/)

