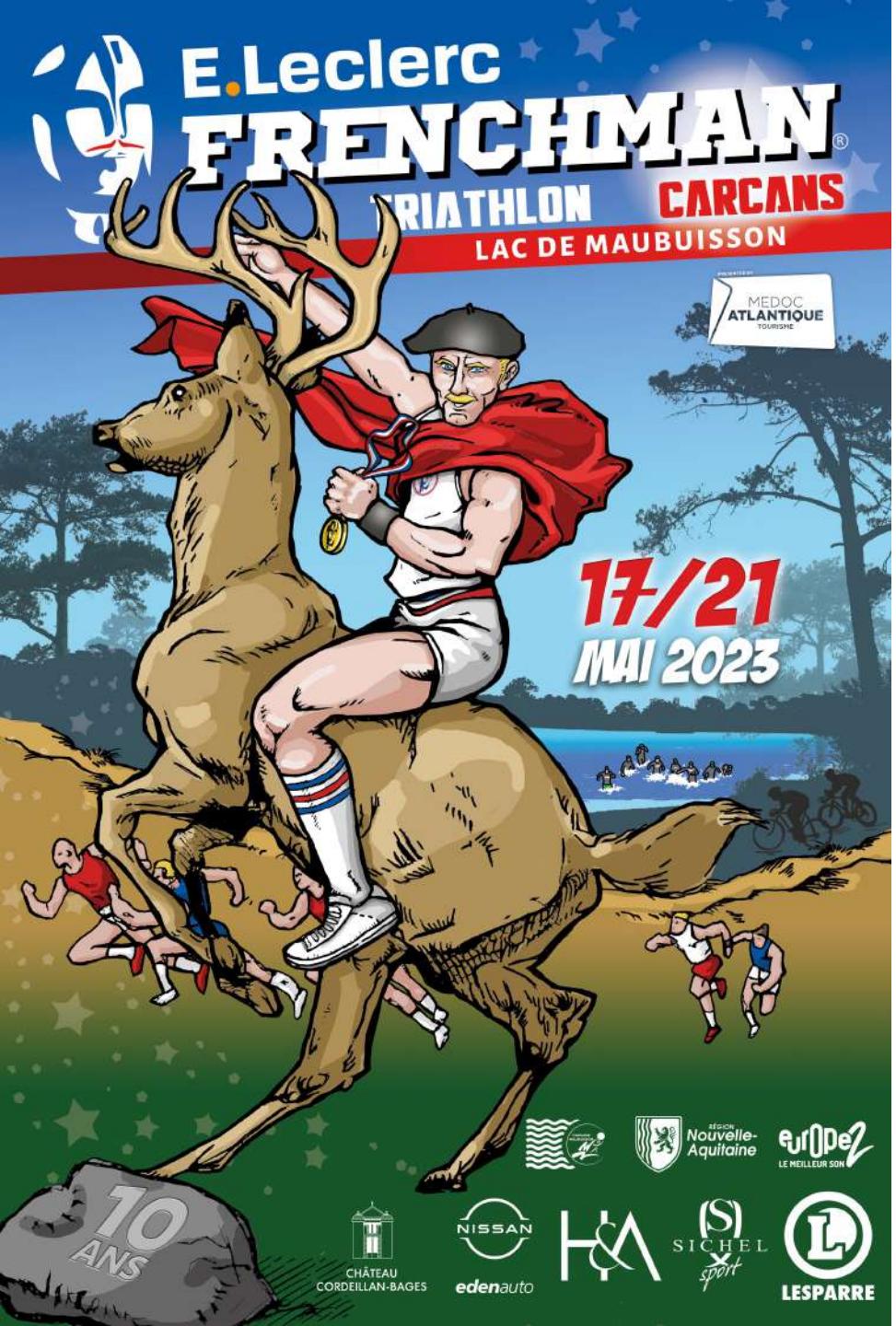


GUIDE ATHLÈTE

« E.LECLERC FRENCHMAN »

Triathlon Distance XXL

SAMEDI 20 MAI 2023

Départ à 7H

DÉROULÉ DU « E.LECLERC FRENCHMAN » - TRIATHLON DISTANCE XXL -

- Plan et adresse du site de compétition
- Horaires des retraits de dossards
- Programme
- Parcours
- Zone de transition (T1/T2)
- Ravitaillements
- Parkings athlètes
- Remise des récompenses
- Village exposants
- Se loger / se restaurer
- Photographe officiel

PC SÉCURITÉ
+
ZONE
SECOURS
RESTAURATION
BENEVOLES
- Catering -
Zone de baignade
surveillée
PARKING
STAFF
Carcans-Maubuisson
- Office de Tourisme...
Fermé temporairement
DOSSARD
+ VILLAGE
VILLAGE
Playground
ACCUEIL
COUREURS
SORTIE /
ARRIVÉE
VÉLOS
Plages de Maubuisson
Chapelle Notre
Dame de Paix
PARC
À
VÉLO
FINISH
LINE
RAVITAILLEMENT
FINISHERS
T-SHIRT/ MEDAILLE
SECOURS +
ORGA
SECOURS + ORGA
ADRESSE DU SITE DE
COMPÉTITION :
Boulevard du Lac de Carcans
33121 Carcans Maubuisson

ADRESSE DU SITE DE COMPÉTITION

Boulevard du Lac de Carcans

33121 Carcans Maubuisson

HORAIRES DES RETRAITS DES DOSSARDS

<table>
<tr><th>DATE</th><th>OUVERTURE</th><th>FERMETURE</th><th rowspan="2">HORAIRES CONSEILLÉS POUR LES ATHLÈTES QUI ARRIVENT EN VOITURE PENDANT LES COURSES</th></tr>
<tr><td>17 MAI</td><td>9h</td><td>19h</td></tr>
<tr><td rowspan="2">18 MAI</td><td colspan="2">TRIATHLON DISTANCE M
6h30 à 8h30</td><td></td></tr>
<tr><td>9h</td><td>19h</td><td>12h à 17h</td></tr>
<tr><td rowspan="2">19 MAI</td><td colspan="2">TRIATHLON DISTANCE L
6h30 - 8h30</td><td></td></tr>
<tr><td>9h</td><td>19h</td><td>14h à 17h</td></tr>
</table>

Trouver mon numéro de dossard et ma catégorie d'âge

https://www.klikego.com/inscrits/eleclerc-frenchman-carcans-2023/1354050643080-18

Pour retirer votre dossard

➤ Licencié FFTRI : Licence FFTRI 2023 ou ITU

➤ Non Licencié FFTRI : Carte d'identité + Pass journée digital (plus d'impression papier)

➤ Lien FFTRI pass journée : https://espacetri.fftri.com/pass-competition/event/pass-competition/11894

Dans votre sac vous trouverez :

➤ 1 Bonnet de natation
➤ 2 dossards athlète
➤ Une casquette
➤ 1 autocollant pour la tige de selle du vélo
➤ 1 autocollant pour le casque vélo
➤ 1 tatoo avec le N° de votre dossard
➤ 1 puce chronométrique
➤ 2 sacs de transition T1 + T2
➤ 1 sac gear (vêtements d'après course)
➤ 3 étiquettes à coller sur le sac T1 + T2 + GEAR
➤ 2 sachets ravitaillements perso + étiquettes à coller
➤ Une bouteille de vin spéciale cuvée « Frenchman »

À votre arrivée nous vous offrons :

➤ Une médaille finisher
➤ Un tee-shirt
➤ Un buffet finisher

Les félicitations de Super-FRENCHMAN !

PROGRAMME

VENDREDI 19 MAI

17h30 à 20h : Dépôts des vélos dans le parc à vélo

18h15 : Briefing de course N° 1

(si le briefing n° 1 est complet vous irez au briefing N°2. Il y a 275 places dans le cinéma).

19h : Briefing de course N°2

Adresse Cinéma :

123 Av. de Maubuisson, 33121 Carcans

Le dépôt des vélos la veille de la compétition est obligatoire et vous devrez déposer votre sac T1 + sac T2.

Le matin de la course vous aurez accès à vos affaires + vélo pour les dernières vérifications avant le Top départ.

Un « bike Mechanic » sera placé à l'intérieur du parc à vélo en cas de pépin de dernière minute.

SAMEDI 20 MAI
Triathlon « E.Leclerc Frenchman » - Distance XXL

5h30 : Ouverture du parc à vélo

Pensez à déposer vos ravitaillements perso et votre sac Gear le matin

6h45 : Fermeture du parc à vélo

7h : Départ du Triathlon distance XXL – *Mass Start*

9h : Clôture de la partie natation

9h15 : Fermeture du parc à vélo (T1)

15h10 : Arrivée du vainqueur

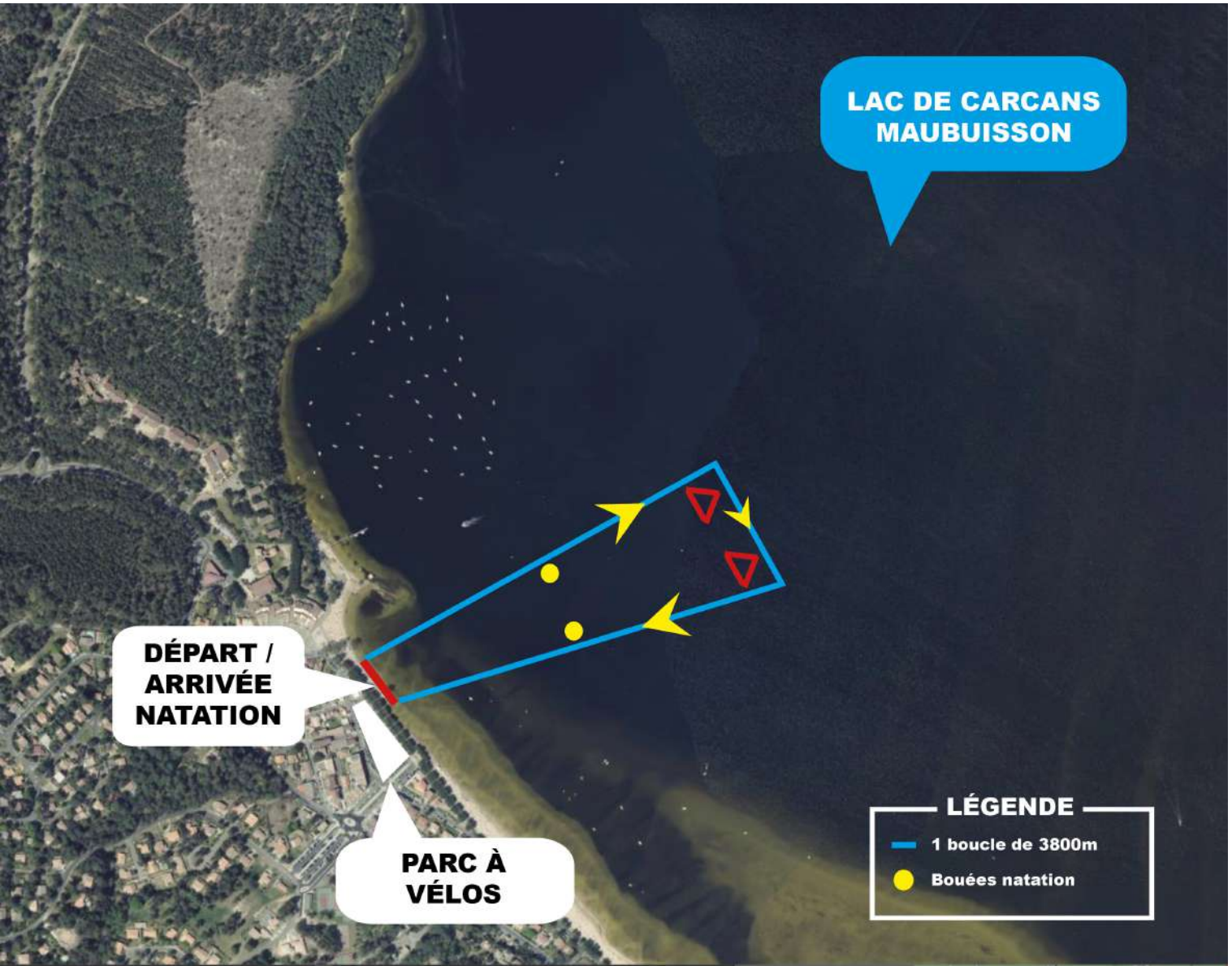
17h30 : Fermeture du parc à vélo (T2)

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

00h00 : Arrivée du dernier athlète et clôture de l'épreuve

PARCOURS

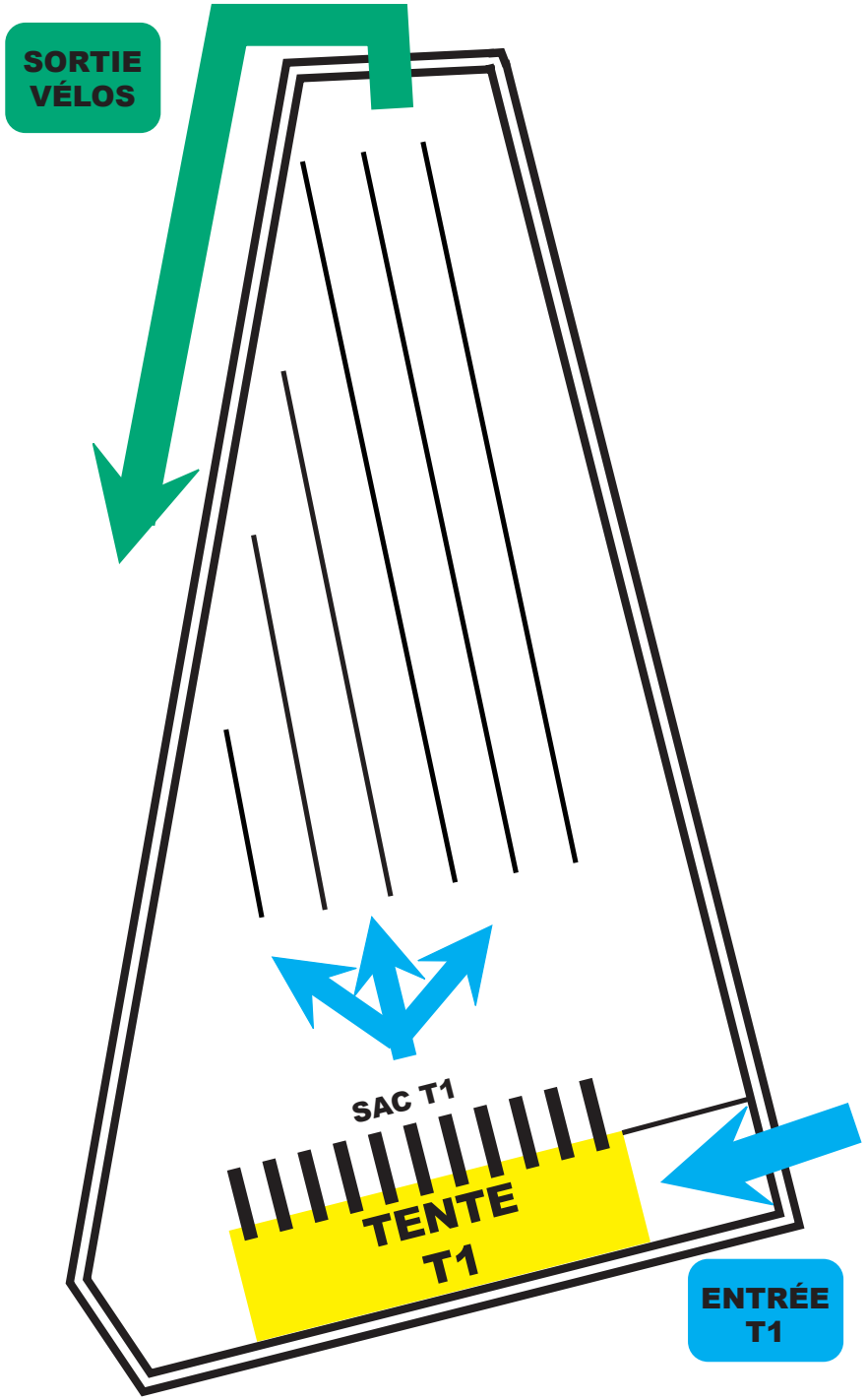
PARCOURS NATATION
DISTANCE XXL – 3KM800



⇢ Départ en Mass Start depuis la plage du Lac de Maubuisson (plan et horaires en suivant)

⇢ Le bonnet de l'organisation doit être porté sous peine de disqualification

⇢ 9h – Clôture parcours nautique



TRANSITION T1

Natation / Vélo

Seuls le vélo et les chaussures clipsées sur le vélo seront autorisés dans le parc à vélo. Votre casque devra être obligatoirement positionné dans votre sac 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 – Aller chercher votre vélo **casque sur la tête et jugulaire attachée**.

4 - Pousser votre vélo jusqu'à la ligne de montée puis partez faire le parcours

PARCOURS CYLISTE
DISTANCE XXL - 180KMS

⇢ Le parcours cycliste est ouvert à la circulation. Il est obligatoire de rester sur le côté droit de la route. Soyez prudents !

⇢ Le drafting est interdit

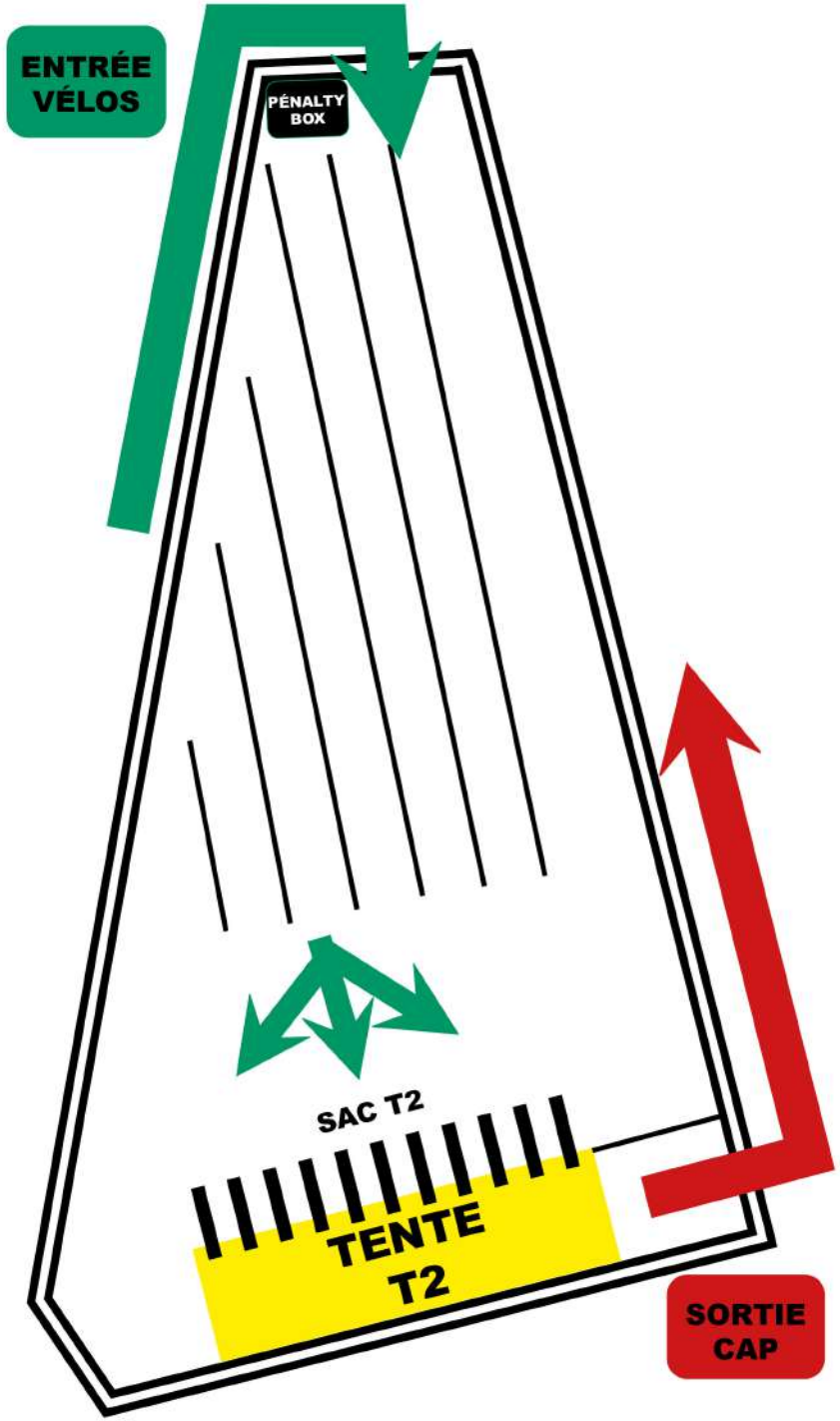
⇢ Le Tatoo devra être collé sur le bras ou le mollet gauche

⇢ Puce chronométrique cheville gauche

⇢ Étiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle

⇢ 2 boucles de 90Kms

⇢ 17h30 - Fermeture T2



TRANSITION T2

Vélo / Cap

1 - L'athlète rentre 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 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 votre marathon

// DISTANCE MINIMALE ENTRE LES VÉLOS //

	DISTANCE	CARTON	TEMPS PÉNALITÉ	ZONE DE PÉNALITÉ
M	7 m	BLEU	2 min	PARC À VÉLOS
L	12 m		5 min	
XXL	12 m		5 min	

PARCOURS PÉDESTRE
DISTANCE XXL - 21KMS

⇢ Le dossard doit être positionné devant et bien visible

⇢ Vous trouverez 5 points de ravitaillements sur le parcours

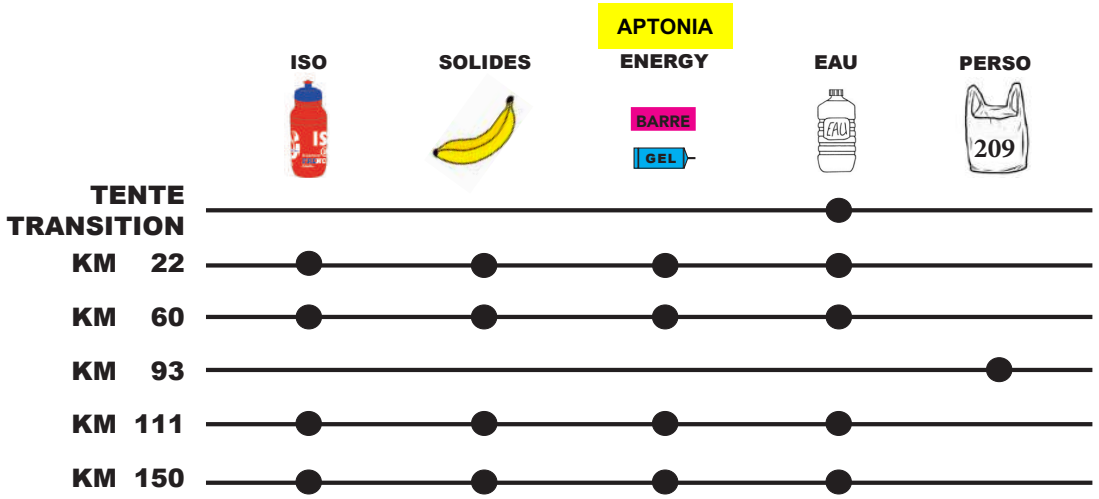
⇢ Toute aide extérieure est interdite

⇢ 4 boucles de 10,5Kms

⇢ 00h00 - Fermeture de la ligne d'arrivée

RAVITAILLEMENT

RAVITAILLEMENT VÉLO



GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

⇢ Le E.Leclerc Frenchman s'engage à trier et recycler vos déchets en collaboration avec le Smicotom

⇢ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

⇢ Des zones de propreté seront positionnées avant et après la zone de ravitaillement

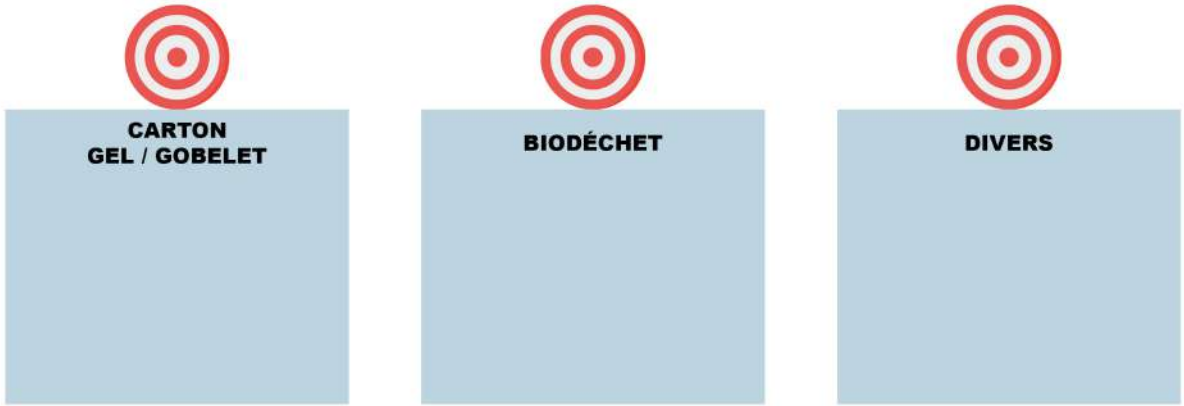
RAVITAILLEMENT MARATHON

	EAU	SOLIDES	COCA	ISO	PERSO
TENTE TRANSITION	●				
RAVITAILLEMENT n°1	●	●	●	●	●
RAVITAILLEMENT n°2	●	●	●	●	
RAVITAILLEMENT n°3	●	●	●	●	●
RAVITAILLEMENT n°4	●	●	●	●	
RAVITAILLEMENT n°5	●	●	●	●	

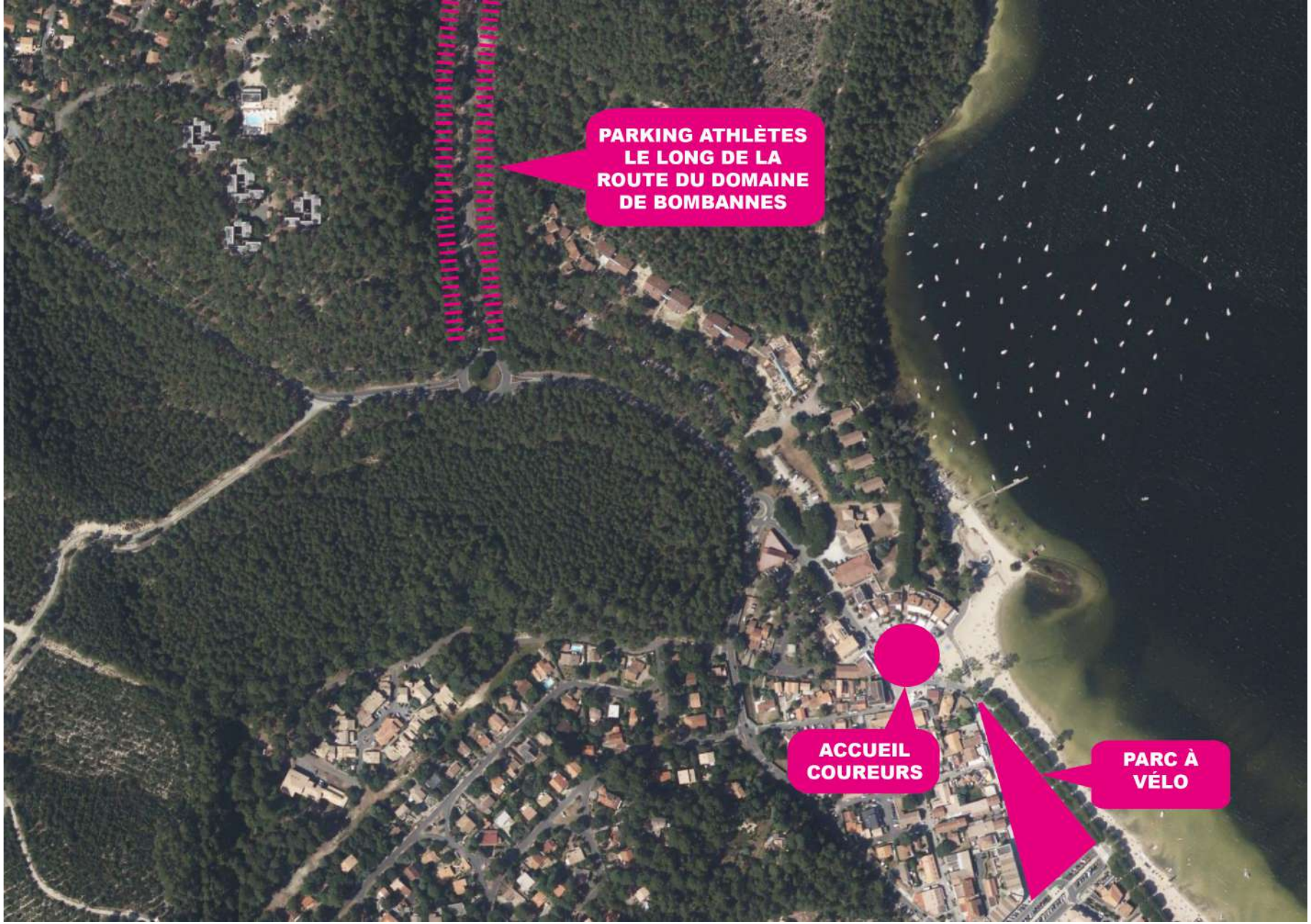
GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

⇢ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

⇢ Lors de votre passage sur les points de ravitaillements jeter vos déchets dans le bon bac en visant la cible !



PARKINGS ATHLÈTES



Adresse : Route de Bombannes – 33121 Carcans Maubuisson

REMISE DES RÉCOMPENSES

REMISE DES RÉCOMPENSES LE DIMANCHE 21 MAI – 10H
- Salle du Cinéma à Carcans Maubuisson -

HOMME	FEMME
2 500€	2 500€
2 000€	2 000€
1 500€	1 500€
1 000€	1 000€
500€	500€

Classement au Scratch Homme & Femme

MÉDOC ATLANTIQUE TOURISME
SUB8

PRIME SUB 8

2 500€

AGE GROUPE

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

3er de chaque catégorie Homme & Femme

- Une bouteille de vin

VILLAGE EXPOSANTS

NATATION STORE

DARE2TRI

WAAT
DISTRIBUTION

Le French Cyclard

FRENCHMAN
BOUTIQUE

21 jours pour changer
START NOW
with Geri and Tony

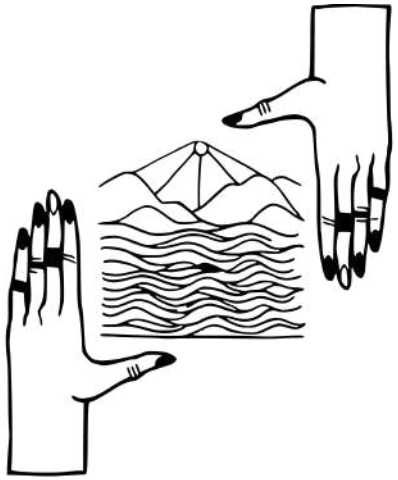
SE LOGER / SE RESTAURER

Préparez votre séjour avec l'Office du Tourisme

MÉDOC
ATLANTIQUE
TOURISME

https://www.medoc-atlantique.com/

PHOTOGRAPHE OFFICIEL



Huruguen

PHOTOGRAPHY

https://www.huruguen.fr/

REMERCIEMENTS

Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans

TRIATHLON SICHEL sport

LESPARRE

NISSAN

edenauto

CHÂTEAU CORDEILLAN-BAGES
Pauillac • France

CARCANS MAUBUISSON

Ville de Carcans

H&A

GARANTIE DE RECYCLAGE BARRIQUES

LES RÉNOVATEURS
BORDELAIS
Réalisons ensemble vos plus belles envies

RÉSO IMMOBILIER

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

MÉDOC ATLANTIQUE TOURISME

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans

Mairie de HOURTIN

Saint Laurent MEDOC

Naujac sur Mer

VILLE DE LACANAU

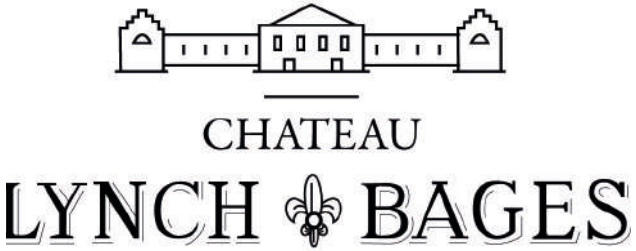
AMOS SPORT BUSINESS SCHOOL

LOXAM EVENT

europe 2 LE MEILLEUR SON

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON NOUVELLE-AQUITAINE

Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans



FIN

www.frenchmantriathlon.com