

DU 8 AU 12 MAI 2024



FRENCHMAN[®]

TRIATHLON



CARCANS



LE MEILLEUR SON



CHÂTEAU
CORDEILLAN-BAGES



edenauto



GUIDE ATHLÈTE

« **Cordeillan-Bages** »

Triathlon Distance M

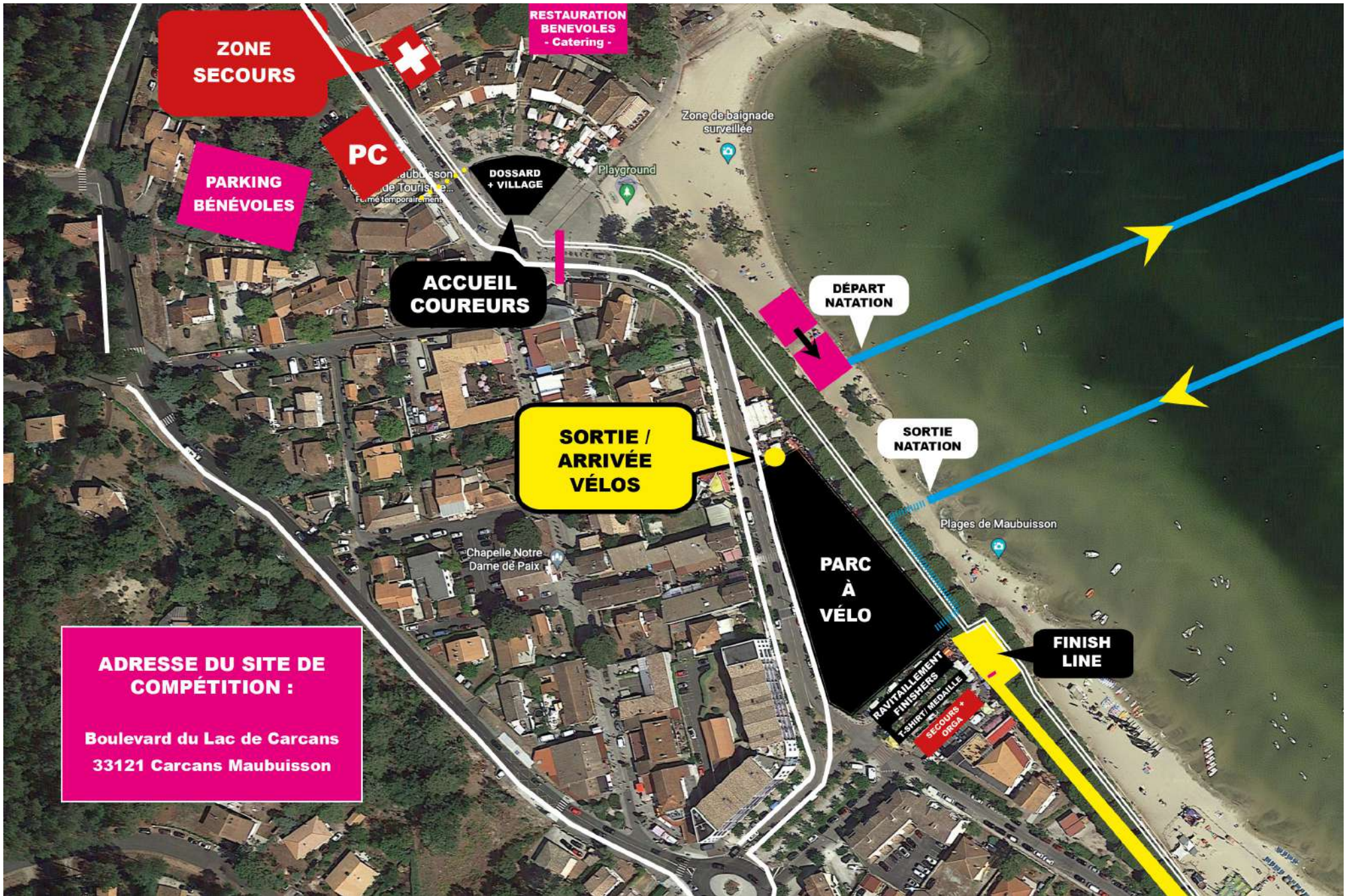


JEUDI 9 MAI 2024

Départ à 8h30

DÉROULÉ DU « CORDEILLAN-BAGES » - TRIATHLON DISTANCE M -

- 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
- Se loger / se restaurer
- Photographe officiel
- Remerciements



**ADRESSE DU SITE DE
COMPÉTITION :**

Boulevard du Lac de Carcans
33121 Carcans Maubuisson

**ZONE
SECOURS**

**PARKING
BÉNÉVOLES**

PC

**ACCUEIL
COUREURS**

**SORTIE /
ARRIVÉE
VÉLOS**

**DÉPART
NATATION**

**SORTIE
NATATION**

**PARC
À
VÉLO**

**FINISH
LINE**

**RESTAURATION
BENEVOLES
- Catering -**

**DOSSARD
+ VILLAGE**

Chapelle Notre
Dame de Paix

Zone de baignade
surveillée

Playground

Plages de Maubuisson

**RAVITAILLEMENT
FINISSEURS
T-SHIRT / MÉDAILLE
SECOURS +
ORCA**

ADRESSE DU SITE DE COMPÉTITION



Boulevard du Lac de Carcans

33121 Carcans Maubuisson

HORAIRES DES RETRAITS DES DOSSARDS



DATE	OUVERTURE	FERMETURE
MERCREDI 8 Mai (Retrait des dossards)	9h	19h00
JEUDI 9 Mai (Retrait des dossards)	Triathlon Distance M 6h00 - 8h00	

Trouver mon numéro de dossard et ma catégorie d'âge

<https://www.klikego.com/inscrits/ha-frenchman-triathlon-carcans-2024/1354050643080-20>

Pour retirer votre dossard

- Licencié FFTRI : Licence FFTRI 2024 ou ITU
- Non Licencié FFTRI : Carte d'identité + QR CODE (transmis par mail – klikégo)

Dans votre sac vous trouverez :

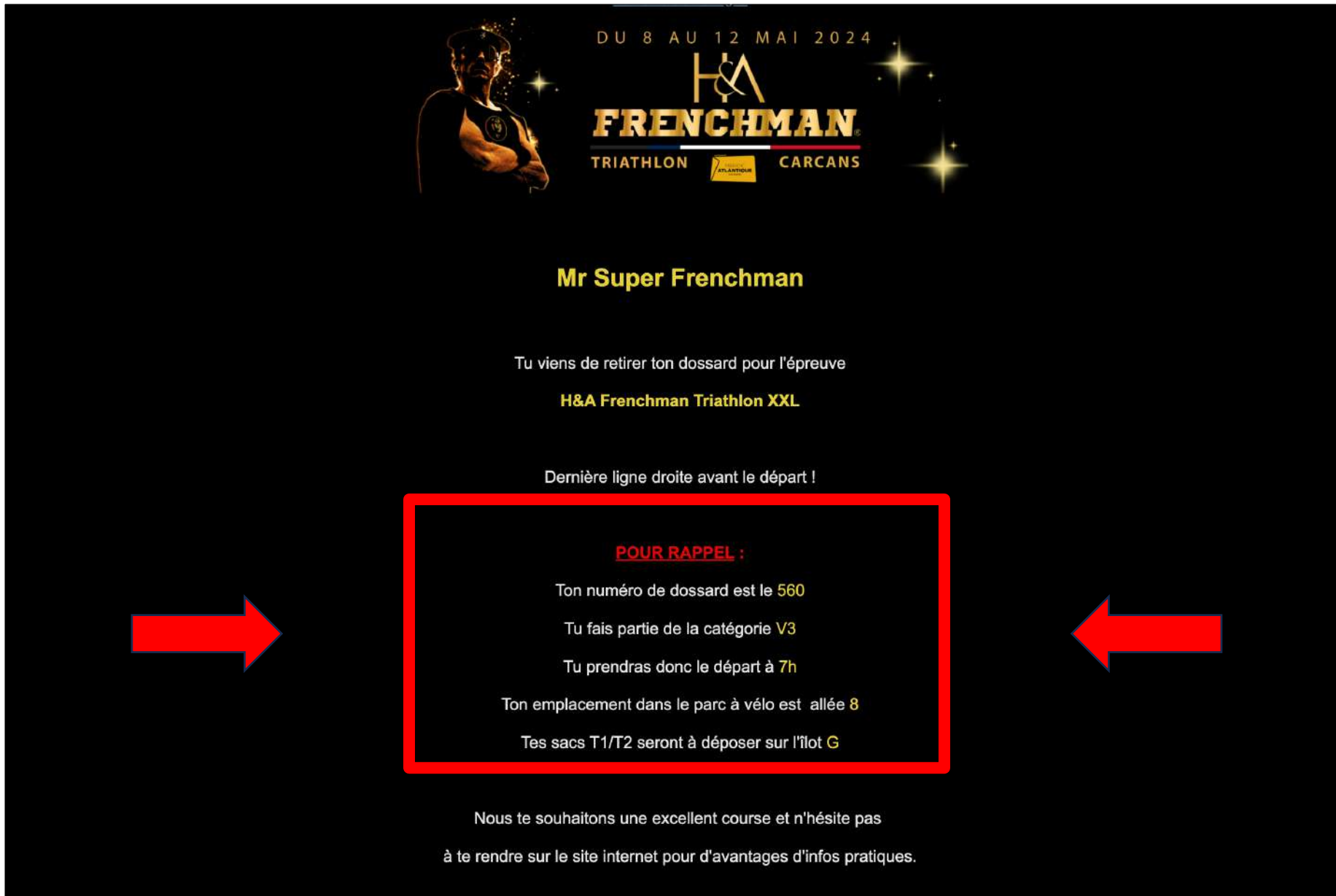
- ▶ 1 Bonnet de natation
- ▶ 2 dossards athlète
- ▶ 1 autocollant pour la tige de selle du vélo
 - ▶ 1 autocollant pour le casque vélo
 - ▶ 1 tatoo avec le N° de votre dossard
 - ▶ 1 puce chronométrique
 - ▶ 2 sacs de transition T1 + T2
- ▶ 2 étiquettes autocollantes à coller sur le sac T1 + T2
 - ▶ 1 étiquette consigne

À votre arrivée nous vous remettrons

- ▶ Une médaille finisher
 - ▶ Un tee-shirt
- ▶ Une collation dans la tente finisher

Les félicitations de Super-FRENCHMAN !

Une fois votre dossard retiré vous recevrez ceci par mail :



The image shows a dark-themed email notification for the H&A Frenchman Triathlon XXL. At the top left is a photo of a man in athletic gear. To the right, the event title 'H&A FRENCHMAN TRIATHLON CARCANS' is displayed with the date 'DU 8 AU 12 MAI 2024'. The recipient is addressed as 'Mr Super Frenchman'. The message informs the recipient that they have retrieved their bib for the 'H&A Frenchman Triathlon XXL' and provides key details: bib number 560, category V3, start time at 7h, and location at 'allée 8'. A red box highlights these details, with red arrows pointing towards it from both sides. The email concludes with well wishes and a reference to the website for more information.

DU 8 AU 12 MAI 2024

H&A FRENCHMAN
TRIATHLON CARCANS

Mr Super Frenchman

Tu viens de retirer ton dossard pour l'épreuve
H&A Frenchman Triathlon XXL

Dernière ligne droite avant le départ !

POUR RAPPEL :

Ton numéro de dossard est le **560**

Tu fais partie de la catégorie **V3**

Tu prendras donc le départ à **7h**

Ton emplacement dans le parc à vélo est **allée 8**

Tes sacs **T1/T2** seront à déposer sur l'îlot **G**

Nous te souhaitons une excellente course et n'hésite pas
à te rendre sur le site internet pour d'avantages d'infos pratiques.

PROGRAMME DISTANCE M



MERCREDI 8 MAI

Triathlon « Cordeillan-Bages » - Distance M

9h à 19h : Retrait des dossards

18h à 19h30 : *Dépôts des vélos dans le parc à vélo*

Le dépôt des vélos la veille de la compétition est vivement conseillé par les organisateurs.

Dans le cas où vous déposerez le vélo il faudra aussi déposer le sac T1 + sac T2.

Le matin de la compétition grâce à votre tatou et/ou votre dossard athlète vous rentrerez en priorité dans le parc à vélo.

Vous aurez accès à vos affaires + vélo pour les dernières vérifications avant le Top départ.

JEUDI 9 MAI

Triathlon « Cordeillan-Bages » - Distance M

6h00 à 8h00 : Retrait des dossards

6h15 : Ouverture du parc à vélo

8h30 : Fermeture du parc à vélo

8h30 : Départ du Triathlon distance M

10h30 : Fermeture du parc à vélo (T1)

10h15 : Arrivée du vainqueur

12h30 : Fermeture du parc à vélo (T2)

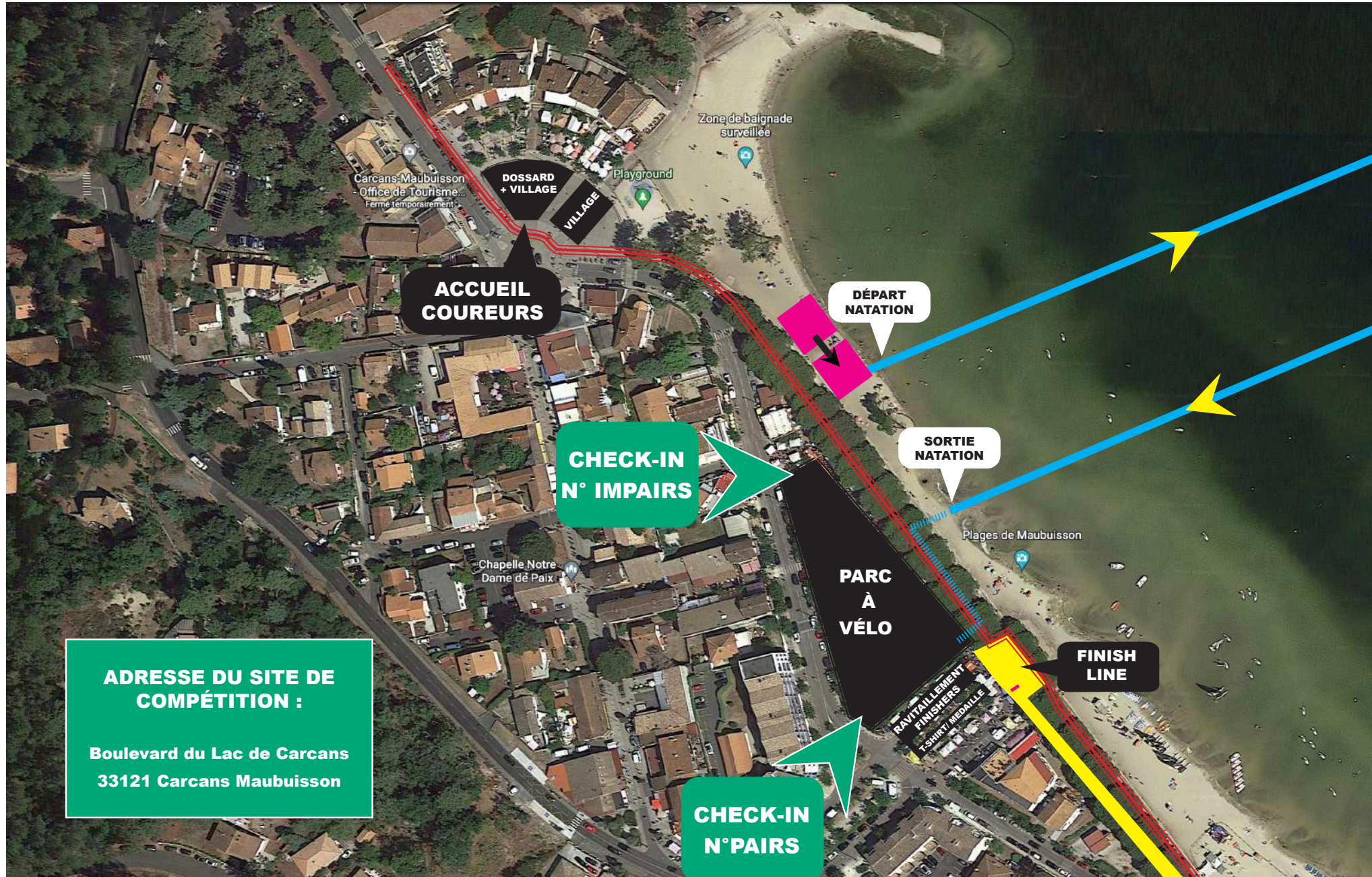
12h30 : Ouverture du parc à vélo pour récupérer vos affaires

13h00 : Remise des récompenses

13h30 : Arrivée du dernier athlète et clôture de l'épreuve

VOIR LE PROGRAMME GÉNÉRAL 2024

PLAN DU CHECK - IN DES VÉLOS



**ADRESSE DU SITE DE
COMPÉTITION :**

Boulevard du Lac de Carcans
33121 Carcans Maubuisson

PARCOURS



PARCOURS NATATION DISTANCE M - 1KM500



---> Départ par vagues depuis la plage du Lac de Maubuisson (plan et horaires en suivant)

---> Vous trouverez un SAS d'attente et un SAS de départ

---> La zone d'entraînement sera placée à gauche du départ (voir plan en suivant)

---> Les relayeurs partiront dans la 1^{ère} vague à 8h30

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

---> 10h30 - Fermeture T1

PLAN ET HORAIRES DES DÉPARTS PAR VAGUES



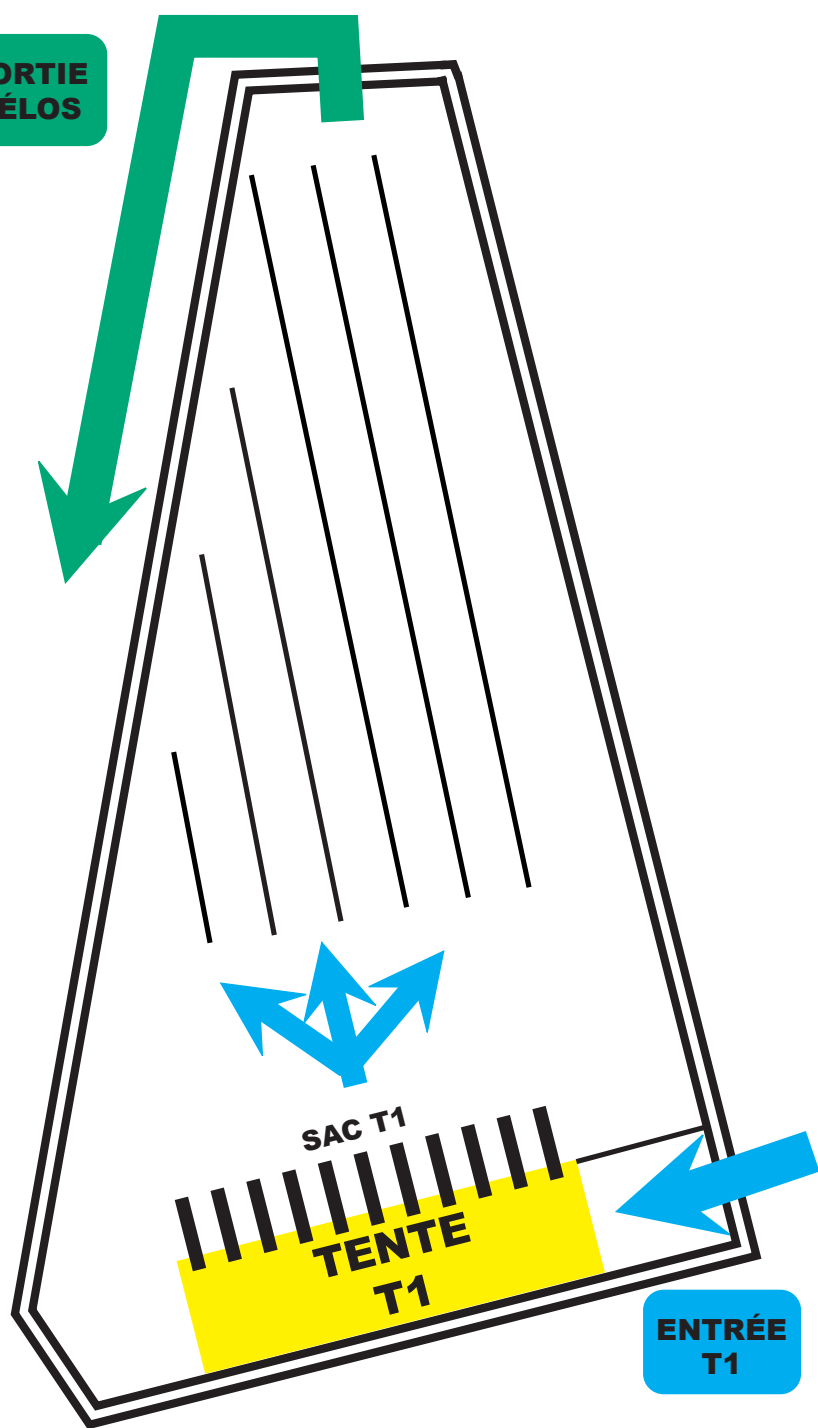
Louer une combinaison

VAGUE <u>TRIATHLON M</u>	HEURE DÉPART	CATÉGORIE
1 ^{ère} VAGUE	8h30	ÉLITE - JUNIOR - S1 - S2 - RELAIS
2 ^{ème} VAGUE	8h38	<u>FÉMININES</u> JUNIOR - S1 - S2 - S3
3 ^{ème} VAGUE	8h46	S3 - V5
4 ^{ème} VAGUE	8h54	<u>FÉMININES</u> S4 - V1 - V2 - V3 - V4 - V5 - V6 et +
5 ^{ème} VAGUE	9h02	S4 - V4
6 ^{ème} VAGUE	9h10	V1 - V6 - V7
7 ^{ème} VAGUE	9h18	V2 - V3 <small>(cette vague doit nager moins de 50 minutes)</small>

→ Vous trouverez un SAS d'attente et un SAS de départ situés sur la plage de départ

→ La zone d'entraînement sera placée à gauche du départ

**SORTIE
VÉLOS**



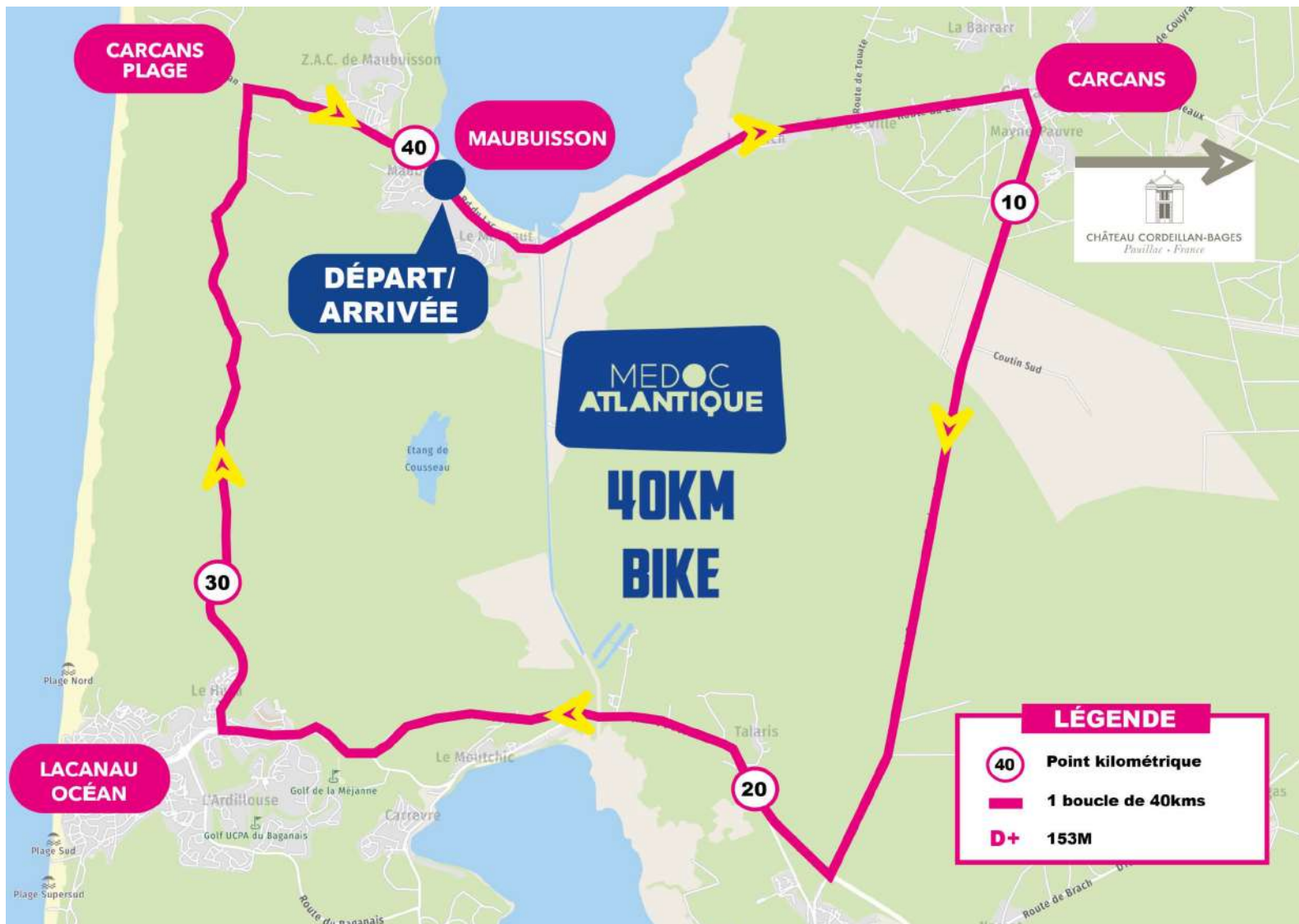
TRANSITION T1

Natation / Vélo

Seul 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 changer 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
-
- Le relayeur attend le nageur à son emplacement vélo. La puce chronométrique sert de témoin, elle doit être positionnée cheville gauche avant de partir rouler.

PARCOURS CYLISTE DISTANCE M - 40KMS



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

→ Le drafting est interdit

→ Le Tadoo devra être collé sur le bras ou le mollet gauche

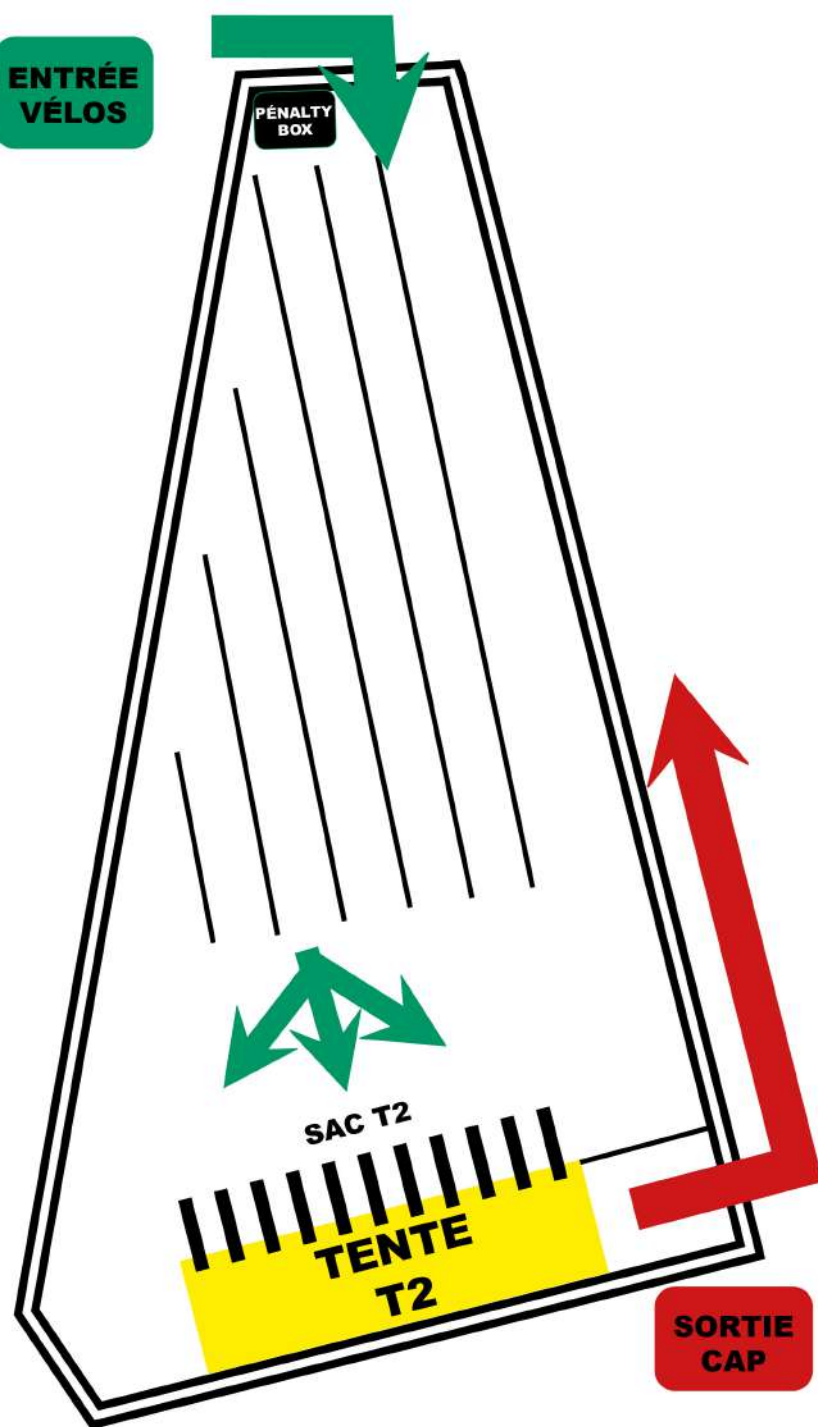
→ Puce chronométrique cheville gauche

→ Etiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle

→ 1 seule boucle de 40Kms

→ 12h30 - Fermeture T2

**ENTRÉE
VÉLOS**

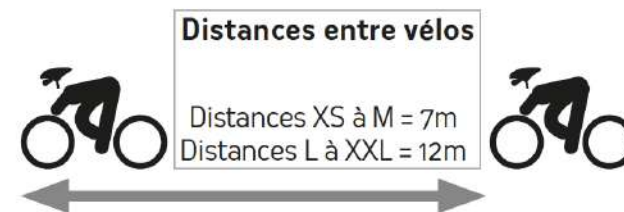


TRANSITION T2

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 les 10Kms de course à pied

► Le relayeur course à pied devra attendre le cycliste de son équipe à son emplacement dans le parc à vélo. Pensez à prendre la puce chronométrique avant de partir courir.



PARCOURS PÉDESTRE DISTANCE M - 10KMS



---> Le dossard doit être positionné devant et bien visible

---> Vous trouverez 5 points de ravitaillements sur le parcours

---> Toute aide extérieure est interdite

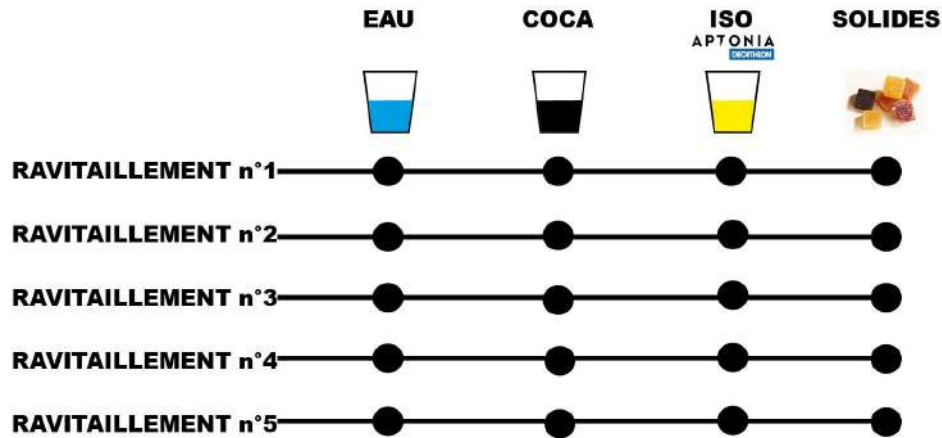
---> 1 seule boucle de 10Kms

---> 13h30 - Fermeture de la ligne d'arrivée

RAVITAILLEMENT



RAVITAILLEMENT COURSE À PIED



GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

→ Le H&A 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

PARKINGS ATHLÈTES





**PARKING ATHLÈTES
LE LONG DE LA ROUTE
DU DOMAINE DE BOMBANNES
à 500m DU SITE DE
COMPÉTITION**

**ACCUEIL
COUREURS**

**PARC À
VÉLO**

**Adresse parking Athlètes :
Route de Bombannes - 33121 Carcans Maubuisson**

REMISE DES RÉCOMPENSES



REMISE DES RÉCOMPENSES À 13H

PRIZE MONEY - FORMAT M

HOMME	FEMME
1 000€	1 000€
800€	800€
600€	600€

Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française

1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} au Scratch Homme & Femme

HOMME & FEMME

20/24

25/29

30/34

35/39

40/44

45/49

50/54

55/59

60/64

65/69

70+

1^{er} de chaque catégorie Homme & Femme

➤ Une bouteille de vin

SE LOGER / SE RESTAURER



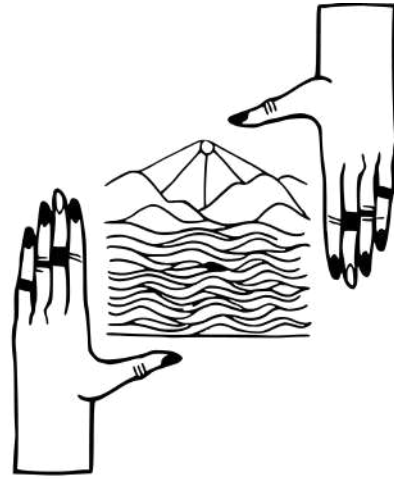
Préparez votre séjour avec l'Office du Tourisme



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

PHOTOGRAPHE OFFICIEL





Huruguen

P H O T O G R A P H Y

<https://www.huruguen.fr/>

REMERCIEMENTS



Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans



edenauto



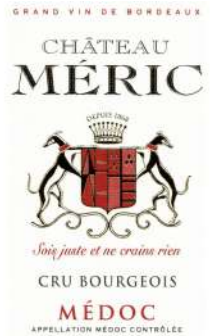
RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans



Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans





FIN

www.frenchmantriathlon.com