

GUIDE ATHLÈTE

« Sichel Sport »

Triathlon Distance L

VENDREDI 19 MAI 2023

Départ à 9H

DÉROULÉ DU « SICHEL SPORT »

- TRIATHLON DISTANCE L -

- 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

ADRESSE DU SITE DE COMPÉTITION



Boulevard du Lac de Carcans

33121 Carcans Maubuisson

HORAIRES DES RETRAITS DES DOSSARDS



DATE	OUVERTURE	FERMETURE
MERCREDI 17 MAI	9h	19h
JEUDI 18 MAI	9h	19h
VENDREDI 19 MAI	<u>TRIATHLON DISTANCE L</u> 6h30 à 8h15	

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
- ▶ 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

À votre arrivée nous vous offrons :

- ▶ Une médaille finisher
 - ▶ Un tee-shirt
- ▶ Un réceptif à la tente finisher

Les félicitations de Super-FRENCHMAN !

PROGRAMME



JEUDI 18 MAI

Dépôt des vélos

9h à 19h : Retrait des dossards

19h à 20h30 : 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 ou vous déposer le vélo il faudra aussi déposer le sac T1 + sac T2.

Le matin de la compétition grâce à votre tatoo 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.

VENDREDI 19 MAI
Triathlon « Sichel Sport » - Distance L

6h30 à 8h30 : Retrait des dossards

6h30 à 8h30 : Ouverture du parc à vélo

8h45 : Fermeture du parc à vélo

9h : Départ du Triathlon distance L

11h : Clôture de la partie natation

11h05 : Fermeture du parc à vélo (T1)

12h45 : Arrivée du vainqueur

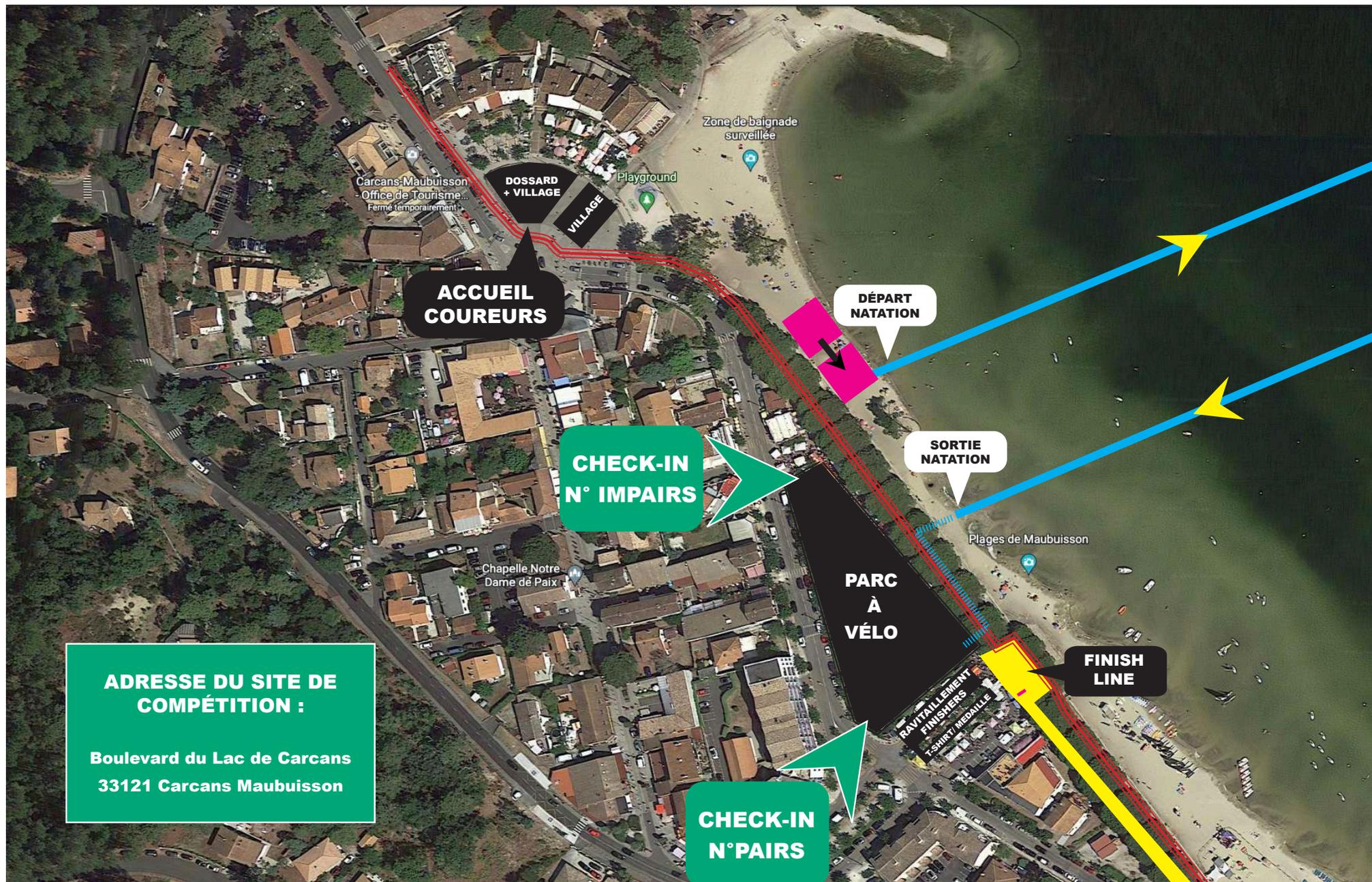
14h45 : Fermeture du parc à vélo (T2)

14h50 : Ouverture du parc à vélo pour récupérer les affaires

17h30 : Remise des récompenses

17h45 : Arrivée du dernier athlète et clôture de l'épreuve

PLAN DU CHECK - IN DES VÉLOS



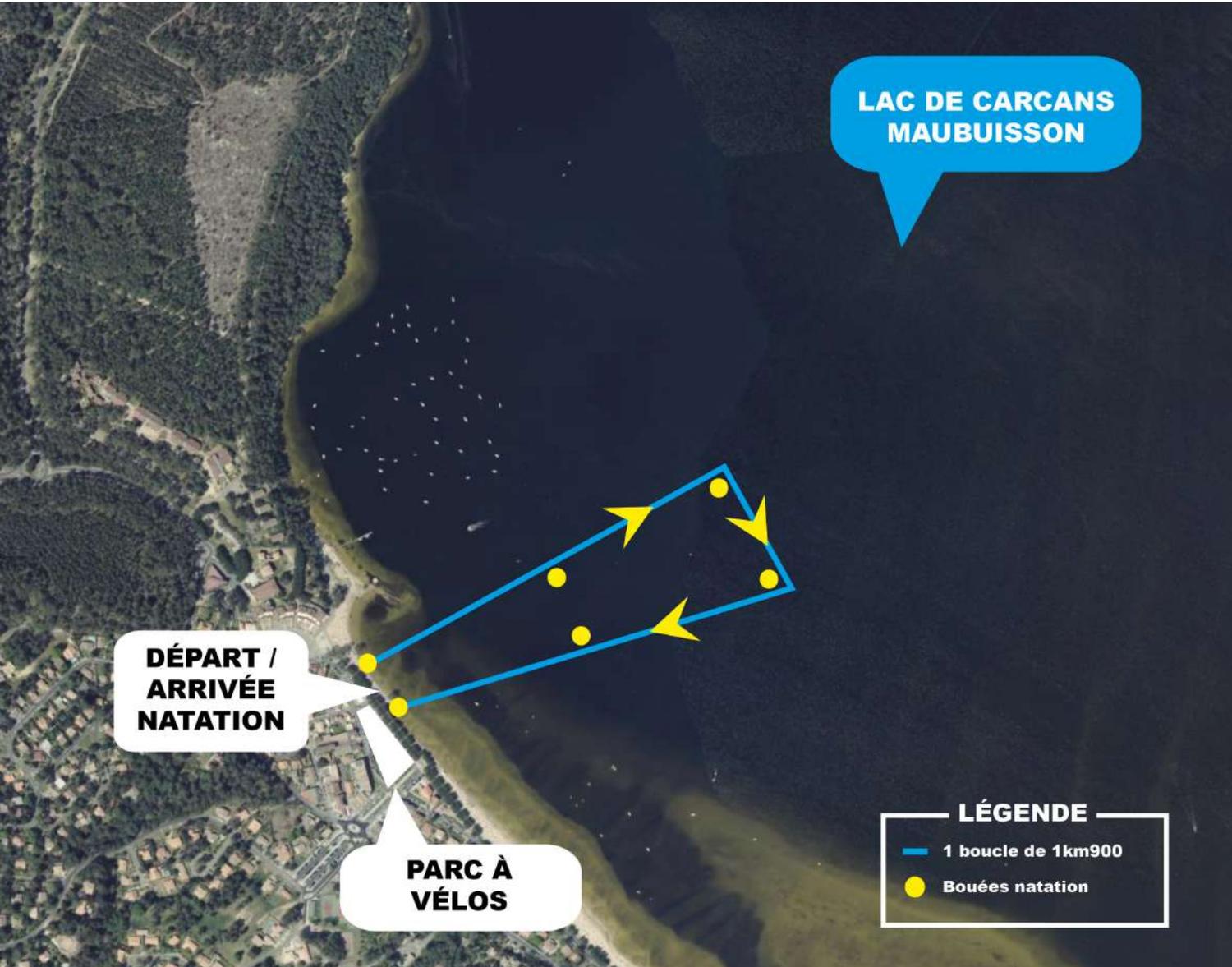
**ADRESSE DU SITE DE
COMPÉTITION :**

Boulevard du Lac de Carcans
33121 Carcans Maubuisson

PARCOURS



PARCOURS NATATION DISTANCE L - 1KM900



---> 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)

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

---> 11h - Clôture parcours nautique

PLAN ET HORAIRES DES DÉPARTS PAR VAGUES

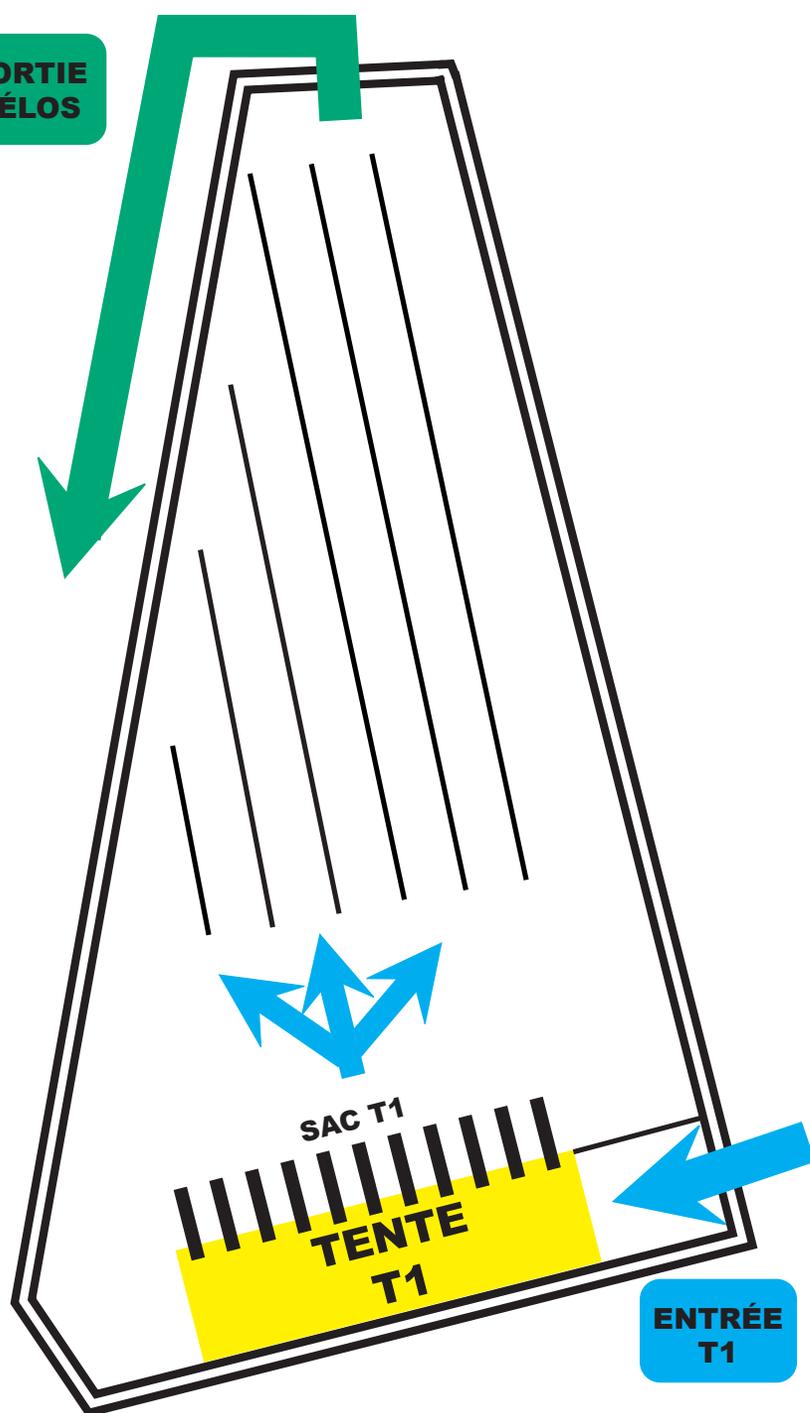


VAGUE TRIATHLON L	HEURE DÉPART	CATÉGORIE
1 ^{ère} VAGUE	9h	ÉLITE - S1 - S2 - S3
2 ^{ème} VAGUE	9h10	S4
3 ^{ème} VAGUE	9h20	<u>TOUTES LES FÉMININES</u>
4 ^{ème} VAGUE	9h30	V3
5 ^{ème} VAGUE	9h40	V1
6 ^{ème} VAGUE	9h50	V4 - V5 - V6 - V7
7 ^{ème} VAGUE	10h	V2

→ 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

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 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

PARCOURS CYLISTE DISTANCE L - 90KMS



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

→ Puce chronométrique cheville gauche

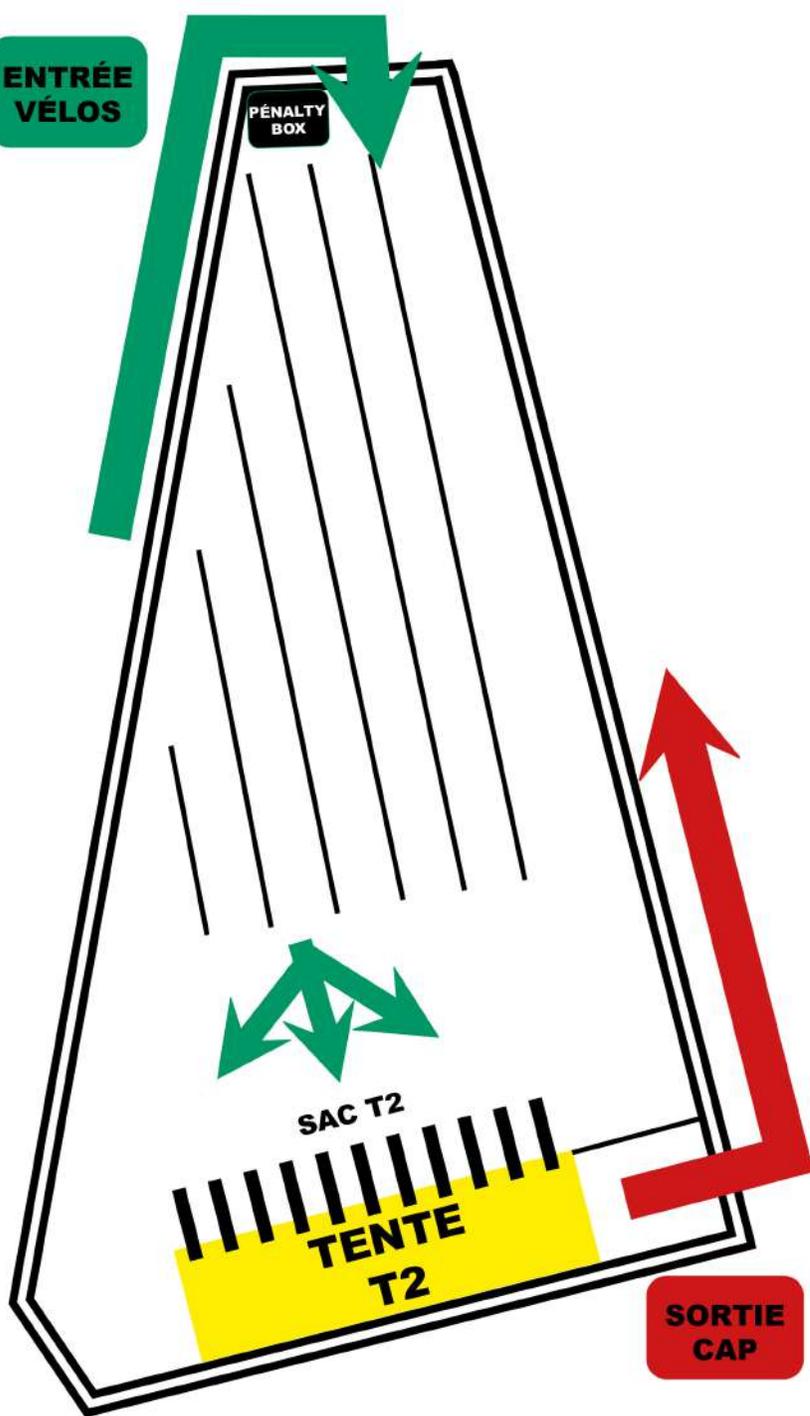
→ Etiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle

→ 1 seule boucle de 90Kms

→ 14h45 - Fermeture T2

**ENTRÉE
VÉLOS**

**PÉNALTY
BOX**



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 21Kms de course à pied

// 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 L - 21KMS



→ Le dossard doit être positionné devant et bien visible

→ Vous trouverez 5 points de ravitaillements sur le parcours

→ Toute aide extérieure est interdite

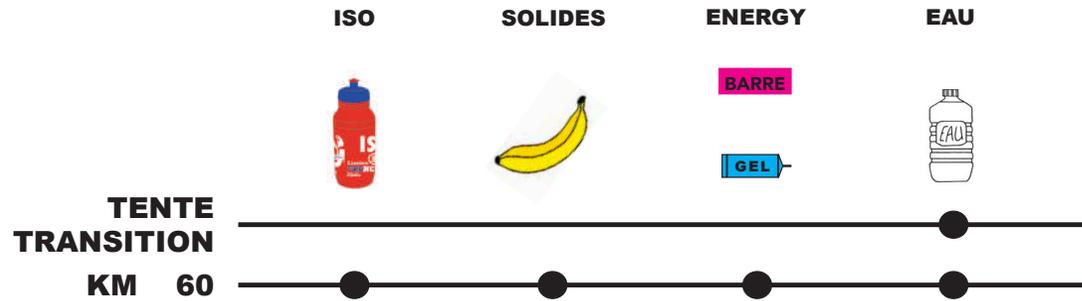
→ 2 boucles de 10,5Kms

→ 17h45 - Fermeture de la ligne d'arrivée

RAVITAILLEMENT



RAVITAILLEMENT VÉLO



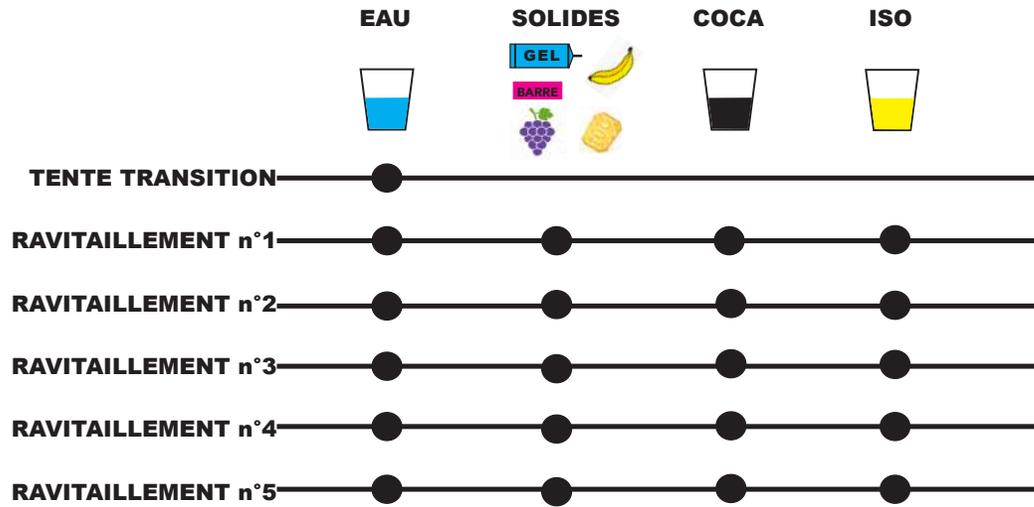
GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

→ 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

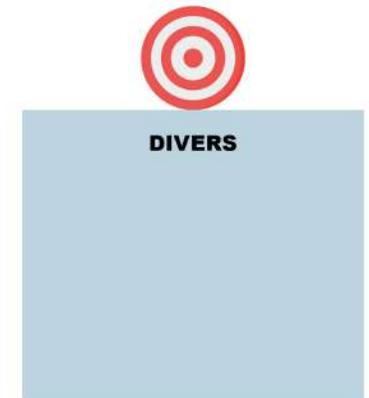
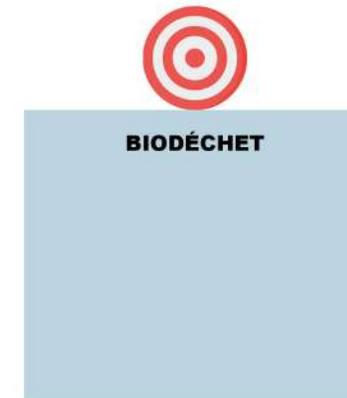
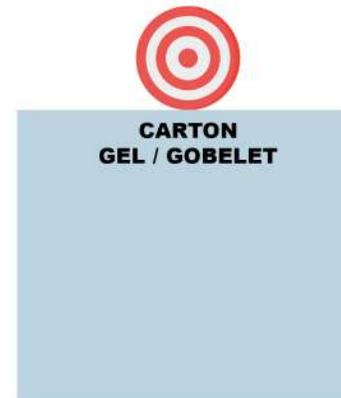
RAVITAILLEMENT COURSE À PIED



GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

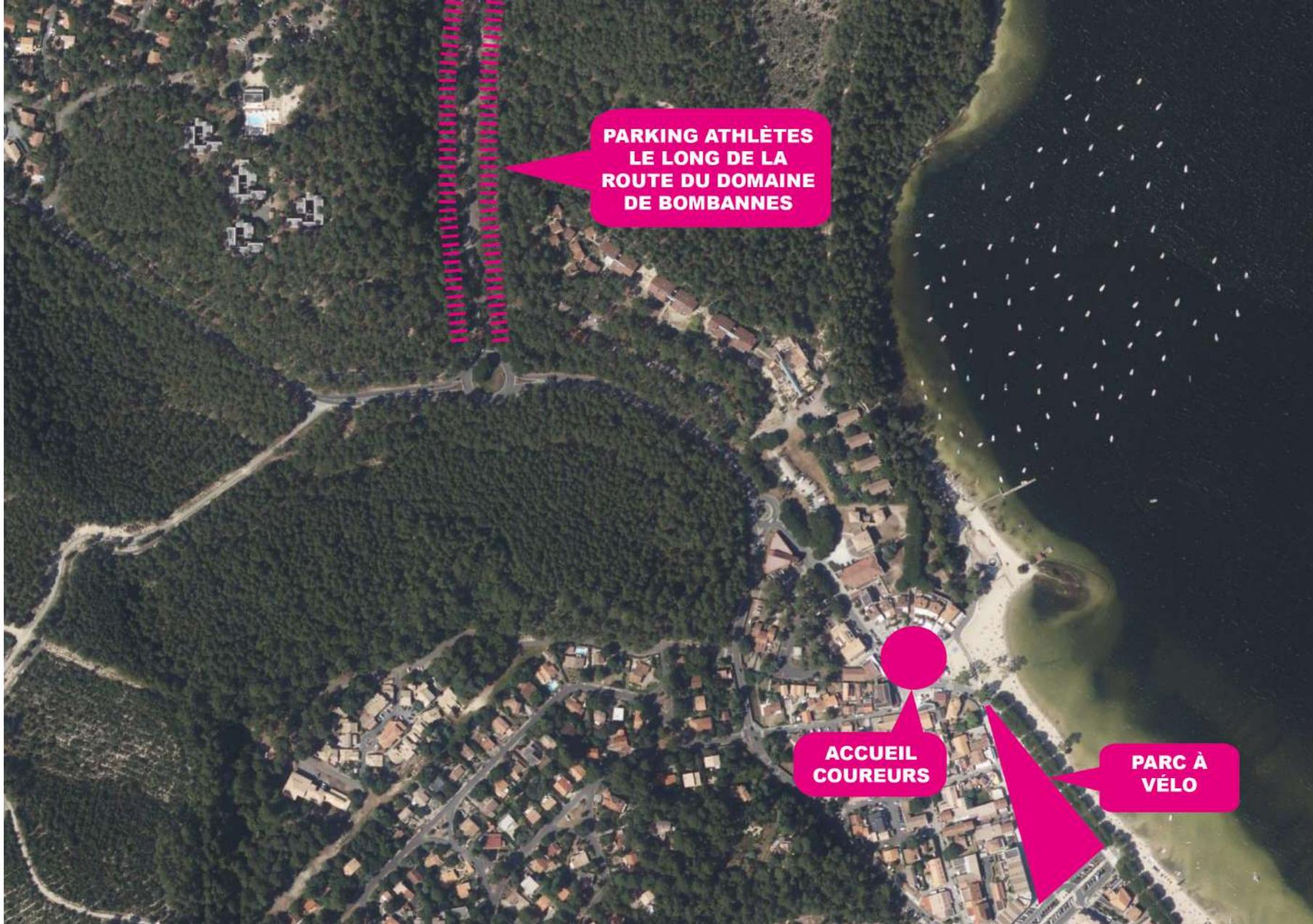
→ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

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



PARKINGS ATHLÈTES





**PARKING ATHLÈTES
LE LONG DE LA
ROUTE DU DOMAINE
DE BOMBANNES**

**ACCUEIL
COUREURS**

**PARC À
VÉLO**

Adresse : Route de Bombannes – 33121 Carcans Maubuisson

REMISE DES RÉCOMPENSES



REMISE DES RÉCOMPENSES - 17h30

PRIZE MONEY - FORMAT L

HOMME	FEMME
1 500€	1 500€
1000€	1000€
750€	750€

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

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+

3^{er} de chaque catégorie Homme & Femme

➤ Une bouteille de vin

VILLAGE EXPOSANTS





DARE2TRI



Le French Cyclard



SE LOGER / SE RESTAURER



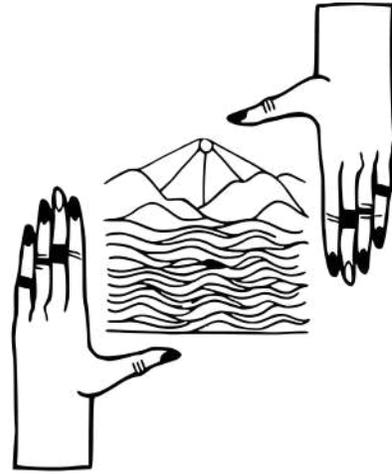
Préparez votre séjour avec l'Office du Tourisme



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

PHOTOGRAPHE OFFICIEL





Huruguen

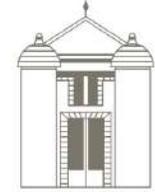
P H O T O G R A P H Y

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

REMERCIEMENTS



Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans



CHÂTEAU CORDEILLAN-BAGES
Paulliac • France



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine

Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans



Ils soutiennent le E.Leclerc FRENCHMAN Triathlon Carcans





www.frenchmantriathlon.com