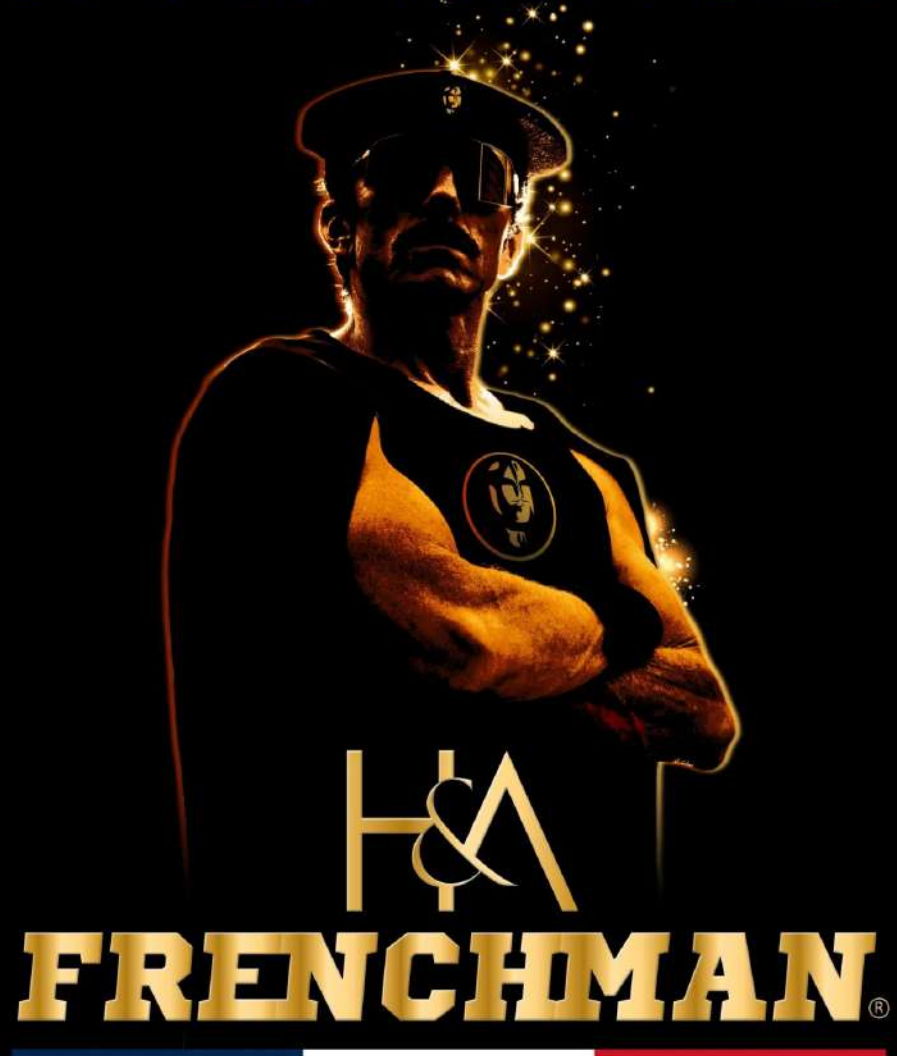


DU 8 AU 12 MAI 2024



**FRENCHMAN**<sup>®</sup>

TRIATHLON  CARCANS



# GUIDE ATHLÈTE

« **H&A FRENCHMAN** »

## Triathlon Distance XXL



**SAMEDI 11 MAI 2024**

**Départ à 7H**

# DÉROULÉ DU « **H&A 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
- Se loger / se restaurer
- Photographe officiel

**PC SÉCURITÉ  
+  
ZONE  
SECOURS**

**RESTAURATION  
BENEVOLES  
- Catering -**

**PARKING  
STAFF**

Carcans-Maubuisson  
Office de Tourisme...  
Fermé temporairement

**DOSSARD  
+ VILLAGE**

**VILLAGE**

Playground

Zone de baignade  
surveillée

**ACCUEIL  
COUREURS**

**SORTIE /  
ARRIVÉE  
VÉLOS**

Plages de Maubuisson

**PARC  
À  
VÉLO**

**FINISH  
LINE**

**ADRESSE DU SITE DE  
COMPÉTITION :**

**Boulevard du Lac de Carcans  
33121 Carcans Maubuisson**

**RAVITAILLEMENT  
FINISHERS  
T-SHIRT / MEDAILLE**

**SECOURS +  
ORGA**

**SECOURS + ORGA**



# ADRESSE DU SITE DE COMPÉTITION



**Boulevard du Lac de Carcans**

**33121 Carcans Maubuisson**

# **HORAIRES DES RETRAITS DES DOSSARDS**



<b>DATE</b>	<b>OUVERTURE</b>	<b>FERMETURE</b>	
<b>MERCREDI 8 Mai (Retrait des dossards)</b>	9h	19h00	<b>Horaires d'arrivées conseillés pour les athlètes qui arrivent en voitures pendant les courses</b>
<b>JEUDI 9 Mai (Retrait des dossards)</b>	9h30 - 19h00		<b>Jeudi 9 Mai : 12h00 à 15h00</b>
<b>VENDREDI 10 Mai (Retrait de dossards)</b>	9h30 - 19h00		<b>Vendredi 10 Mai : 14h30 à 19h00</b>

**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)

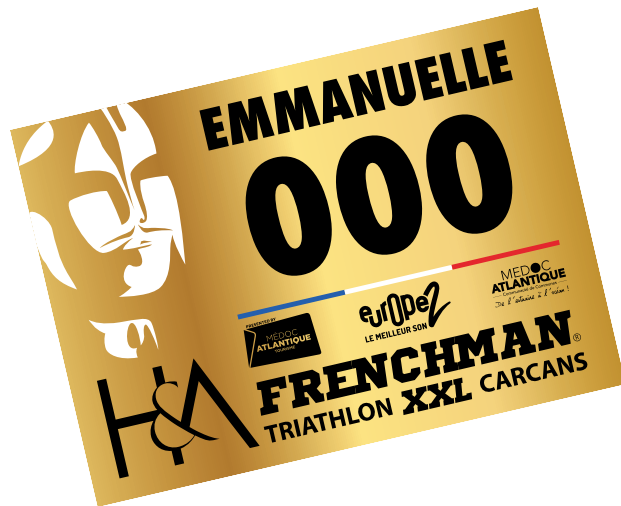
## Dans votre « sac à dos athlète » vous trouverez :

- 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
    - 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 »
  - Une casquette
  - Un sac à dos

### À votre arrivée nous vous offrons :

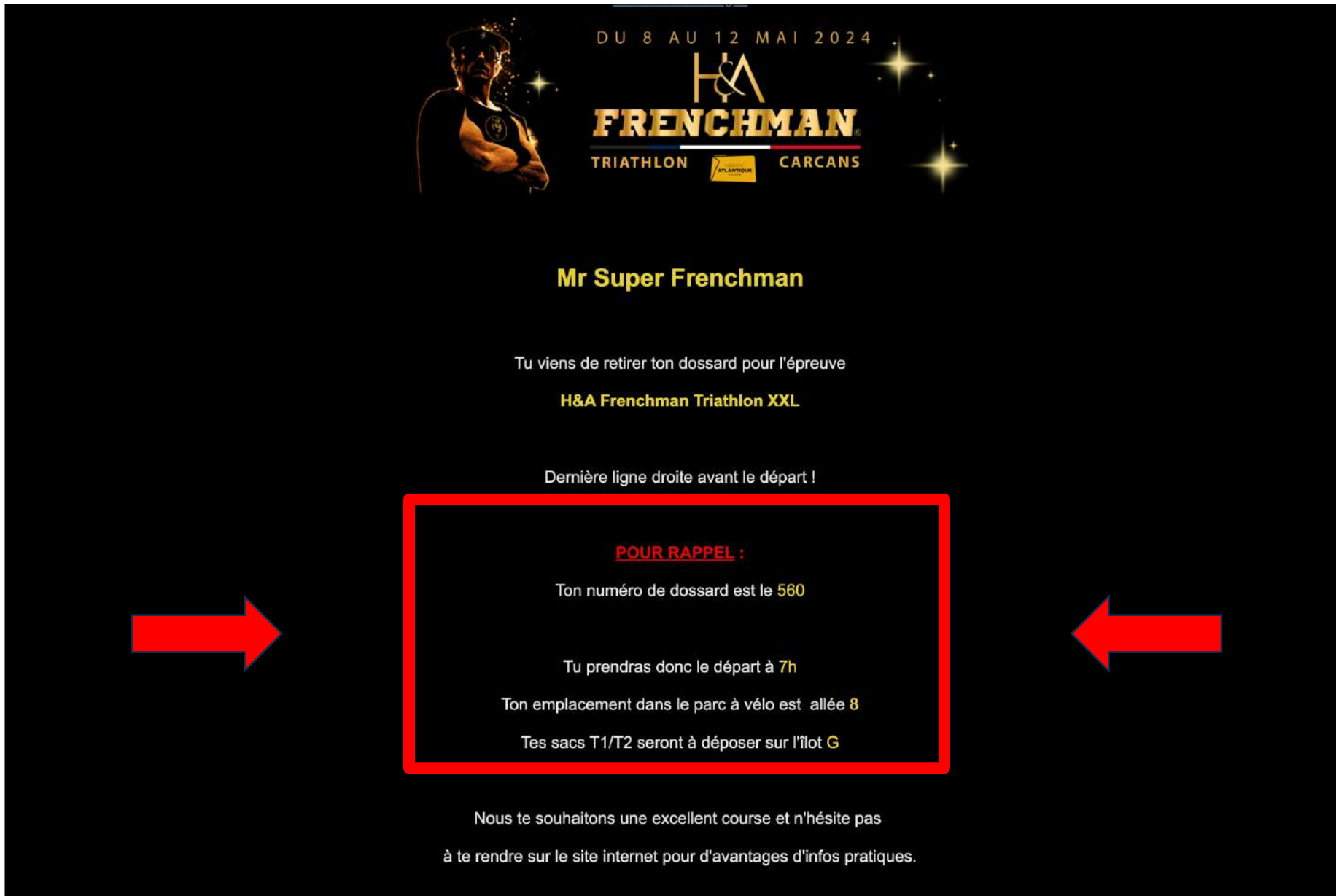
- Une médaille finisher
  - Un tee-shirt
  - Un buffet finisher

Les félicitations de Super-FRENCHMAN !



sticker Ravito Perso

Une fois votre dossard retiré vous recevrez ceci par mail (ex ci-dessous) :





# PROGRAMME



## VENDREDI 10 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 11 MAI**  
**Triathlon « H&A Frenchman » - Distance XXL**

**5h30 : Ouverture du parc à vélo**

***Pensez à déposer vos ravitaillements persos et votre sac Gear le matin sous la tente de transition***

**6h45 : Fermeture du parc à vélo**

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

**9h15 : Fermeture du parc à vélo (T1)**

**14h59 : Arrivée du vainqueur !!!**

**17h30 : Fermeture du parc à vélo (T2)**

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

**23h00 à 00h00 : Arrivée des derniers athlètes, feu d'artifices pour clôturer l'épreuve**

**DIMANCHE 12 MAI**

**10h : Remise des récompenses du  
Triathlon « H&A Frenchman - Distance XXL » au cinéma**

**Adresse Cinéma :**

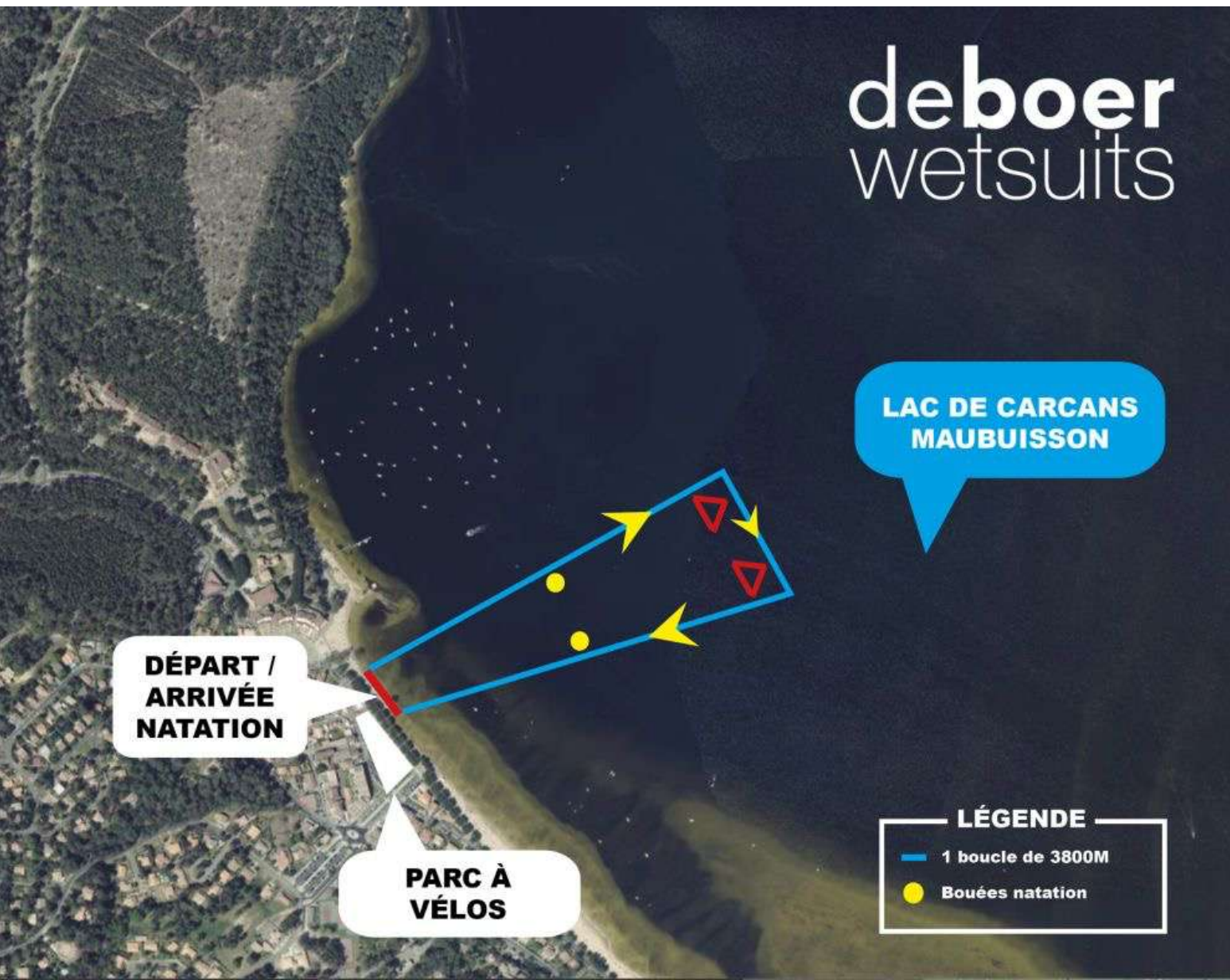
123 Av. de Maubuisson, 33121 Carcans

**VOIR LE PROGRAMME GÉNÉRAL 2024**

**PARCOURS**



# PARCOURS NATATION DISTANCE XXL - 3KM800



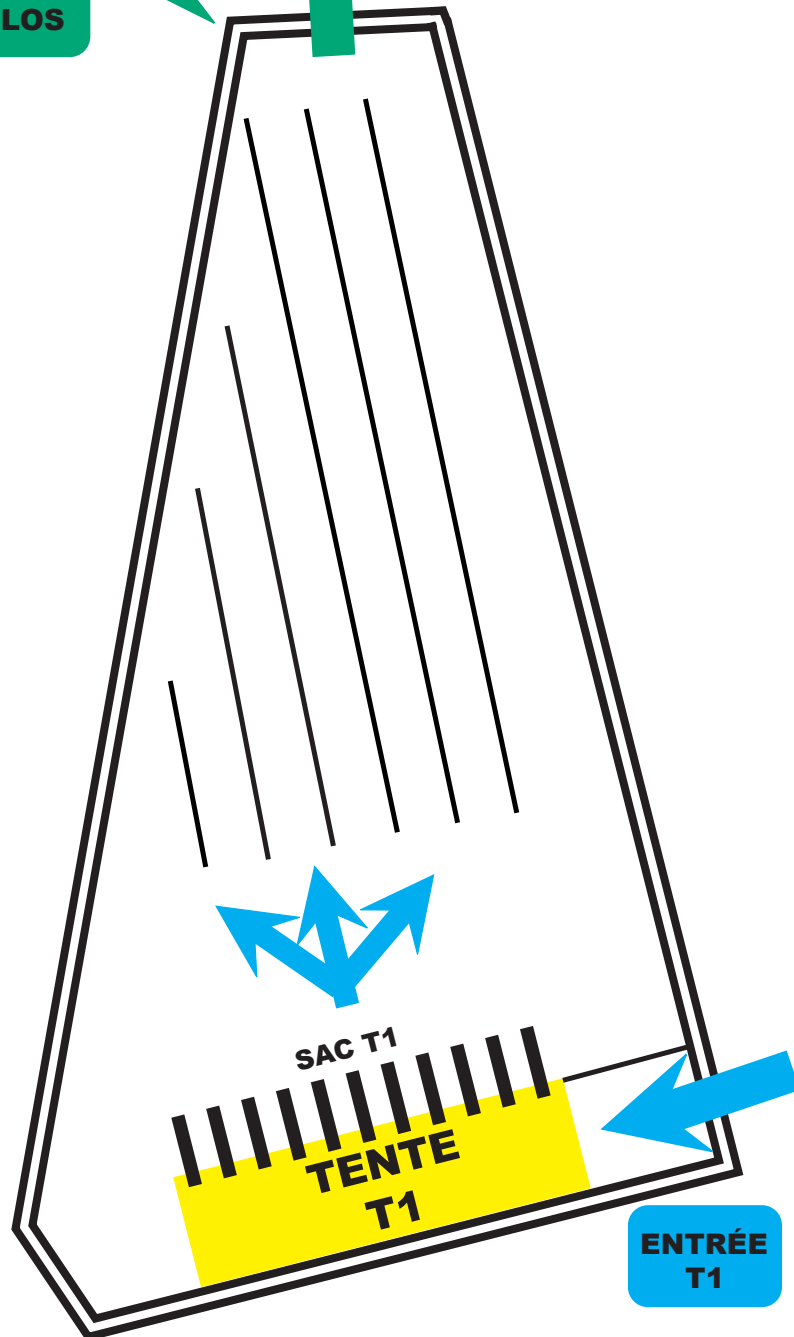
---> Départ en Mass Start depuis la plage du Lac de Maubuisson (plan et horaires en suivant)

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

---> 9h - Clôture parcours nautique

Louer une combinaison

**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 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

Vous pourrez vous changer en toute intimité si vous le souhaitez.

# 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 Tatoos devra être collé sur le bras ou le mollet gauche

→ Puce chronométrique cheville gauche

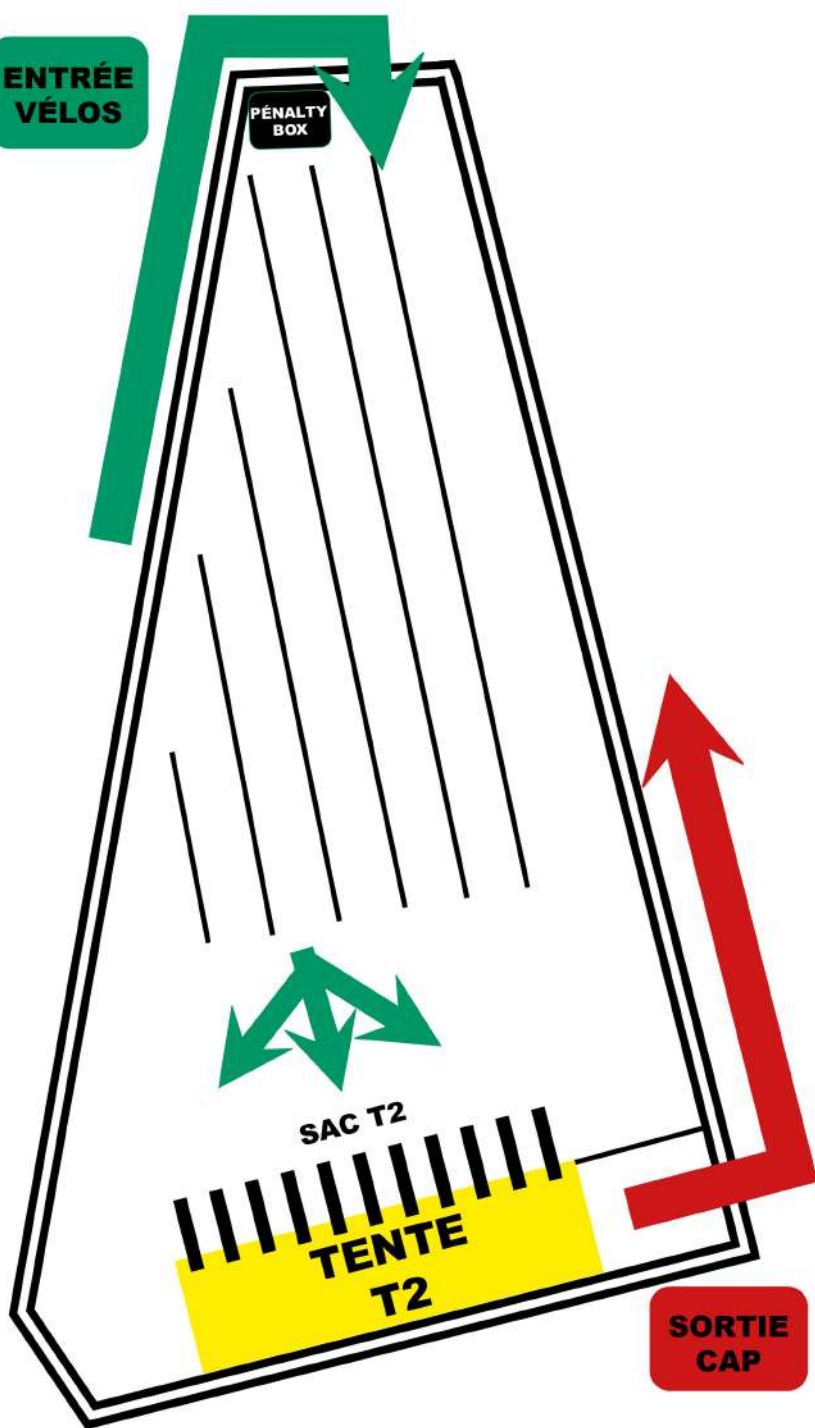
→ Étiquettes dossards à coller sur le casque + la tige de selle

→ 2 boucles de 90Kms

→ 17h30 - 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 votre marathon

Vous pourrez vous changez en toute intimité  
si vous le souhaitez.

### **Distances entre vélos**

Distances XS à M = 7m  
Distances L à XXL = 12m



# 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

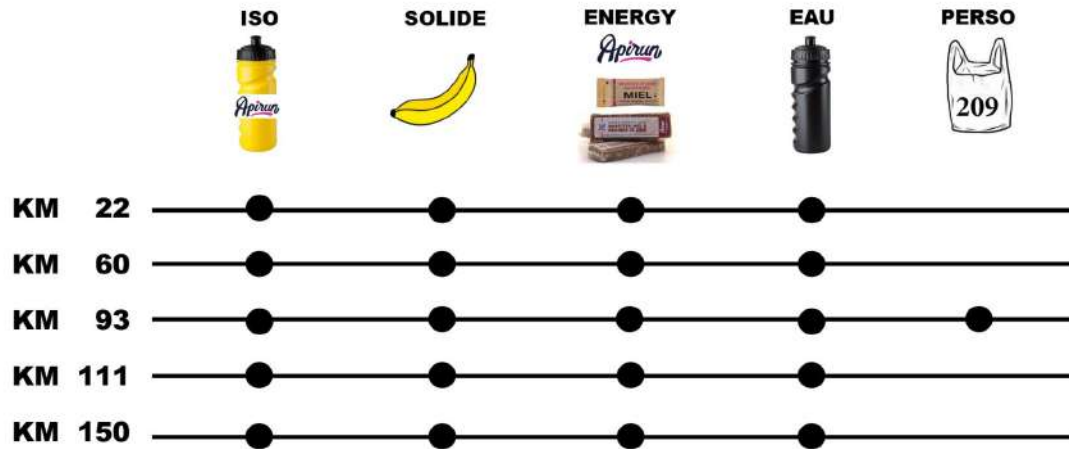
---> 4 boucles de 10,5Kms

---> 00h00 - Fermeture de la ligne d'arrivée

**RAVITAILLEMENT**



## RAVITAILLEMENT VÉLO



## RAVITAILLEMENT PERSO VÉLO

→ Vous devrez déposer le matin de la course votre sachet ravitaillement perso pour le vélo au niveau de l'aire de transition

→ Dimension du sachet : 27cm x 38cm et pensez à coller dessus l'autocollant dossard

→ Vous avez accès à votre sachet à chaque tour et pour information tous les sachets sont jetés à la fin de l'épreuve et non récupérables



## 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

# RAVITAILLEMENT MARATHON



# RAVITAILLEMENT PERSO MARATHON

→ Vous devrez déposer le matin de la course votre sachet ravitaillement perso pour le marathon au niveau de l'aire de transition

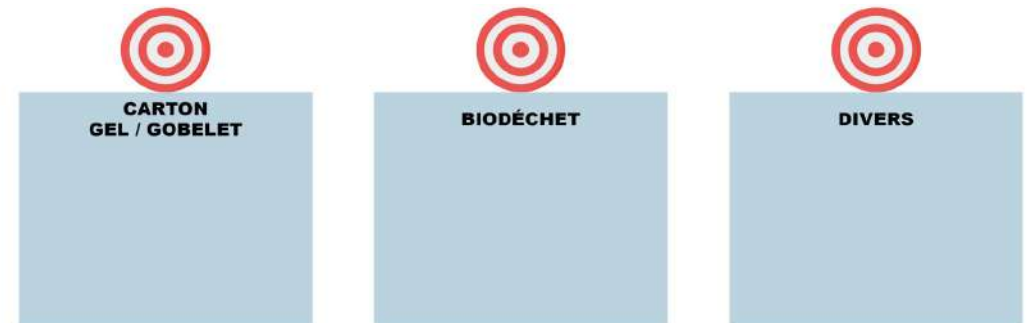
→ Dimension du sachet : 27cm x 38cm et pensez à coller dessus l'autocollant dossard

→ Vous avez accès à votre sachet à chaque tour et pour information tous les sachets sont jetés à la fin de l'épreuve et non récupérables

# GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

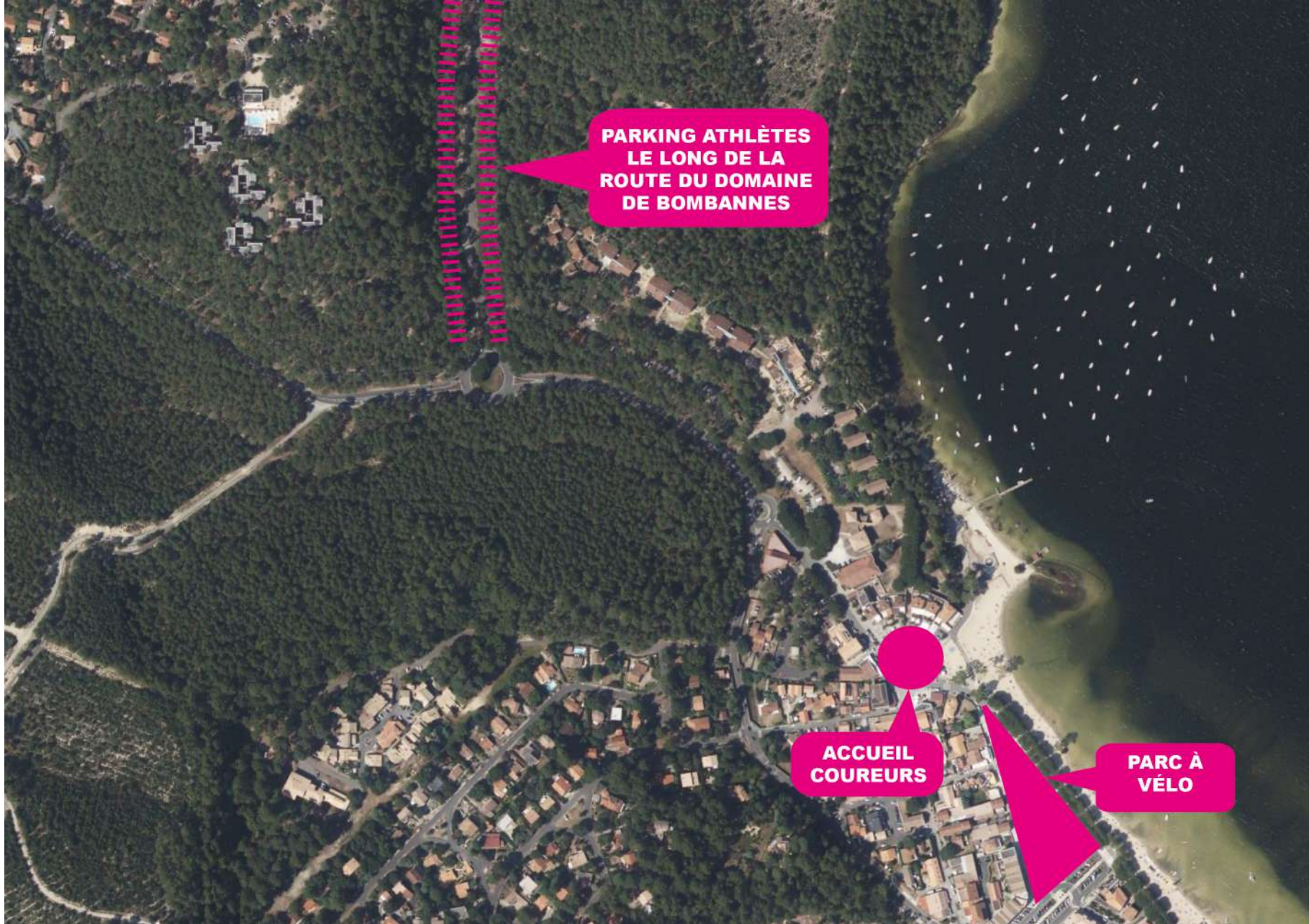
→ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

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



**PARKINGS ATHLÈTES**





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

**REMISE DES RÉCOMPENSES**





# REMISE DES RÉCOMPENSES LE DIMANCHE 21 MAI - 10H

## - Salle du Cinéma à Carcans Maubuisson -

### PRIZE MONEY - FORMAT XXL

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

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

Classement au Scratch Homme & Femme



**PRIME SUB 8**

**10 000€**

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**



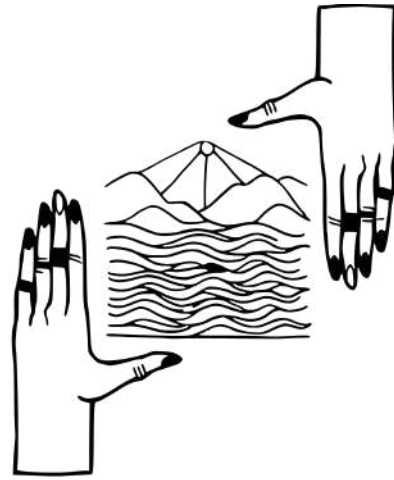
**Préparez votre séjour avec l'Office du Tourisme**



<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



**eden**auto



RÉGION  
**Nouvelle-  
Aquitaine**

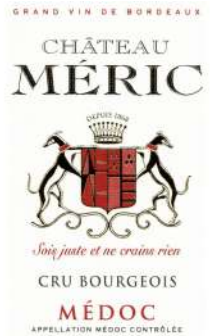


# Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans





# Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans





**FIN**

**[www.frenchmantriathlon.com](http://www.frenchmantriathlon.com)**