



**DUABLOK**  
**DE GOLFECH**  
DUATHLON S & S RELAIS

**Dimanche 14 avril 2024**

Stade Paul Lafont de GOLFECH



**TRIPOTES**  
**TEAM GOLFECH**  
TRIATHLON / OMNISPORTS

[www.tripotes.com](http://www.tripotes.com)



# Planning de la journée



# Planning de la journée

Format de chaque épreuve		Duathlon S	
PLANNING		Horaire Début	Horaire Fin
Retrait des dossards le samedi 13 avril		18h00	19h00
Retrait des dossards le dimanche 14 avril		8h00	9h30
Clôture des inscriptions		Sam 13/04/24 20h00	
Entrée des vélos dans l'aire de transition		8h45	9h45
Exposé d'avant course (Briefing)		9h55	
Départ de la course		10h00	
Horaire Course à pied 1	Retour du premier coureur	10H15	
	Retour du dernier coureur	10H40	
Horaire Vélo	Retour du premier cycliste	10h45	
	Retour du dernier cycliste	11h45	
Arrivée du premier concurrent		11h00	
Clôture de la course		12h15	
Sortie des vélos de l'aire de transition		11h45	
Remise des récompenses		12h15	



# Partenaires



# Merci à l'ensemble de nos partenaires



# Installations



# Stationnement

Stade Paul Lafont de GOLFECH



Parking réservé aux bénévoles et aux officiels  
Accessible avant 8h00  
Réouverture à 14h00

Village Duablok

Aire de transition

Futurol

Garage Touzery

weldom



# Village Duablok

Stade Paul Lafont de GOLFECH



WC + vestiaires  
+ douches  
+ local arbitres  
+ local contrôle  
antidopage

Départ / Arrivée

Accueil,  
affichages,  
exposants,  
restauration  
+ consignes

Podium  
+ ravitaillement  
arrivée

Sécurité civile

Parking des  
bénévoles et des  
officiels





# Retrait des dossards



# Retrait des dossards

- ▶ Lieu de retrait des dossards : Stade Paul Lafont de GOLFECH (Route du Stade)
- ▶ Horaire d'ouverture :
  - ▶ Samedi 13 avril : 18h00 19h00
  - ▶ Dimanche 14 avril : 08h00 09h30
- ▶ Chaque participant doit se présenter en personne avec une pièce d'identité
- ▶ Pour les relais, un des deux participants peut retirer les dossards
- ▶ L'organisation fournira dans votre pack duathlète :
  - ▶ 1 dossard (2 pour les relais) pour la course à pied et le cyclisme
  - ▶ 1 planche de stickers pour l'identification des duathlètes et de leurs matériels
  - ▶ 1 puce (dans le cas des relais 1 puce par relais)
  - ▶ 1 dotation de bienvenue (comprenant un porte dossard 3 points)
  - ▶ 1 bon pour 1 repas + 1 bon pour 1 consommation au bar



# Entrée dans l'aire de transition



# Procédure d'entrée dans l'aire de transition

- ▶ A votre entrée de l'aire de transition, vous devez vous présenter au corps arbitral pour une vérification de votre matériel.

Se présenter à l'entrée du parc avec :

- ▶ **Casque à coque rigide** sur la tête avec la **jugulaire attachée et ajustée**
- ▶ Vélo à la main, **freins en état de marche**, extrémités de **cintres bouchés**
- ▶ Stickers d'identification du vélo fournis par l'organisation posés
- ▶ Dossard positionné et visible sur le devant / fixé sur tenue ou ceinture **par 3 points minimum**
- ▶ Avec toutes vos affaires de course
- ▶ Vous pouvez prendre un sac pour vos affaires personnelles à déposer à la consigne (hors de l'aire de transition)

Les arbitres sont présents **pour votre sécurité** et le respect de l'équité de l'épreuve. **Respectez-les !**



# Dans l'aire de transition

- ▶ Dirigez-vous vers votre emplacement
  - ▶ Déposez votre vélo du côté de l'étiquette
  - ▶ Visualisez/mémorisez votre place
  - ▶ Déposez vos affaires de course au pied du vélo sans qu'elles ne dépassent de la roue avant de votre vélo
  - ▶ Le casque peut être laissé sur le guidon du vélo
- ▶ Préparez-vous à partir
  - ▶ Mettez-vous en tenue de course
  - ▶ Récupérer la puce, la mettre sur la cheville gauche
  - ▶ Déposez votre sac d'affaires personnels à la consigne et dirigez-vous vers la zone départ
- ▶ Infos pratiques / utiles
  - ▶ Toute sortie du parc est définitive
  - ▶ Pas d'accompagnant autorisé dans l'aire de transition
  - ▶ Des WC et des vestiaires sont à votre disposition au niveau du stade
  - ▶ Les arbitres et les bénévoles sont là pour vous aider/conseiller



# Les stickers

- ▶ Vos différents stickers :
  - ▶ Mettre les 3 petits stickers sur le casque symbole casque
  - ▶ Mettre le long sur votre tige de selle symbole vélo
  - ▶ Un sticker est prévu pour identifier votre sac pour le dépôt à la consigne



# Vos affaires de courses

## ▶ Epreuves de course à pied

- ▶ Trifonction
- ▶ Dossard / Porte dossard (en dotation de bienvenue)
- ▶ Chaussures running
- ▶ Gel dans la ceinture / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course
- ▶ Montre
- ▶ Casquette

## ▶ Epreuve vélo

- ▶ Dossard / Porte dossard (en dotation de bienvenue)
- ▶ Casque
- ▶ Lunettes
- ▶ Chaussures clipsables / cales automatiques ou autres
- ▶ Nutrition et boisson / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course



# Duathlon S et S Relais





# Consignes d'arbitrage générales

- ▶ Le déroulement de la compétition suit les **règles** établies par la **Fédération Française de Triathlon**.
  
- ▶ **Interdiction de :**
  - ▶ Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course
  - ▶ Utiliser un walkman, ipod, portable, etc ainsi que des écouteurs
  - ▶ Se faire aider par un tiers
  - ▶ L'assistance & l'accompagnement par une voiture, moto, vélo sont interdits
  - ▶ Se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisation
  - ▶ Vous pouvez utiliser une caméra (type GoPro) si elle est fixée sur votre vélo - il est interdit de la porter sur le casque



# Course à pied #1

- ▶ Parcours :
  - ▶ Départ mas-start : **10h00**
  - ▶ Parcours de **5km** constitué de :
    - ▶ 1 boucle de décompactage autour de Futurol
    - ▶ 2 boucles autour du stade
  - ▶ Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres (CAP 1)
  - ▶ Le tracé est constitué de routes et chemins stabilisés à 98%
  - ▶ Point de contrôle installé sur le parcours
- ▶ Temps limite :
  - ▶ Temps limite : 40 minutes depuis le départ

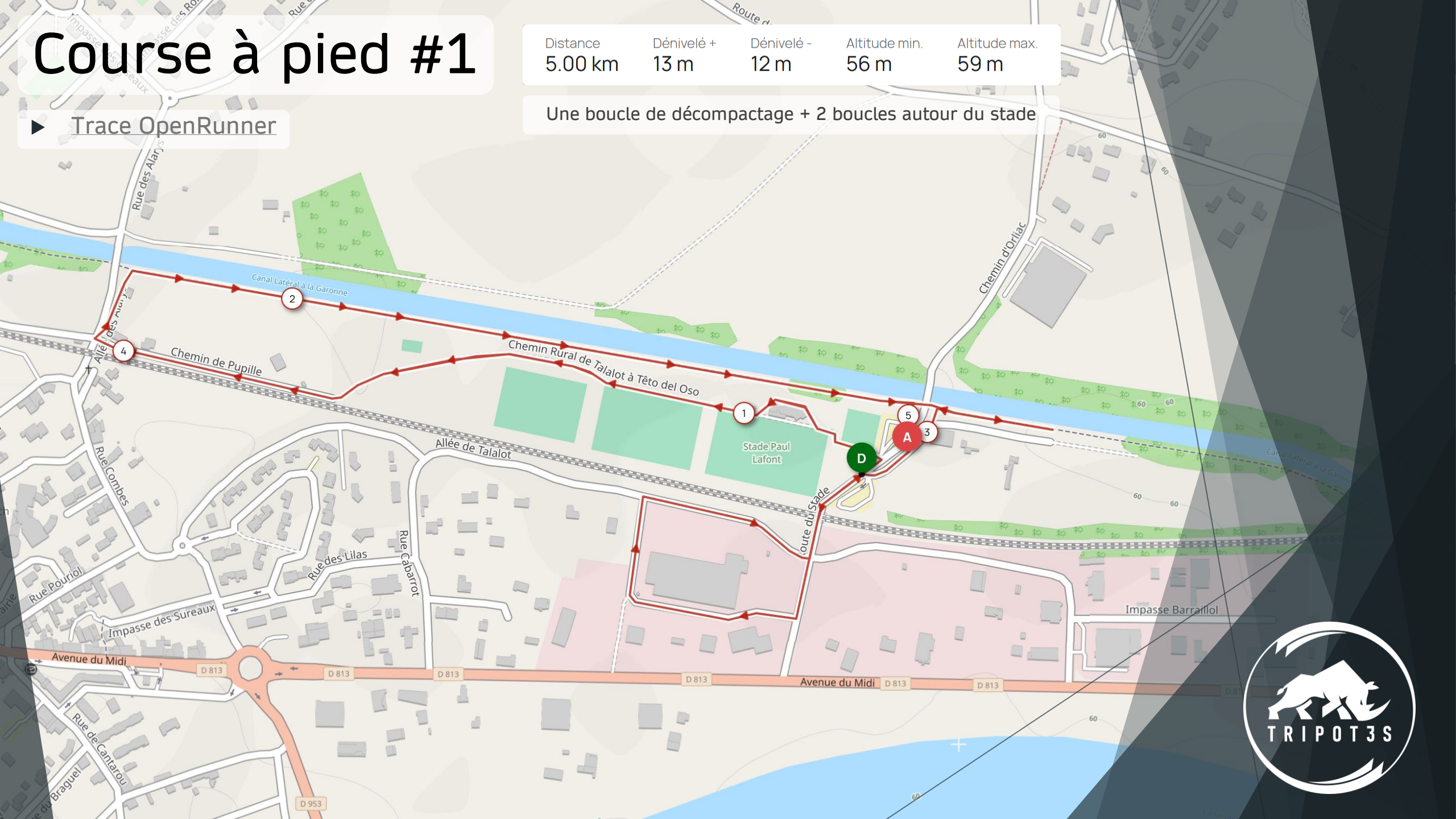


# Course à pied #1

► Trace OpenRunner

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
5.00 km	13 m	12 m	56 m	59 m

Une boucle de décompactage + 2 boucles autour du stade



# Consignes d'arbitrage

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur le devant** : hauteur de taille et **attaché à 3 points minimum**
- ▶ Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum, bretelle sur les épaules)
- ▶ Passage sur le point de contrôle obligatoire sous peine de disqualification



# Transition 1

- ▶ Allez à votre place et équipez-vous pour la partie cycliste
- ▶ Mettez votre casque : jugulaire fermée et mettez votre dossard dans le dos **avant de toucher à votre vélo**
- ▶ Courrez à côté de votre vélo jusqu'à la sortie du parc
- ▶ Montez sur votre vélo à la sortie du Parc : matérialisée par une ligne au sol

**L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte de vêtements ou équipement du duathlète**





# Transition 1

Barrière horaire : 10h40



# Vélo

- ▶ Parcours :
  - ▶ Parcours de **23km**
  - ▶ Le kilométrage est indiqué tous les 5 kilomètres
  - ▶ Le tracé est principalement plat et roulant. Une côte de 80 D+ est située au 12<sup>ème</sup> kilomètre
- ▶ Temps limite :
  - ▶ Temps limite : 1h45 depuis le départ

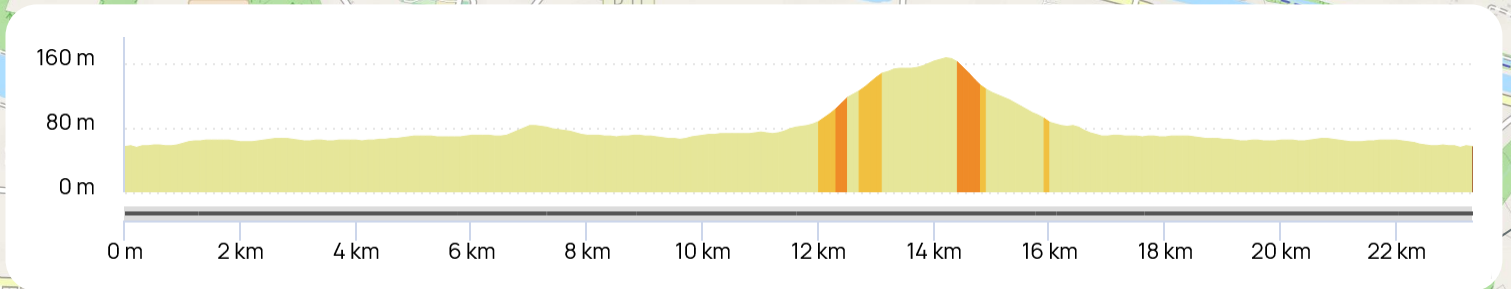
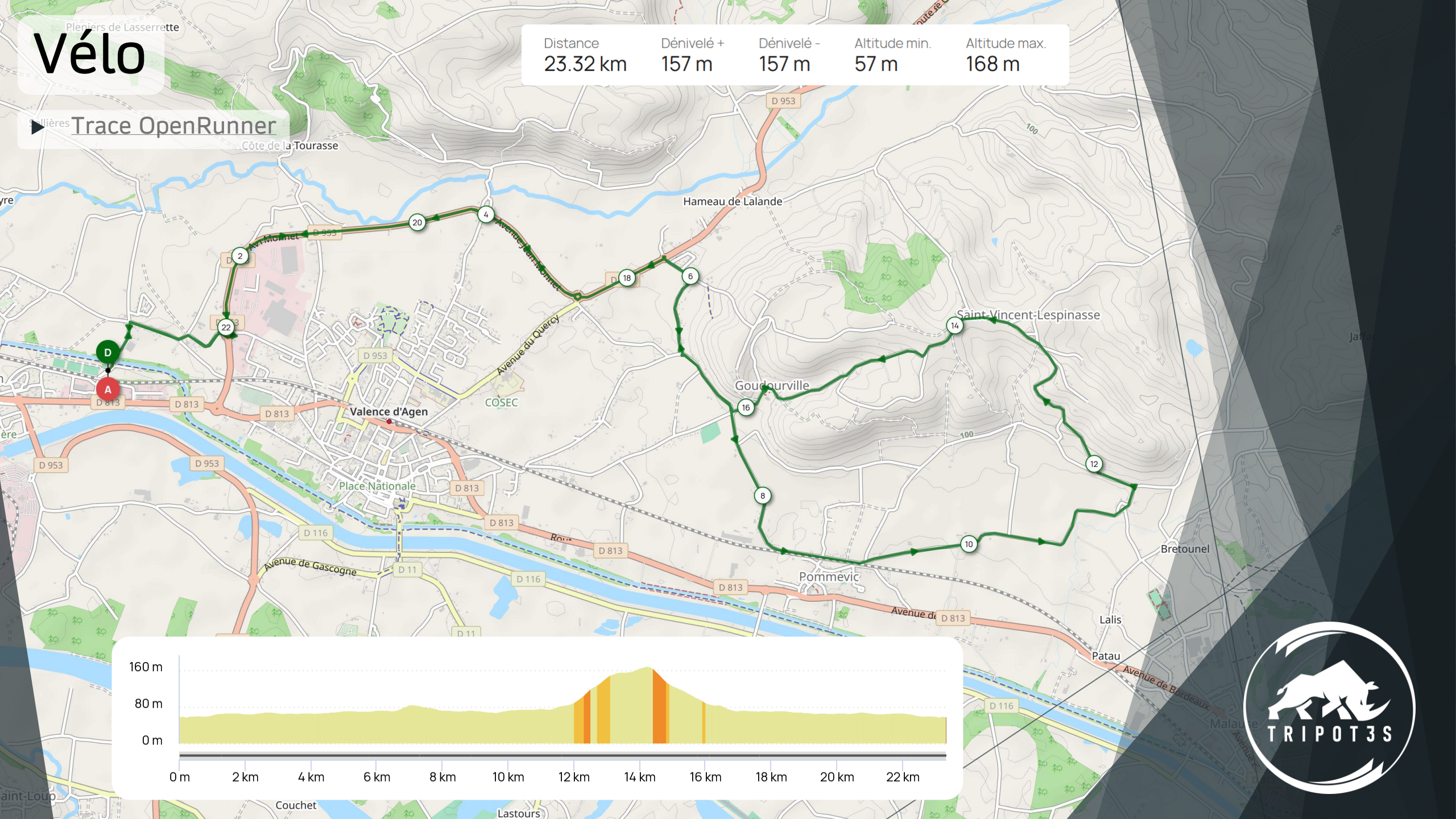




# Vélo

Trace OpenRunner

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
23.32 km	157 m	157 m	57 m	168 m





# Consignes d'arbitrage

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur l'arrière** : hauteur de taille et **attaché à 3 points minimum**
- ▶ Port du casque obligatoire – jugulaire attachée et ajustée
- ▶ Le circuit est **ouvert à la circulation des véhicules !**
- ▶ Respect du code de la route
- ▶ Rouler à droite – **ne pas couper les virages**
- ▶ Ne pas bloquer la route à un concurrent
- ▶ Respect de la zone de drafting

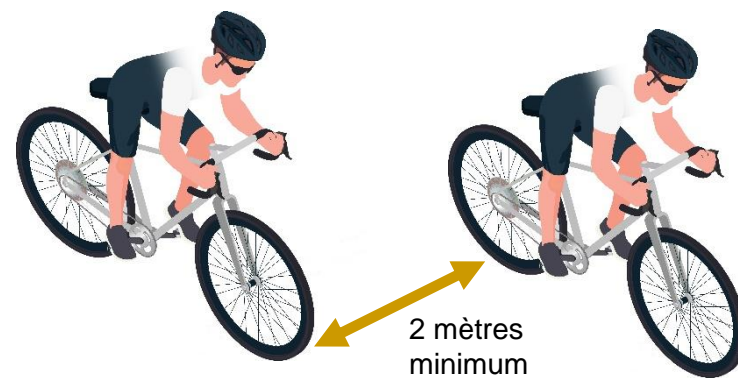
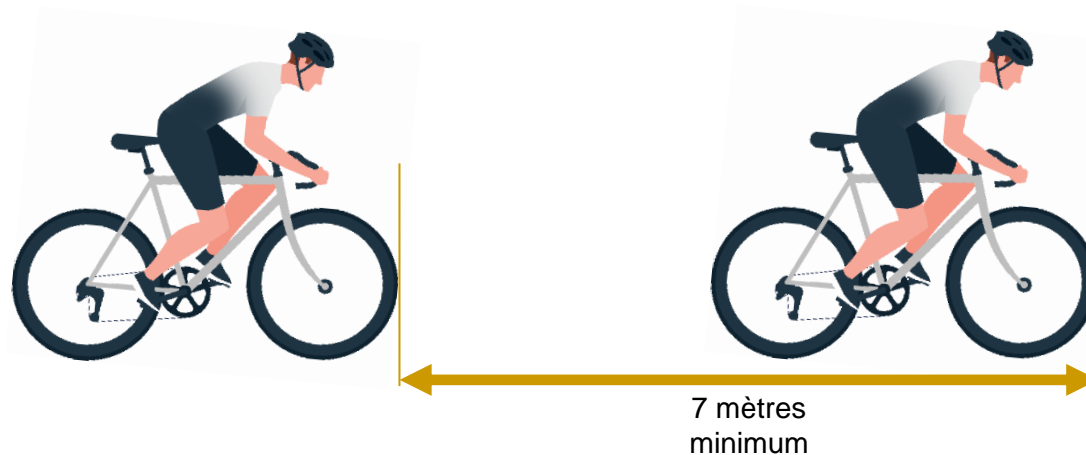


# Zones drafting

Il est **interdit de s'abriter et de profiter de l'aspiration** derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.

Vous disposez de **25 secondes au maximum** pour effectuer votre manœuvre de **dépassement**.

**En cas d'infraction** pendant la partie cycliste, l'arbitre vous annonce l'attribution d'un **carton bleu**. Cette pénalité s'effectue avant d'entrer dans l'aire de transition lors de la T2. Vous devrez effectuer un **arrêt d'une minute** à la « **penalty box** »



## Transition 2

- ▶ Descente du vélo obligatoire avant l'entrée à l'aire de transition matérialisée par une ligne au sol
- ▶ N'oubliez pas de **vous arrêter à la « penalty box » avant d'entrer dans l'aire de transition** si vous avez reçu un carton bleu sur la partie cyclisme. C'est à vous de vérifier que votre numéro de dossard est présent ou non au niveau de la penalty box
- ▶ Poussez votre vélo jusqu'à son emplacement
- ▶ Equipez-vous pour la partie course à pied
- ▶ N'oubliez pas de ranger vos affaires pour qu'elles ne gênent pas le passage des autres concurrents

**L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte de vêtements ou équipement du duathlète**





# Transition 2

Barrière horaire : 11h45



Canal Latéral à la Garonne

Chem. d'Orliac  
pont d'Orliac

Penalty box

ALLÉE POUR EQUIPES RELAIS

Aire de transition

Départ CAP 2

Ligne de descente

Chem. d'Orliac  
Arrivée Vélo

Arrivée CAP 2





# Transition 2

L LAFONT



Départ CAP 2

2m

Arrivée Vélo





# Course à pied #2

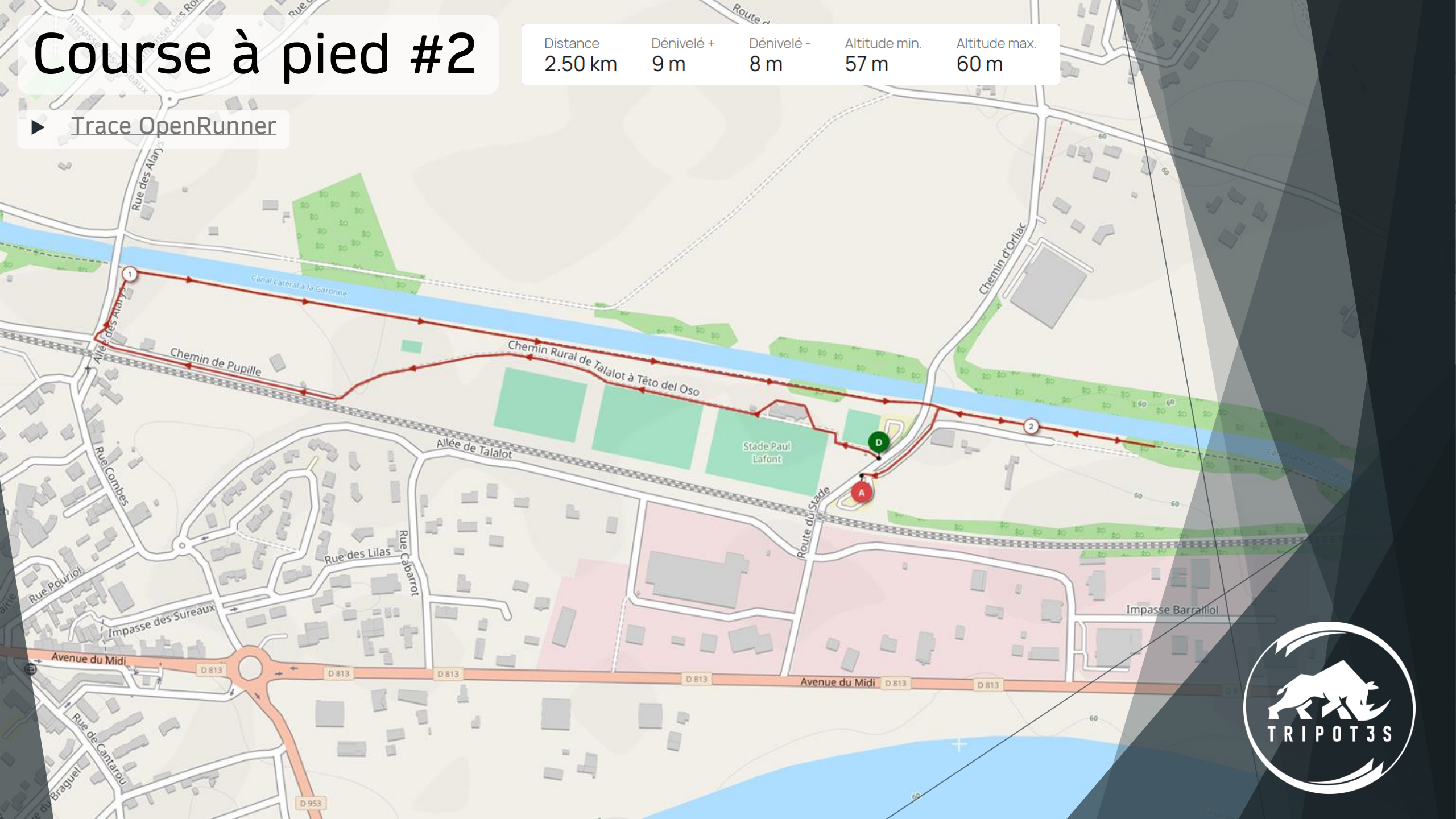
- ▶ Parcours :
  - ▶ Parcours de **2,5km** constitué de :
    - ▶ 1 boucle autour du stade
    - ▶ Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres (CAP 2)
    - ▶ Le tracé est constitué de routes et chemins stabilisés à 98%
- ▶ Temps limite :
  - ▶ Temps limite : 2h15 depuis le départ



# Course à pied #2

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
2.50 km	9 m	8 m	57 m	60 m

► Trace OpenRunner



# Consignes d'arbitrage

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur le devant** : hauteur de taille et **attaché à 3 points minimum**
- ▶ Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum, bretelle sur les épaules)
- ▶ Passage sur le point de contrôle obligatoire sous peine de disqualification





# Règles particulières au relais

- ▶ Les relayeurs assurant la partie course à pied partent en même temps que les concurrents individuels
- ▶ Zone réservée sous surveillance d'arbitres dans l'aire de transition
- ▶ Transmission de la puce **UNIQUEMENT** dans l'aire de transition
- ▶ Rappel : la puce se porte obligatoirement cheville gauche
- ▶ Le relayeur effectuant la partie cycliste ne doit pas toucher à son vélo avant d'avoir la puce attachée à sa cheville
- ▶ Les relayeurs pourront sortir et rentrer dans l'aire de transition par le check-in / check-out
- ▶ Les temps limite sont les mêmes que pour les concurrents individuels
- ▶ Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble



# Pénalités

- ▶ **Carton jaune** : Avertissement verbal – **remise en conformité immédiate** pour continuer la course
- ▶ **Carton bleu** :
  - ▶ **1 carton bleu = pénalité de 1 minute** – arrêt obligatoire à la « penalty box » avant d'entrer dans l'aire de transition lors de la Transition 2
  - ▶ **2 cartons bleus = disqualification**
- ▶ **Carton rouge** = disqualification

**Les décisions des arbitres sont sans appel !**



# Abandon

- ▶ En cas d'abandon : signalez-le **impérativement** à un arbitre afin que votre abandon puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- ▶ Votre puce vous sera retirée
- ▶ Gardez votre dossard pour récupérer vos affaires et votre vélo dans l'aire de transition



# Arrivée

- ▶ Juste après votre arrivée, déposez votre puce dans le bac
- ▶ Accédez au buffet. Vous pourrez consommer dans cette zone de récupération qui vous est dédiée : eau, soft, fruits frais, fruits secs, gâteaux
- ▶ Récupérez votre sac à la consigne
- ▶ Douche possible aux vestiaires du Stade Paul Lafont
  
- ▶ Seront récompensés lors de la cérémonie protocolaire de 12h15 :
  - ▶ Les 3 premiers du classement Femme – Bons d'achats Alltricks 100€/50€/30€
  - ▶ Les 3 premiers du classement Homme – Bons d'achats Alltricks 100€/50€/30€
  - ▶ La première équipe relais Femmes – 2 bons d'achats Alltricks 30€
  - ▶ La première équipe relais Hommes – 2 bons d'achats Alltricks 30€
  - ▶ La première équipe relais Mixte – 2 bons d'achats Alltricks 30€
  
- ▶ Le repas d'après course sera servi après la cérémonie protocolaire



# Récupération des affaires de course

- ▶ L'aire de transition sera ouverte après la sortie du dernier concurrent de la transition 2. Au plus tard à 11h45
- ▶ Présentez-vous avec votre dossard – **Pas de dossard, pas de vélo**
- ▶ Aucun vélo ne sortira de l'aire de transition s'il n'a plus son sticker ou si bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du dossard de son propriétaire
- ▶ Récupérez votre vélo – gardez le à la main

**Une fois son vélo retiré, le duathlète ne peut plus rentrer dans l'aire de transition**



Merci à vous et bonne course !



**TRIPOTES**  
**TEAM GOLFECH**  
TRIATHLON / OMNISPORTS

Pour toutes questions : [tripot3s.club@gmail.com](mailto:tripot3s.club@gmail.com)

[www.tripotes.com](http://www.tripotes.com)