

www.lacanau-tri-events.com

TRIATHLON

9^{ème} édition Lac de Lacanau

Le Moutchic
04 et 05 Mai



**HALF TRIATHLON
& OLYMPIQUE TRIATHLON**

BRIEFING 2024

LACANAU 
TRI'EVENTS

C'est le moment d'accélérer...

MÉDOC
ATLANTIQUE
TOURISME

INFOS PRATIQUES

ACCÈS

Par la route

Autoroute A10 Direction Mérignac Aéroport, Sortie n°8 : Lacanau.

Autoroute A62 / A63 Direction Mérignac Aéroport, Sortie n°8 : Lacanau.

A Lacanau, suivre la direction LE MOUTCHIC

En train

Liaison TGV Atlantique : Paris-Bordeaux Gare SNCF
Bordeaux Saint-Jean (env 60 km)
Tél. : 36 35 / www.sncf.com

Par le Bac

Bac Royan / Le Verdon. Tél. : 05 56 73 37 73 (env 80 km)

Bac Blaye / Lamarque. Tél. : 05 57 42 04 49 (env 40 km)

En avion

Aéroport Bordeaux-Mérignac (env 50 km)

Tél. : 05 56 34 50 50 / www.bordeaux.aeroport.fr

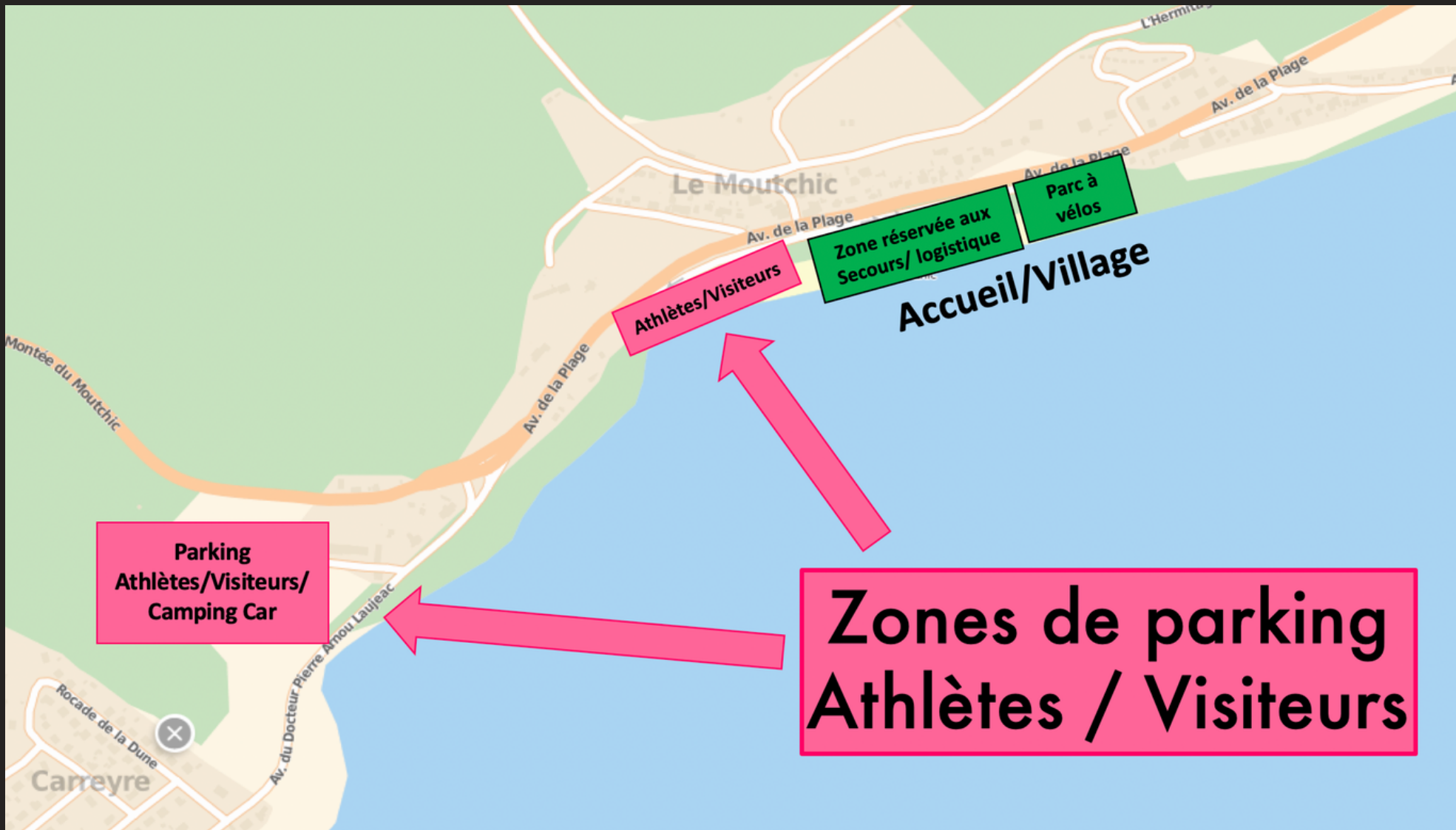
Adresse du site : Avenue de la Plage, 33680 Lacanau

INFOS

Notre partenaire N°1 vous renseigne et vous accueille pour tous les besoins liés à votre séjour au 05.56.03.21.01



PARKINGS





PROGRAMME

SAMEDI 4 MAI : HALF TRIATHLON - Format L

Natation en lac : 1,9km / Vélo : 87km en 2 boucles / Course à pied : 21km en 3 boucles.

Ravitaillements : 1 ravitaillement en eau sur le parcours vélo + 3 ravitaillements par boucle sur la course à pied.

La remise des dossards et le dépôt des vélos se feront uniquement le matin même de la course

08h00 : Accueil, Retrait des dossards.

08h00 : Ouverture du parc à vélo.

09h45 : Fermeture du parc à vélo, Briefing.

10h00 : Départ élites H/F

10h05 : Départ groupe d'âge Hommes jusqu'à 39 ans

10h10 : Départ groupe d'âge Hommes à partir de 40 ans

10h15 : Départ groupe d'âge Femmes

14h00 : Arrivée théorique des 1er participants / Buffet traiteur Finisher.

17h30 : Remise des récompenses.





PROGRAMME

DIMANCHE 5 MAI : OLYMPIQUE TRIATHLON - Format M

En individuel ou en équipe Relais

Natation en lac : 1,5km / Vélo : 47km / Course à pied : 10km en 2 boucles.

Ravitaillements: 2 ravitaillements par boucle sur la course à pied.

La remise des dossards et le dépôt des vélos se feront uniquement le matin même de la course

08H00 : Accueil, Retrait des dossards.

08H00 : Ouverture du parc à vélo.

09H45 : Fermeture du parc à vélo.

10h00 : Départ élites H/F

10h05 : Départ groupe d'âge Hommes jusqu'à 39 ans

10h10 : Départ groupe d'âge Hommes à partir de 40 ans

10h15 : Départ groupe d'âge Femmes et Relais

11h40 : Arrivée théorique des 1er.

14h30 : Remise des récompenses.





RETRAIT DES DOSSARDS

LE JOUR J DE 8H00 À 9H45

PRÉSENTEZ VOUS A LA TABLE D'ACCEUIL AVEC :

Licenciés:

- Licence FFTRI 2024 + Pièce d'identité.

Non Licenciés:

- Pass Journée rempli complété + Pièce d'identité + Certificat médical de moins de 1 an avec la mention: « Apte à la pratique du Triathlon en compétition »

IL VOUS SERA REMIS:

- 1 Cadeau participant.
- 1 Bonnet de natation de couleur.
- 1 Dossard à porter en Vélo/ Course à pied.
- 1 Etiquette vélo.
- Puce électronique chronométrage.



RÈGLEMENT

Le Lacanau Tri'Events applique la réglementation FFTRI

PARC DE TRANSITION





- Tout déplacement dans le parc à vélo se fait à pied, vélo à la main jugulaire fermée.
 - Chaque concurrent devra respecter l'emplacement attribué par son dossard.
- Les triathlètes doivent pousser leur vélo jusqu'à la sortie du parc, ils ne sont autorisés à monter sur leur vélo qu'après la ligne marquée au sol, pour le retour il faut descendre du vélo avant de rentrer au parc au niveau de la ligne marquée au sol.
- En entrant dans le parc, les triathlètes doivent ranger eux-mêmes leur vélo sur le rack correspondant à leur numéro de dossard (emplacement initial).
- A l'issue de la course, les vélos seront sortis du parc sur présentation du dossard correspondant à un bénévole.
 - Une PENATLY BOX est mise en place l'entrée du parc à velo.
 - Une zone de consigne pour les sacs sera également mise en place.

FFTRI R.G 2024

- sur le format M, 7m d'écart : le deuxième carton bleu est synonyme de DSQ.
- sur les formats L à XXL, 12m d'écart : le troisième carton bleu est synonyme de DSQ.
- le temps imparti pour le dépassement d' un coureur est de 25 secondes.

ARBITRAGE ET CARTONS

Les décisions des arbitres sont sans appel, aucune protestation ne sera recevable.

SANCTION	RAISON		INFORMATION À L'ATHLÈTE		EFFET
Avertissement Verbal	La faute est sur le point d'être commise		Sifflet + N° Dossard	Motivation de l'avertissement	
Carton Jaune « Stop&Go »	Mise en conformité la faute pouvant être corrigée		Sifflet + N° Dossard + Carton	- Annoncer « Stop », motiver la sanction - remise en conformité de l'athlète - Annoncer Go pour faire repartir l'athlète	
Carton Bleu	Uniquement sur la partie Cycliste pour une faute d'Aspiration-Abri		Sifflet + N° Dossard + Carton	5 minutes pour le Half et 2 minutes pour le M.	Zone de pénalité
Carton Rouge Disqualification	- La faute ne peut être corrigée - Transgression évidente - Refus de se conformer aux injonctions de l'arbitre		Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Disqualifié », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course
Carton Rouge Mise Hors Course	- Rattrapé - éliminé - Temps limite - Concurrent isolé (au sas contrôle «contre la montre/équipe»)		Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Hors course », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course
Disqualification automatique	- 2 Cartons bleus sur Distance XS à M - 3 Cartons bleus sur Distance L à XXL - Dossard non visible à l'arrivée - Non respect du nb de tours - Pénalité non effectuée		Pas d'information		Disqualification

LES TEMPS LIMITES

Pour des raisons d'organisation et de sécurité les temps limites sont :

- Pour le Half il ne sera pas possible de partir en vélo après 11H10.
- Pour le M il ne sera pas possible de partir en vélo après 11H10.
- Pour le Half il ne sera pas possible de partir sur la course à pied après 14H15.
- Pour le M il ne sera pas possible de partir sur la course à pied après 13h10.
- Le temps limite pour le format Half est fixé à 6h30 après le départ.

NOTRE ENGAGEMENT

Pour améliorer les conditions des épreuves, nous nous sommes engagés sur :

- Un nombre de participants raisonnés.
- Un départ natation échelonné en groupes d'âges.
- Responsabiliser les triathlètes.



HALF TRIATHLON



1,9 km



87km



21km

HALF TRIATHLON : DÉPART PAR VAGUE

Un appel par couleur de bonnets sera effectué pour entrer dans le SAS de départ



10h00 : Départ élites H/F



10h05 : Départ groupe d'âge Hommes 18/39 ans



10h10 : Départ groupe d'âge Hommes 40 ans et +

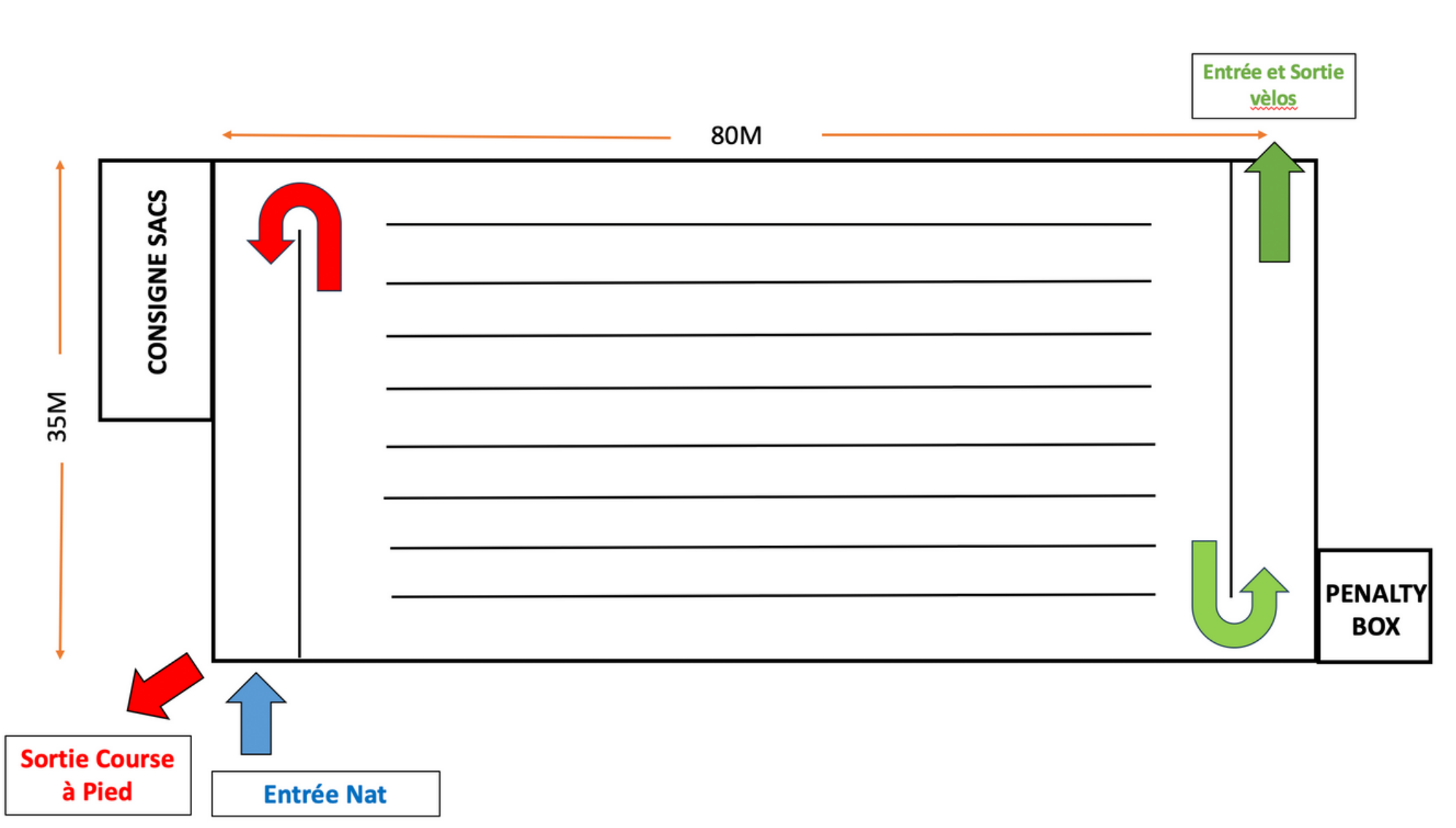


10h15 : Départ groupe d'âge Femmes

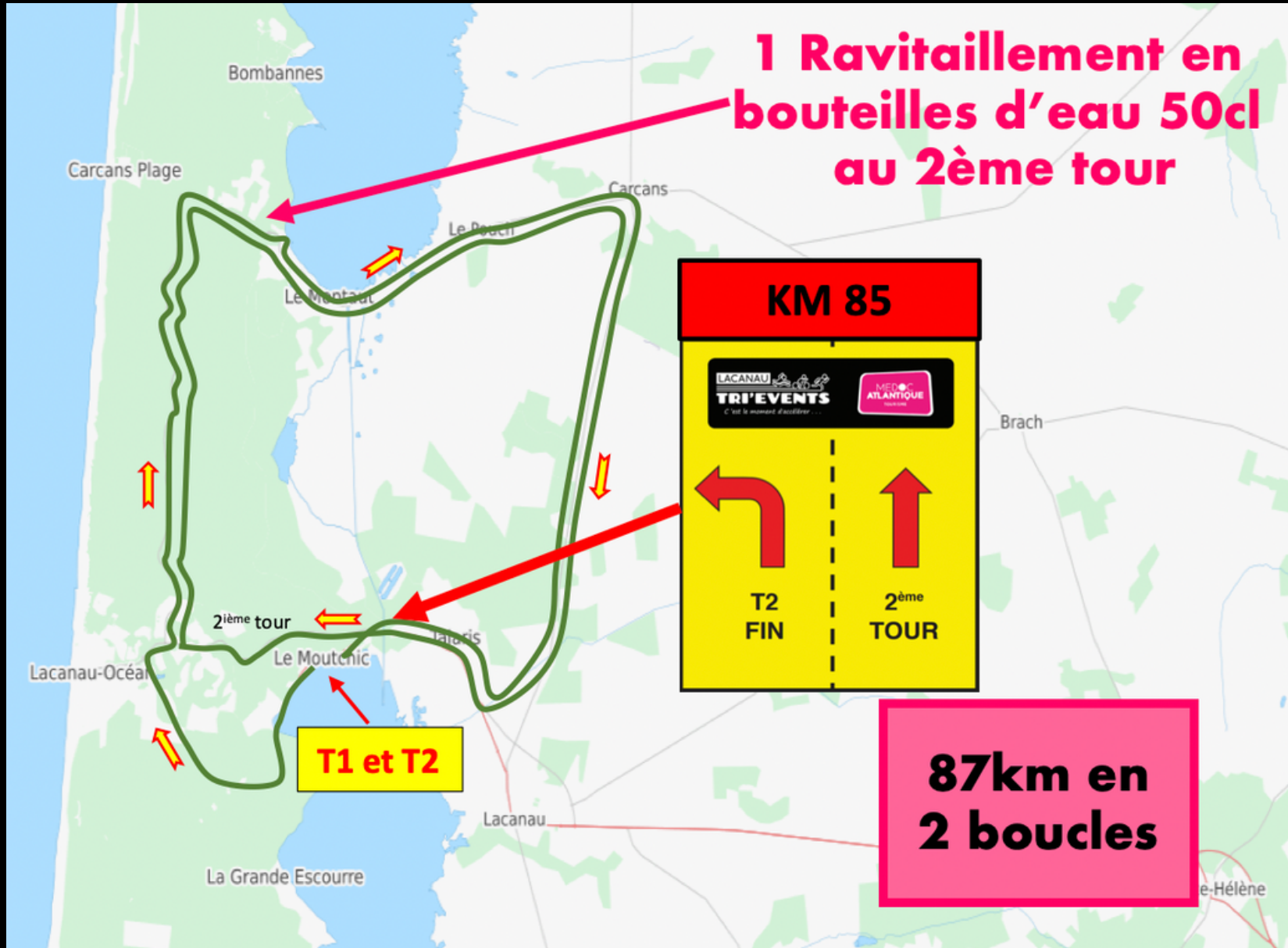
NATATION 1 BOUCLE 1,9KM



PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION PARC A VELO

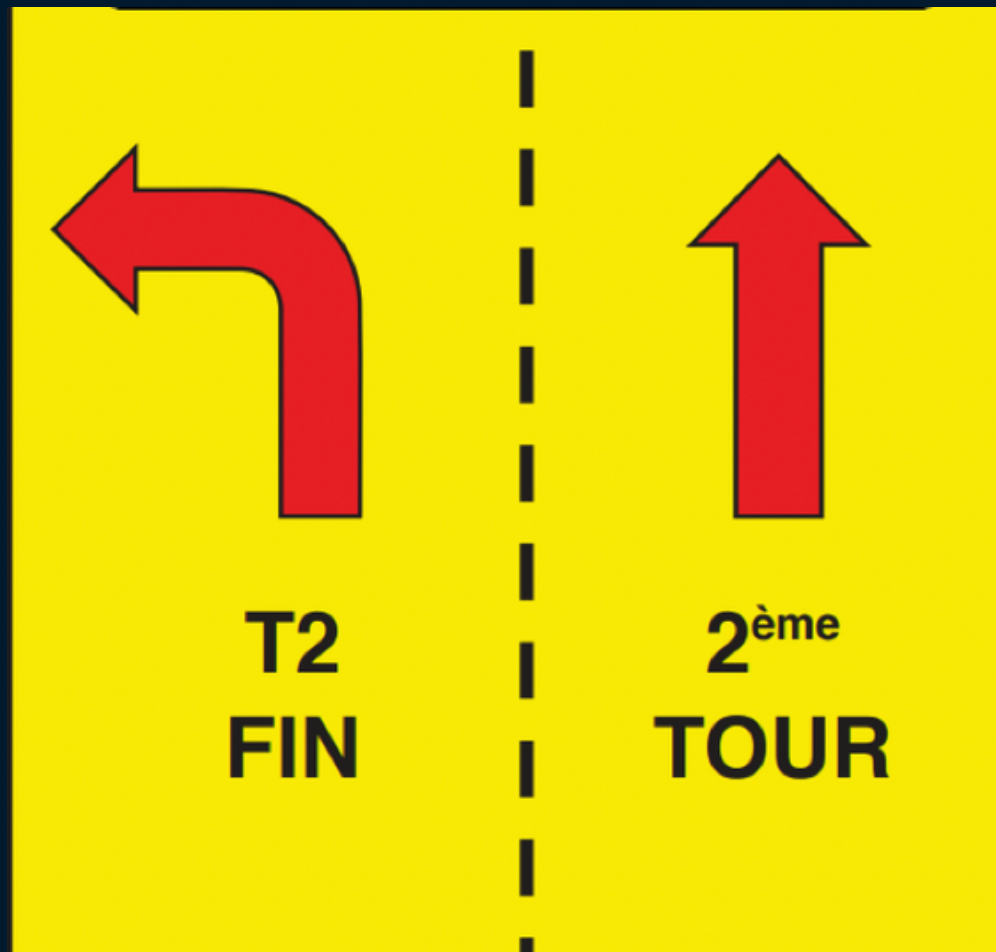


PARCOURS VÉLO L



ATTENTION !

Il faut bien vous positionner au km 86
Bifurcation à gauche vers T2



PARCOURS COURSE À PIED : HALF 21KM

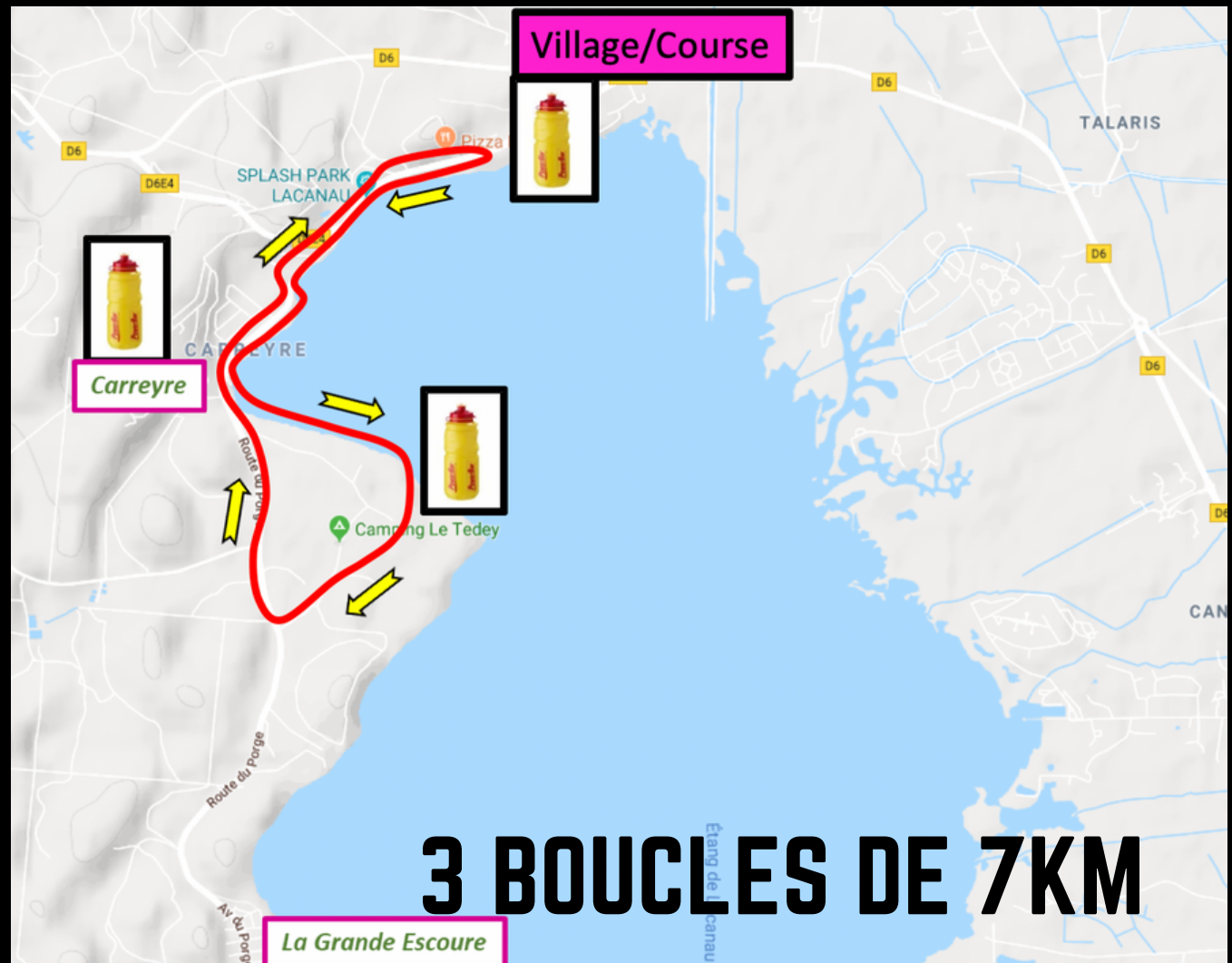
3 RAVITAILLEMENTS
PAR TOUR :

Eau, coca, jus d'orange,
bananes, oranges ...



BUFFET TRAITEUR À
L'ARRIVÉE :

- 1 Bière
- Eau,
- St Yorre
- Coca
- Jus d'orange
- Chocolat
- Cacahuètes
- Pastèques, fruits secs,
chocolat ...





FINISH LINE L

● SAMEDI 4 MAI : ZONE ATHLÈTES HALF De 14H00 à 17H30

- Buffet traiteur
- Une Bière (servie sur le stand de La Canaulaise, sur présentation de votre dossard)
- Une médaille Finisher

17H30 PODIUM :

PRIZE MONEY pour le scratch Homme/ Femme
Récompenses groupes d'âges Hommes/ Femmes
18/24-25/29-30/39-40/49-55/59-60/69-70 et +

OLYMPIQUE TRIATHLON



1,5 km



47km



10km



OLYMPIQUE TRIATHLON : DÉPART PAR VAGUE

Un appel par couleur de bonnets sera effectué pour entrer dans le SAS de départ



10h00 : Départ élites H/F



10h05 : Départ groupe d'âge Hommes 18/39 ans



10h10 : Départ groupe d'âge Hommes 40 ans et +

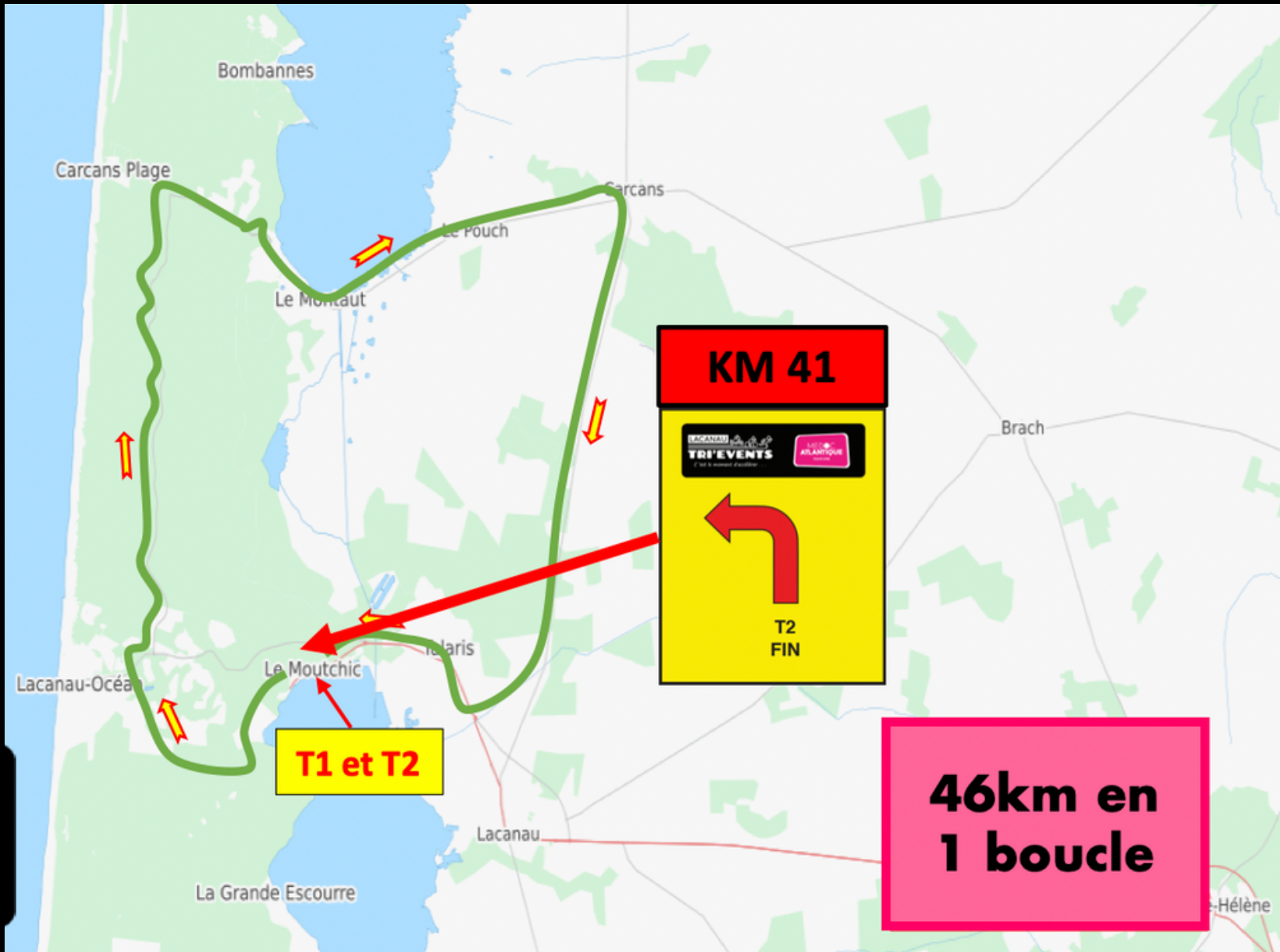


10h15 : Départ groupe d'âge Femmes et Relais

NATATION 1 BOUCLE 1,5KM

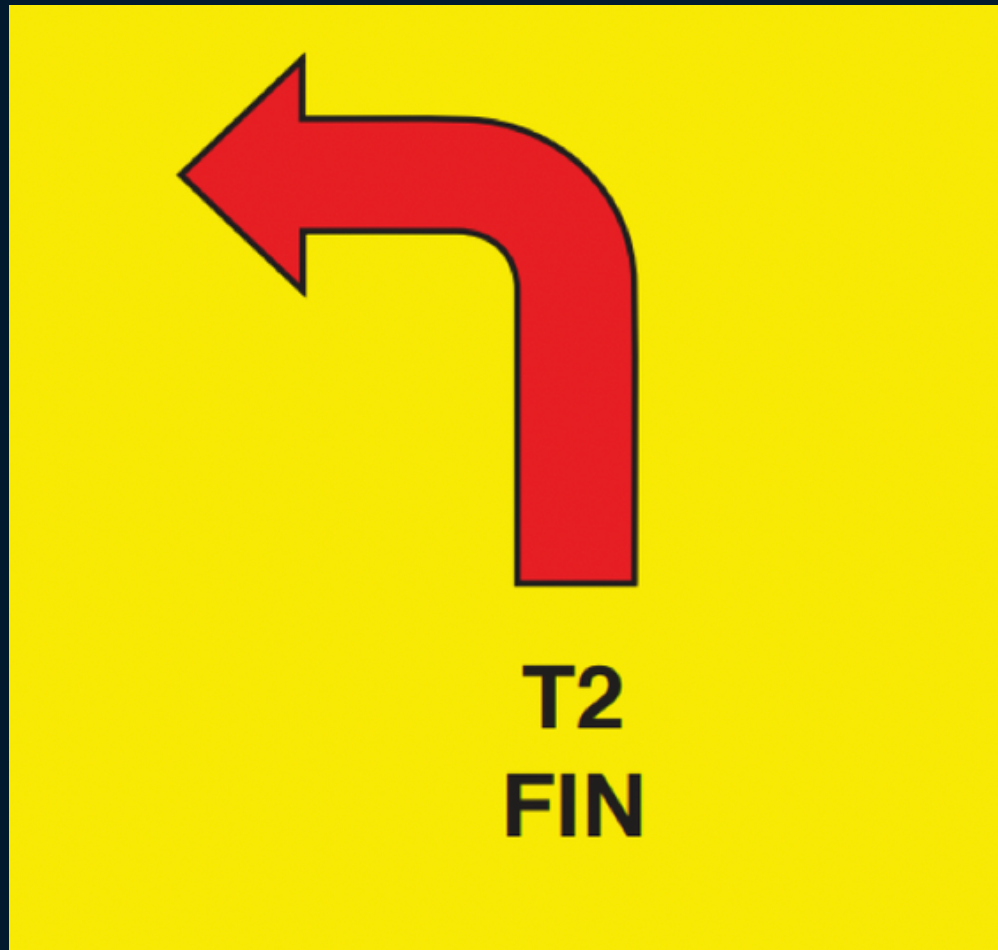


PARCOURS VÉLO M



ATTENTION !

Il faut bien vous positionner au km46
Bifurcation à gauche vers T2



PARCOURS COURSE À PIED : M 10KM

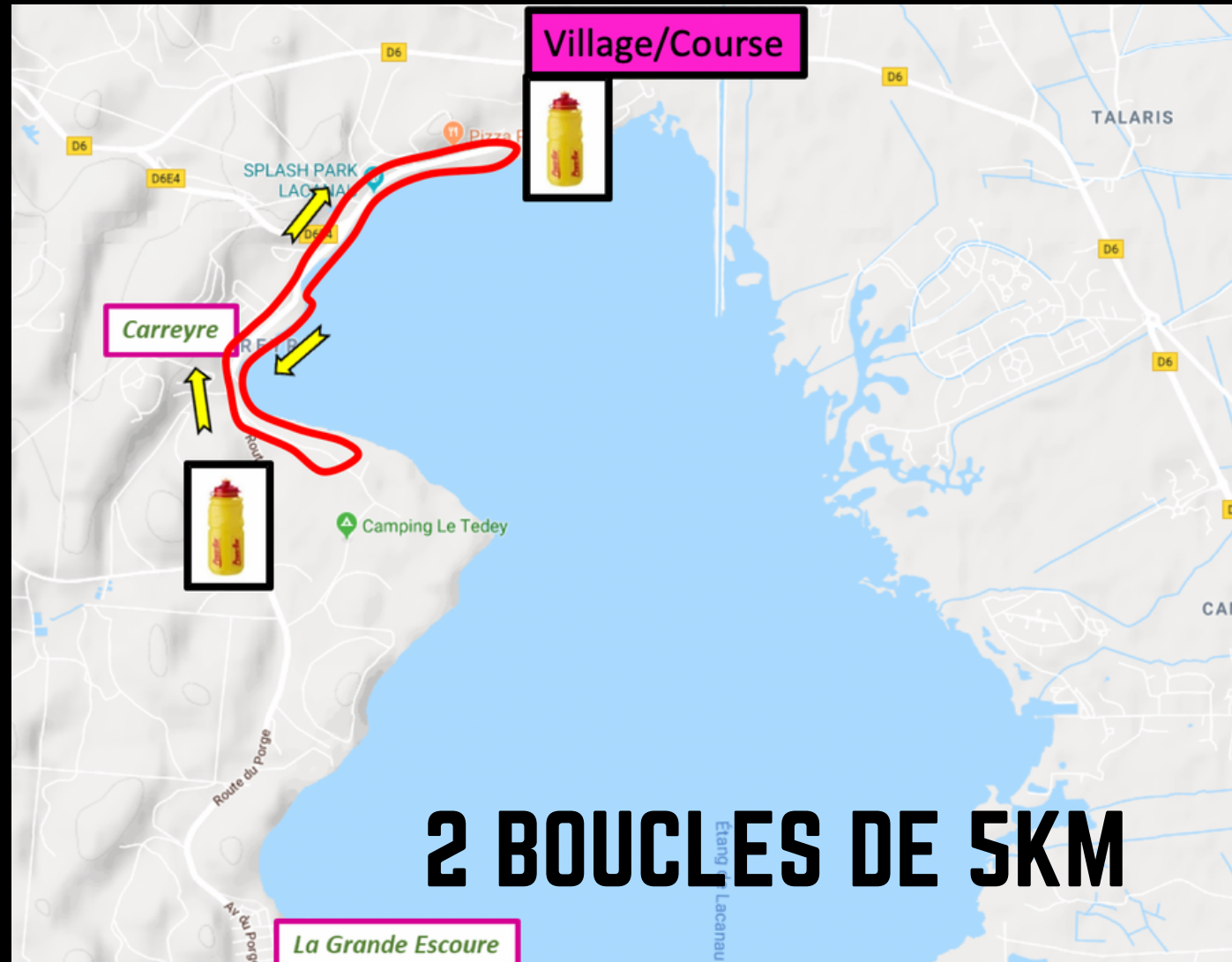
2 RAVITAILLEMENTS
PAR TOUR :

- Eau
- Coca
- Jus d'orange
- Bananes/Oranges



À L'ARRIVÉE :

- St Yorre
- Eau
- Coca
- Jus d'orange
- Pastèques, fruits secs,
chocolat ...





FINISH LINE M

● DIMANCHE 5 MAI : ZONE ATHLÈTES M De 13H00 à 14H30

- Ravitaillement d'arrivée
- Une médaille Finsiher

16H30 PODIUM :

Pour le scratch Homme/ Femme

Récompenses des podiums Vétérans Hommes/ Femmes.

La 1ère équipe Homme, Femme, Mixte



LE VILLAGE

● **Retrouvez nos exposants dans la joie et la bonne humeur !**

Concurrents, accompagnateurs, familles, bénévoles et visiteurs, venez profiter du Village Exposants et des animations mises en place pour cette 9ème édition du Lacanau Tri'Events Médoc Atlantique !

Les 04 et 05 MAI 2024, le Village Tri'Events se tiendra sur le site du Moutchic, dans un cadre superbe et au coeur des courses, l'occasion pour les concurrents de découvrir les nouveautés de la pratique auprès des professionnels exposants.

2 Food Trucks seront à votre disposition pour vous restaurer et nos bénévoles vous donnent rendez-vous à la buvette pour vous désaltérer avec une bonne bière et découvrir les goodies LTE.



SERVICES

● Location de combis, activités, découvertes ...

Notre partenaire natation Louetacombi.com vous propose de louer votre combi pour l'épreuve natation

Associés aux épreuves du CNLD, AerOptimum, le spécialiste de l'aérodynamique, sera présent sur le village Tri Events pour faire découvrir ses études posturales dynamiques, proposer des essais en soufflerie pour les cyclistes et offrir par tirage au sort une heure de soufflerie d'une valeur de 500 € TTC.

Découvrez la turbine de nage sur le stand Swimeo pendant le Lacanau Tri Events et essayez vous à la nage à contre-courant.

Notre partenaire CrisLoisirs proposera la location de paddles et de kayak pour un tour sur le lac au plus près des épreuves.

PARTENAIRES

Ils participent à la réussite de notre évènement



Le Moutchic
04 et 05 Mai

GOOD / LUCK !

***HALF TRIATHLON
& OLYMPIQUE TRIATHLON***