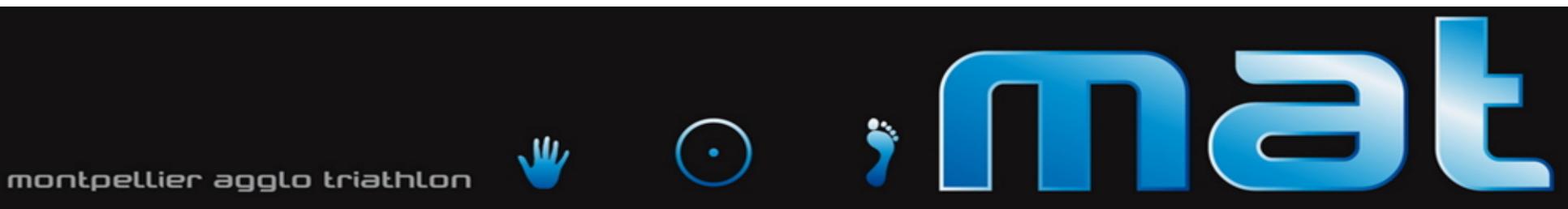




# EXPOSÉ DE COURSES





ORGANISATEUR : Montpellier Triathlon  
Mr Cyril Bonnevault

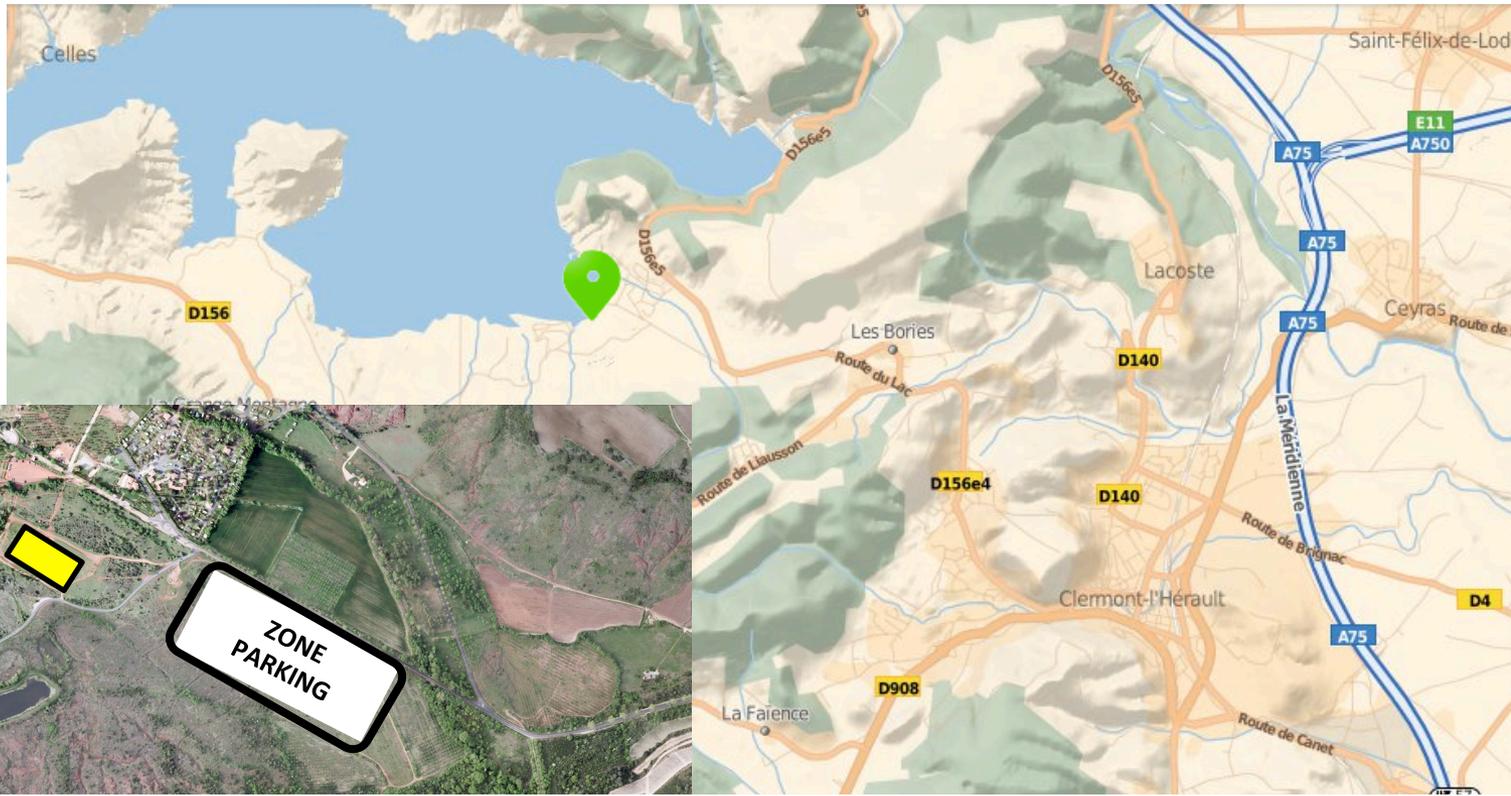
DIRECTEUR DE COURSE : Olivier Lebreton

MEDECIN : Philippe Cayron

ARBITRE PRINCIPAL : GALTIER / MONTAGNE

ANIMATION : Philippe Panetta  
François Martinez

CHRONOMETRAGE : ATS



**ACCES**



**POUR ACCÉDER AU SITE DE COURSE**

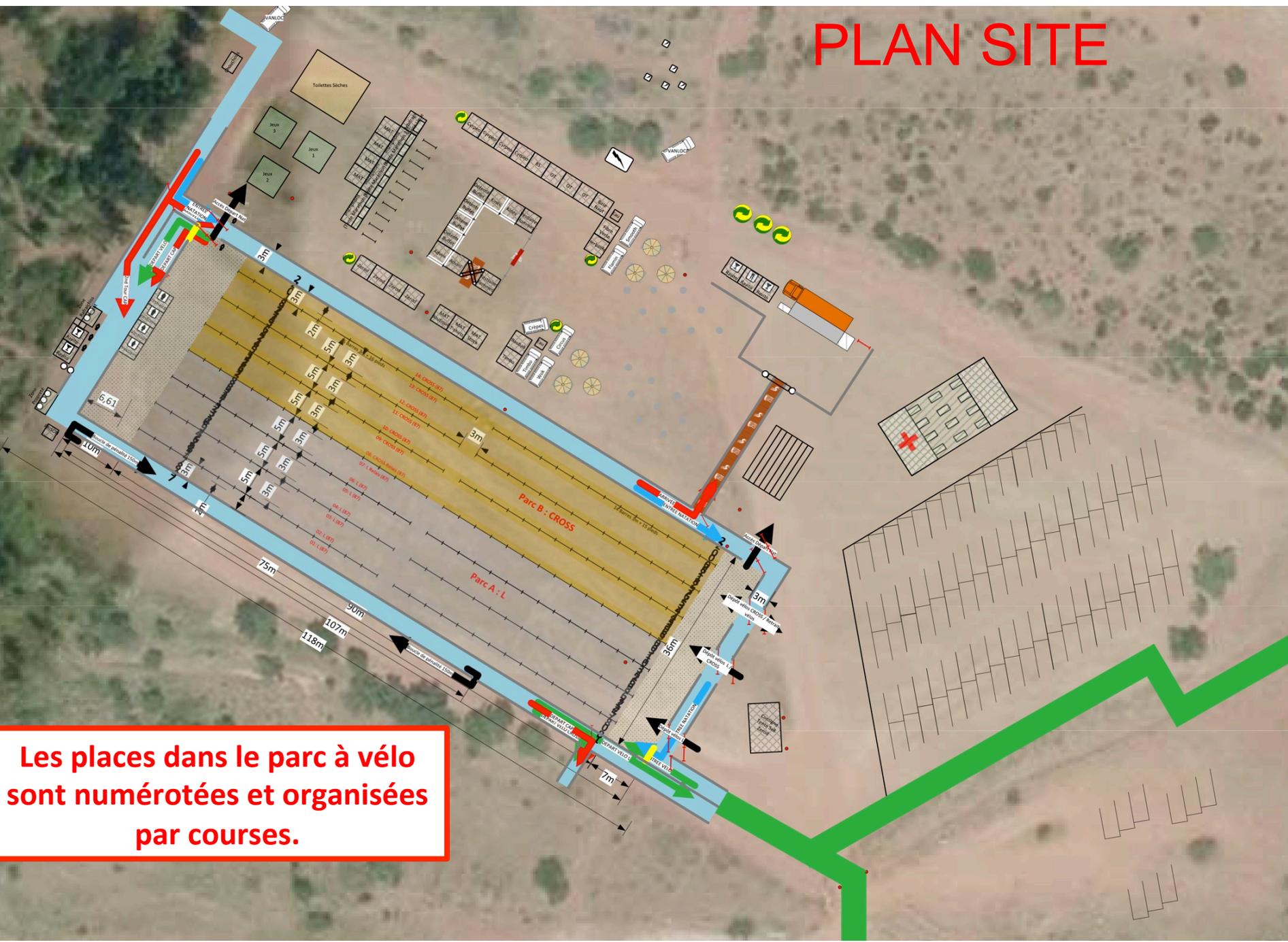
- Depuis votre domicile, rejoindre l'A75 en direction de CLERMONT L'HÉRAULT
- Prendre la sortie 57 vers CLERMONT L'HÉRAULT / NÉBIAN / CANET / BÉDARIEUX
- Puis suivre l'itinéraire « LAC DU SALAGOU – RIVES DE CLERMONT » depuis CLERMONT L'HÉRAULT en continuant sur la D156 E4
- S'orienter ensuite vers les différents parkings pour accéder à pied au site de course



# HORAIRES

	XS	Kids	M	Cross	L
Retrait des dossards	Du vendredi 14H au samedi 9H	Du vendredi 14H au samedi 11H	Du vendredi 14H au samedi 16H	Du vendredi 14H au dimanche 8H30	Du vendredi 14H au dimanche 8H45
Ouverture Parc à vélo	Samedi 8H30	Samedi 11H30	Samedi 14H30	Dimanche 7H	Dimanche 7H
Fermeture Parc à vélo	Samedi 9H30	Samedi 12H	Samedi 16H30	Dimanche 9H	Dimanche 9H15
Appel et Briefing	Samedi 9H45	Samedi 11H45	Samedi 16H45	Dimanche 9H15	Dimanche 9H30
Départ	Samedi 10H	À partir de samedi 12H	Samedi 17H	Dimanche 9H30	Dimanche 9H45
Sortie des vélos	Samedi 12H	Samedi 13H45	Samedi 20H	Dimanche 12H	Dimanche 15H
Cérémonie Protocolaire	Samedi 14H	Samedi 14H	Samedi 20H	Dimanche 14H	Dimanche 17H

# PLAN SITE



**Les places dans le parc à vélo sont numérotées et organisées par courses.**



# CONSIGNES D'ARBITRAGE et DE SECURITE

- Les épreuves se courent individuellement. Toute aide extérieure est interdite. Pour les relais, chaque participant participe individuellement à son épreuve.
- Vous devez porter votre dossard : à l'arrière pour le vélo et à l'avant pour la course à pied. Il est donc obligatoire de porter une ceinture porte dossard à 3 points d'accroche pour les participants individuels.
- Le port de la combinaison n'est pas obligatoire. Vous devez suivre le parcours sans couper les bouées sous peine de disqualification.
- La partie cycliste est ouverte à la circulation. Vous avez l'obligation de respecter le code de la route. Tout franchissement de ligne blanche entraînera une disqualification. Le drafting est interdit. Vous devez respecter un espace minimum entre les autres coureurs. Tout manquement à cette règle entraînera un carton NOIR : pénalité dans le BOX de pénalité pour le Longue distance et une boucle de pénalité pour les autres distances. A partir de 3 cartons noirs, vous serez disqualifié.
- Vous devez être vigilant à suivre le parcours proposé et la circulation des voitures sur les parcours.
- Vous devez respecter l'environnement, jeter vos déchets dans les zones prévues à cet effet, ou conserver vos emballages, sous peine de disqualification. A chaque ravitaillement, un point déchets est prévu.



## Le contenu de votre enveloppe dossard

- Le bonnet de bain
- Le dossard
- L'autocollant de tige de selle
- La puce de chronométrage à attacher à la cheville GAUCHE
- Un chéquier avec des cadeaux et bons de nos partenaires

*Attention,  
la puce de chronométrage est consignée.  
Elle sera retirée à l'arrivée. A ramener en cas d'abandon*

**Pensez à toujours avoir sur vous :**

- 1. Une pièce d'identité**
- 2. Votre licence ou votre certificat médical**

**Cela peut vous être demandé pour retirer votre dossard.**

### **ATTENTION : VOTRE DOSSIER DOIT ETRE COMPLET**

*Pour ceux dont le dossier est mentionné "incomplet" sur le site d'inscription en ligne, cela veut dire que vous êtes bien inscrit mais qu'il manque le certificat médical ou la licence. Attention, si le certificat n'a pas la mention OBLIGATOIRE "Triathlon en compétition" de moins d'un an, nous ne pourrons pas vous donner votre dossard, de même si votre licence est barrée (loisir) et que vous n'avez pas de certificat. Si votre licence FFTRI 2015 est en cours, nous ne pourrons pas l'accepter non plus.*





# Les PARCOURS NATATION

**BRIEFING OBLIGATOIRE  
15 MINUTES AVANT LE DÉPART  
AU BORD DE L'EAU**

Les parcours natation sont en ligne sur le site internet.

Un sas d'attente est organisé pour le briefing. Les départs se font sur la plage

Tous les parcours sont en 1 boucle. Vous devrez suivre le bateau ouvreur et rester au contact des paddle Board.

Il y a une longue transition du fait de la longueur du parc à vélo à contourner.

Ne vous mettez pas en avant du groupe si vous n'êtes pas sûr de suivre les meilleurs.

**CAS DES RELAIS :**

les relais (et les benjamins pour le XS) partiront 1 minute après le départ officiel.

**NE COURREZ PAS DANS L'EAU  
IL PEUT Y AVOIR DES ROCHERS**



# LES PARCOURS VELO

**PENSEZ A VOUS HYDRATER  
REGULIEREMENT**

Les parcours vélo sont en ligne sur le site internet.

Soyez vigilant sur la route en raison de la cohabitation avec les voitures et les nombreux autres coureurs.

Sur les parcours M, Cross et L, des points de ravitaillements seront proposés de la manière suivante :

- Parcours M : 1 bidon d'eau au 20<sup>e</sup> km
- Parcours Cross : 1 point ravitaillement au 12<sup>e</sup> km avec eau, coca en verres où à remplir (bidons, camelback) et solide (fruits, fruits secs ...)
- Parcours L : 3 points de ravitaillements
  - 20<sup>e</sup> km : bidon d'eau + fruits (banane) + Coca à dispo
  - 46<sup>e</sup> km : bidon d'eau
  - 64<sup>e</sup> km : bidon d'eau + fruits (banane) + Coca à dispo

**2 bidons conseillés en vélo ou  
1 camelback**

**NE JETEZ VOS DECHETS QUE DANS LES ZONES PRÉVUES**



# Les PARCOURS COURSE A PIED

**PENSEZ A VOUS HYDRATER  
REGULIEREMENT**

Les parcours CAP sont en ligne sur le site internet.  
Les parcours sont sur chemins, en terres rouges du salagou. Soyez vigilant à gérer votre effort et soyez attentif au sol irrégulier.  
Sur les parcours M, Cross et L, des points de ravitaillements seront proposés de la manière suivante :

- Parcours M : 3 points de ravitaillements
  - 1 point en sortie de parc avec boisson énergisante BAOBAB et eau
  - 1 point central au 3<sup>e</sup> km et 6<sup>e</sup> km avec solide (fruits et fruits secs) et liquide (eau + Coca)
- Parcours Cross : 2 points de ravitaillements
  - 1 point en sortie de parc avec boisson énergisante BAOBAB et eau
  - 1 point central au 3<sup>e</sup> km avec solide (fruits et fruits secs) et liquide (eau + Coca)
- Parcours L : 8 points de ravitaillements
  - 1 point en sortie de parc et lors de la 2<sup>ème</sup> boucle avec boisson énergisante BAOBAB et eau
  - 1 point central au 3<sup>e</sup> km et 6<sup>e</sup> km de chaque tour avec solide (fruits et fruits secs) et liquide (eau + Coca)
  - 1 point au 4,5<sup>e</sup> km avec eau à chaque tour

**NE JETEZ VOS DECHETS QUE DANS LES ZONES PRÉVUES**

**Portez une ceinture gourde ou  
1 camelback**



# PROTCOLE

**Les récompensés devront être présent au moment des remises des prix.**

**Les récompensés seront :**

- 3 premières au scratch
- 3 premiers au scratch
- Les vainqueurs catégorie Jeunes : Juniors H et F
- Les vainqueurs par catégorie Séniors H et F
- Les vainqueurs par catégorie Vétérans H et F
- L'équipe Vainqueur en relais

*Attention, il n'y a pas de cumuls de récompenses.*



# BONNE COURSE

**Et n'oubliez pas,**

*Avant l'effort on profite : du paysage naturel, du village et des foodtrucks*

*Et après l'effort, on se détend avec les kinés et ostéos présents dans l'espace médical.*