

15
16 JUIN 2019

11^{ème} Triathlon de Baudreix

Plus la montagne est **HAUTE**,
Plus la course est **#BELLE** !



BRIEFING 2019
XS, TRIB'ELLE, S



HORAIRES

Course S

- 07h20-08H20 Ouverture Parc à vélo
- 07h45-08h15 Echauffement Zone de Baignade surveillée
- 08h20 Mini rappel de briefing – Parc à vélo
- 08h30 Départ H – bonnets bleus
- 08h35 Départ F – bonnets rouges
- 10h30 Remise des prix

Horaires Course XS

- 12h30-13H15 Ouverture Parc à vélo (H et F)

Course H

- 13h20 Mini rappel de Briefing – Parc à vélo
- 13h30 Départ H- Benjamins /Minimes – Bonnets verts
- 13h35 Départ H- Cadets et plus – bonnets bleus

TRIB'ELLE (Course F)

- 14h50 Mini rappel de Briefing – Parc à vélo
- 15h00 Départ F- Benjamins /Minimes – Bonnets verts
- 15h05 Départ F- Cadettes et plus – bonnets rouges
-
- 15h00 Retrait des vélos dès que la dernière concurrente a posé le vélo
-
- 16h00 Remise des prix

Natation

XS et S

- Départ dans l'eau.
- Pour le XS F – La Trib'Elle:
 - Départ benjamines et Minimes – Bonnets Verts
 - Départ cadettes et plus – Bonnets Rouges
- Pour le XS H:
 - Départ benjamins et Minimes – Bonnets Verts
 - Départs Hommes (Cadets et Plus) – Bonnets Bleus
- Ne pas anticiper le départ. Départ entre les deux bouées.
- En cas de problème : se mettre sur le dos, lever un bras, demander de l'assistance, pas de panique un Kayak vous prendra en charge rapidement.

Parc à vélo / transitions

- Suivre les tapis jusqu'à l'entrée dans le parc
- Le parc est équitable : vous entrerez toujours au même endroit et sortirez à l'opposé.
- Respectez la ligne de montée et descente du vélo.
- Attention à la descente de vélo qui se trouve en bas d'une petite descente. **Présence de graviers** : anticipez et ralentissez suffisamment en avance.

Parcours cycliste

XS et S

- Parcours identiques à l'an dernier
- Les ronds-points doivent être pris dans le bon sens,
- Rouler toujours à droite et les tournants ne doivent jamais être coupés.
- D'une manière générale, le code de la route doit être respecté, les routes ne sont pas fermées à la circulation. Soyez très attentifs en particulier aux ronds-points.
- Merci de suivre les consignes des signaleurs. Ils sont là pour votre sécurité.
- Les dépassements par la droite sont interdits.
- Le drafting est interdit (rouler dans les roues ou en peloton)

Certains points du parcours demandent la plus grande prudence :

XS :

- Attention aux chicanes de Mirepeix : risque de croisement avec des voitures.
- Le demi-tour - Petite boucle depuis le rond-point de la pharmacie de la Croix Verte jusqu'au retour sur la D937 (axe Mirepeix- Coarraze)
- Restez très attentifs car la circulation des voitures peut-être importante (même si régulée par les signaleurs à chaque intersection)
 - rond-point de la boulangerie : très serré : Ralentir
 - Carrefour du passage à niveau : virage à Gauche

S :

- Attention aux chicanes de Mirepeix : risque de croisement avec des voitures.
- Soyez particulièrement attentifs de Mirepeix à la sortie de coarraze (après le pont) – ilots directionnels au centre de la route.
- Le demi-tour **au km 10** se fait via une petite boucle dans Asson :
 - Montée courte mais raide suivi d'un virage à gauche
 - 3 passages pavés sur 2m devant l'école
 - Virage à Gauche très serré en épingle à cheveux
- Au retour : Intersection d'Igon avec virage à gauche. Régulée par les bénévoles mais attention quand même aux voitures.

Course à pied

XS :

- 1 tour de lac. C'est bien indiqué. En cas de doute, rappelez-vous, c'est tout simplement le tour du lac

S:

- Au bout du lac vers Mirepeix , demi-tour à La Bareille avec contrôle des passages et retour sur l'autre rive du lac. C'est bien indiqué.

Boucle de pénalité:

- Si vous avez pris un carton bleu – la tente de pénalité se trouve sur la droite à la sortie du parc à vélo. Vous devez y aller de vous-même. Vous serez disqualifiés si vous ne vous y conformez pas.



Ravitaillements et Développement Durable:

XS

Il y a deux ravitaillements (à la sortie du parc à vélo au début de la course à pieds et à l'arrivée).

S

Il y a 2 ravitaillements (Sortie du parc et Arrivée)

A chaque fois, il y a une zone de propreté clairement indiquée et des poubelles pour jeter vos déchets. Hors de cette zone, zéro déchet. Il n'y aura pas de tolérance. Nous avons un label DD qui n'est pas une étiquette marketing mais bien une volonté d'avoir une organisation propre. Vous adhérez aussi à ces principes, aidez-nous à les mettre en place.

Remise des récompenses S

- Scratch
 - 1er, 2eme, 3ème (H et F)
- Individuel
 - 1er senior (H et F)
 - 1^{er} vétérans (H et F)
 - 1^{er} Junior (H et F)
 - 1^{er} Cadet (H et F)
- Championnat Départemental 64
 - 1^{er} Junior (H et F)
 - 1^{er} Cadet (H et F)
- Paratriathlon

Remise des récompenses XS

- Scratch
 - 1er, 2eme, 3ème (H et F)
- Individuel
 - 1er senior (H et F)
 - 1^{er} vétérans (H et F)
 - 1^{er} Junior (H et F)
 - 1^{er} Cadet (H et F)
 - 1^{er} Minime (H et F)
 - 1^{er} Benjamin (H et F)
- Championnat Départemental 64
 - 1er Minime (H et F)
- Paratriathlon

***Soyez prudent,
Amusez-vous,
Soyez fair-play,
Soyez sympas avec les bénévoles.***