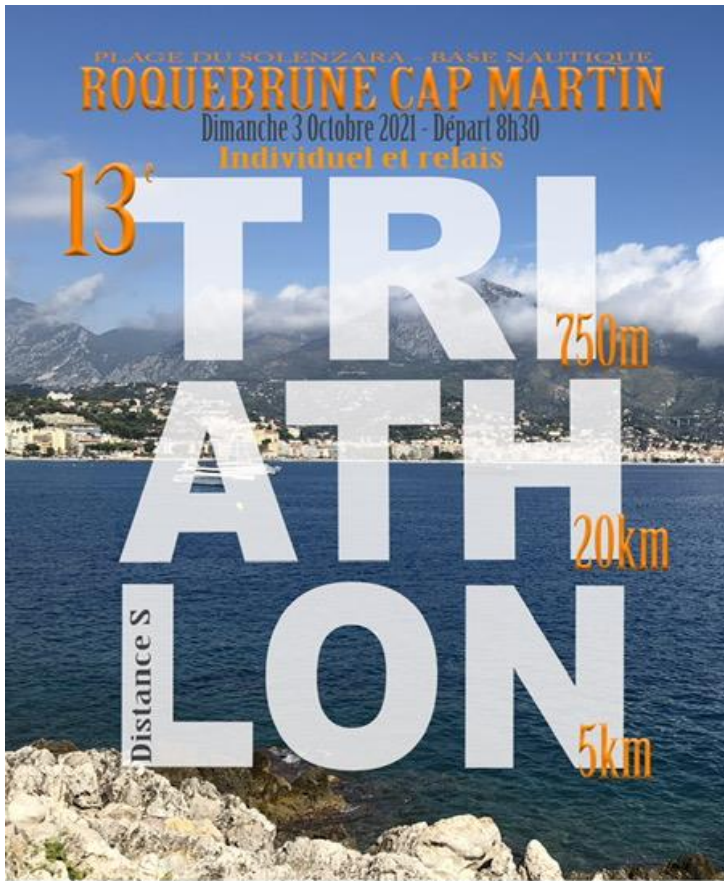




Bienvenue à la 13^{ème} édition du Triathlon de Roquebrune Cap Martin !

Voici un petit briefing d'avant course qui comporte toutes les informations nécessaires à son bon déroulement.



AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES



• Stationnement

Le stationnement est autorisé le long du bord de mer uniquement coté immeubles.

Il y a également un parking en face de la base nautique.

Le parking de l'Ecole de voile est réservé à la zone finisher.





Mesures spéciales COVID

Pour cette édition, des mesures exceptionnelles doivent – être une nouvelle fois respectées au vue de l'épidémie en cours. Nous nous sommes engagés auprès des autorités à faire respecter un certain nombres de mesures strictes.

Nous comptons sur votre compréhension et votre engagement. Il en va de la sécurité des coureurs, du public et aussi des bénévoles.

- Le **port du masque** sera obligatoire pour entrer sur le site de course. Il doit être conservé jusqu'à l'échauffement (des sacs poubelles seront mis à disposition pour les jeter).
- Le **pass sanitaire** sera obligatoire pour tous les athlètes. Il sera contrôlé à votre entrée sur la zone de course (vaccin à jour OU Test PCR de moins de 72h OU antigénique de moins de 48h)
- Le site de course ne sera pas ouvert aux accompagnants
- Les **zones d'attentes** seront marquées au sol pour le retrait des dossards et dans le parc à vélo, elles seront à respecter.
- Merci de maintenir une **distanciation** au départ natation. L'accès à la plage ne sera pas permis au public.
- Une fois la ligne d'arrivée passée, déposez vous-même votre puce dans le bac prévu à cet effet. Un masque vous sera fourni.



- **Programme :**

6h45 Remise des dossards parking du Solenzara à Roquebrune-Cap-Martin

7h00 Ouverture de l'aire de transition

8h00 Clôture des inscriptions

8h15 Fermeture du parc à vélo

8h20 Briefing obligatoire – Base nautique RCM

8h30 DEPART FEMMES- Plage du Solenzara

8h35 DEPART HOMMES – Plage du Solenzara

10h35 Ouverture du parc à vélo

11h00 Remise des récompenses et barbecue offert !

12h00 Fin de surveillance du parc à vélo



- **Retrait des dossards (port du masque obligatoire) :**

Pour les **LICENCIÉS**, penser à se munir des éléments suivants :

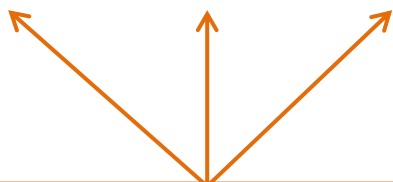
- Licence FFTRI 2021
- Carte d'identité
- Un moyen de paiement (chèque ou espèces) si l'athlète ne s'est pas acquitté des frais d'inscriptions en ligne (35€)

Pour les **NON-LICENCIÉS**, penser à se munir de :

- Certificat médical de moins d'un an avec la mention TRIATHLON EN COMPETITION s'il n'a pas déjà été fourni
- Carte d'identité
- Un moyen de paiement (chèque ou espèces) si l'athlète ne s'est pas acquitté des frais d'inscriptions et du pass compétition journée en ligne (35€ +5€)



Stickers à coller sur la tige de selle



Stickers à coller sur les cotés et le devant du casque

Dossard à fixer en 3 points





TRIATHLON DE ROQUEBRUNE

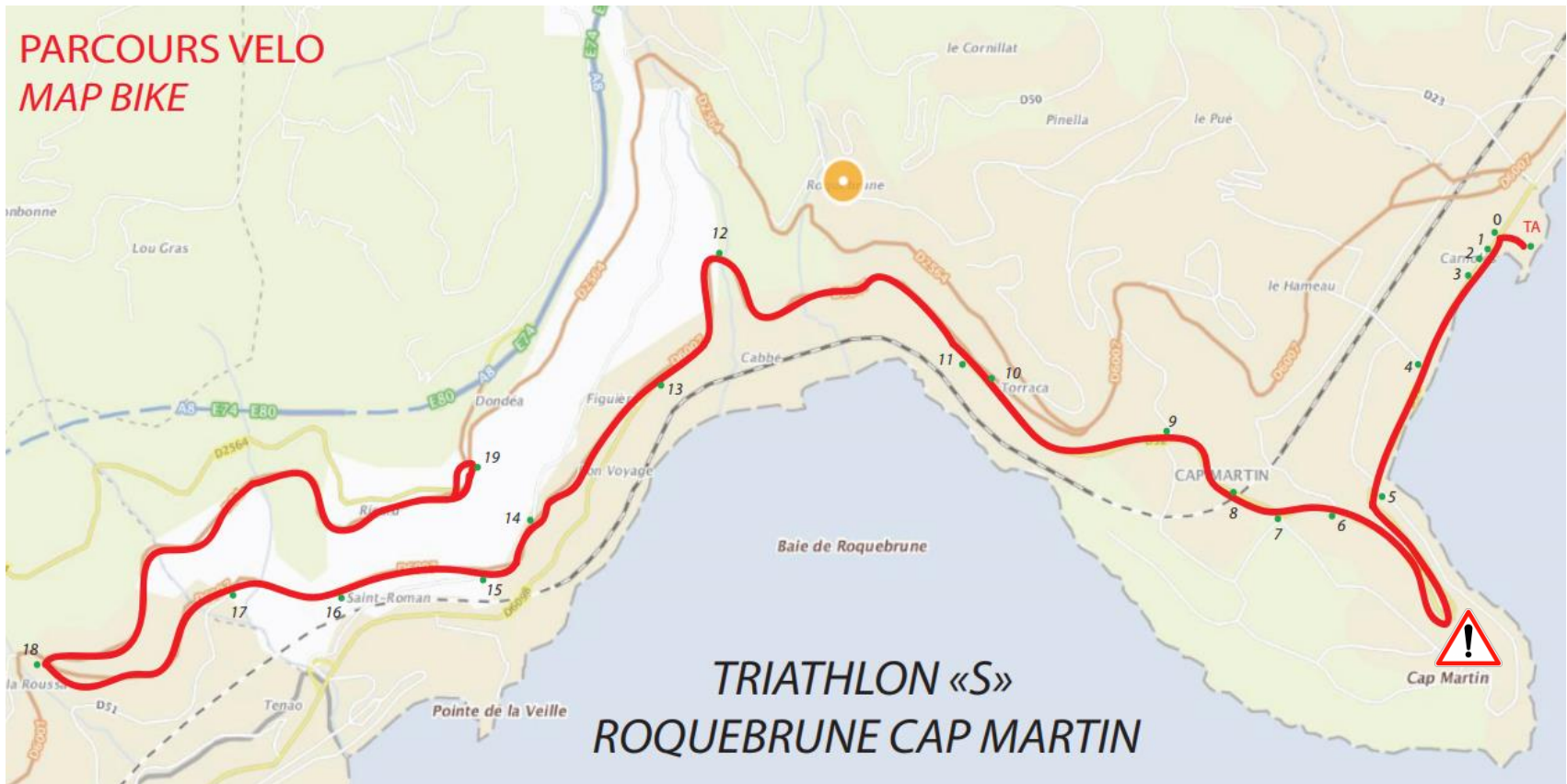
SWIM MAP

CARTE NATATION

- Poste Signaleur
- TA Transition Area
- + Poste secours
- Pénalité Zone
- Ravitaillement
- Départ course à pied
- Retour vélo
- Ligne de pied
- Kayac
- Bateau
- Retour course à pied
- Bouée



	Jeunes	Distances XS à M	Distances L à XXL
Annulation natation	≤ 16°C	≤ 12°C	≤ 12°C
Combinaison obligatoire	≤ 16°C	≤ 16°C	≤ 16°C
Combinaison interdite	≥ 24°C	≥ 24°C	≥ 24°C



⚠ Virage glissant, ralentir en descente ! ⚠



PARCOURS COURSE A PIED MAP RUN





• Rappel règlementation et sécurité :

- ✓ Masque obligatoire sur l'ensemble du site de la course sauf pendant l'épreuve
- ✓ Les dossards doivent être fixés en 3 points
- ✓ La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche

Bike : Le code de la route doit être respecté

- ✓ Dossard derrière sur le parcours vélo
- ✓ Drafting (aspiration) non autorisé, (une distance de 7m roue avant – roue avant doit être respectée).
- ✓ **Interdiction formelle de couper les virages, les ronds points ou la ligne blanche sous peine de disqualification immédiate**, les concurrents doivent circuler sur la droite de la file de droite sur la chaussée
- ✓ **Les concurrents doivent garder leur casque attaché jusqu'au moment de déposer leur vélo à l'emplacement numéroté au retour dans le parc.**

Run :

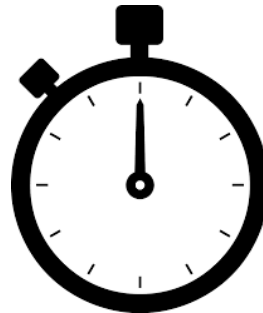
- ✓ Dossard devant sur le parcours course à pied
- ✓ Chouchou à récupérer au demi-tour course à pied
- ✓ **Tout dossard non lisible au passage de la finish-line entraîne disqualification**



- **Délais à respecter pour raison de sécurité :**
 - ▶ **Temps limite natation : 30min**
 - ▶ **Temps limite vélo : 1h15min**

(soit 1h45min après le départ, transitions comprises)

 - ▶ **Temps limite départ course à pied : 1h45min après le départ de la course**





• **Respectons l'environnement**

- ✓ **Interdiction formelle de jeter ses déchets sur la voie publique**
Utilisez les ecozones prévues à cet effet.

- ✓ **Aucun gobelet à usage unique ne sera utilisé sur la course !**

Sur la ligne d'arrivée, un Ecocup vous sera donné, en échange de votre puce, pour vous ravitailler sans limite ! ATTENTION, vous n'en n'aurez qu'un seul !

1 PERSONNE = 1 ECO CUP

Avant de quitter le site de la course, vous devez les déposer précieusement dans les bacs prévus à cet effet pour que nous puissions les nettoyer et les réutiliser les années suivantes.

NE PAS LES METTRE A LA POUBELLE

Objectif : zéro gaspillage !!





- **L'après course :**

- ✓ Une zone finisher sera prévue pour le ravitaillement illimité des athlètes
- ✓ Après l'arrivée, nous demandons aux concurrents de déposer eux-même leur puce de chronométrage dans les bacs prévus à cet effet



BONNE COURSE !

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

GDC
GARAGE DES CABROLLES

