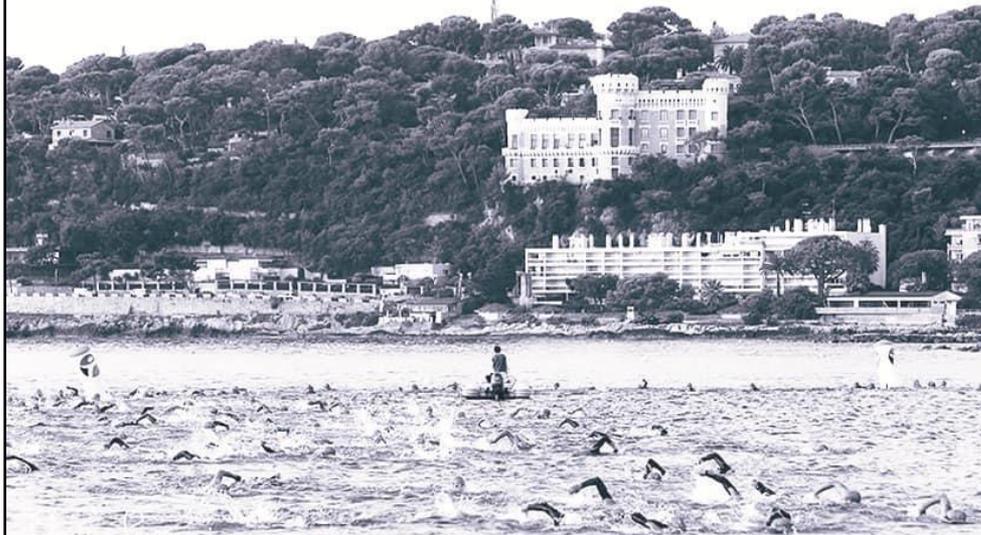


DIMANCHE 2 OCTOBRE 2022  
ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

14<sup>eme</sup>  
TRIATHLON

Individuel et Relais - Distances S et M



Un événement



&

ROQUEBRUNE  
CAP MARTIN

Infos & inscriptions

[teamtriathlonroquebrune.com](http://teamtriathlonroquebrune.com)



Bienvenue à la 14<sup>ème</sup> édition du Triathlon  
de Roquebrune Cap Martin !

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



- Programme
- Plan du site, stationnement et accès public
- Retrait des dossards
- Plan des parcours
  - Natation S
  - Vélo S
  - Course à pied S
  - Natation M
  - Vélo M
  - Course à pied M
- Délais
- Duathlon si natation annulée
- Règlement et sécurité (Course & Environnement)
- Après course



## Programme

- 6h30/7h45 Remise des dossards S & M Espace Jean Gioan (Parvis du Solenzara)
- 6h45 Ouverture de l'aire de transition Triathlon M & S
- 7h50 Fermeture du parc à vélo M
- 8h10 Fermeture du parc à vélo S
  
- 7h55 BRIEFING obligatoire Triathlon M sur la ligne de départ (plage du Solenzara)
- 8h DEPART Triathlon M - Plage du Solenzara
- 8h05 DEPART Relais Triathlon M - Plage du Solenzara
- 8h50 BRIEFING obligatoire Triathlon S sur la ligne de départ (plage du Solenzara)
- 9h DEPART Triathlon S - Plage du Solenzara
- 9h05 DEPART Relais Triathlon S - Plage du Solenzara
  
- 10h Arrivée du 1er concurrent Triathlon S
- 10h20 Arrivée du 1er concurrent Triathlon M
- 11h Ouverture du Parc à Vélo Format S
- 11h30 Remise des récompenses Triathlon S
- 11h45 Remise des récompense Triathlon M
- 12h00 Barbecue pour tous !
- 12h30 Ouverture du parc à vélo M
- 14h Fin de surveillance des parcs à vélo



## Plan du site





## Stationnement

Le stationnement est autorisé le long du bord de mer uniquement côté immeubles.  
Il y a également un parking en face de la base nautique.  
Le parking de l'école de voile est réservé au parc à vélo.





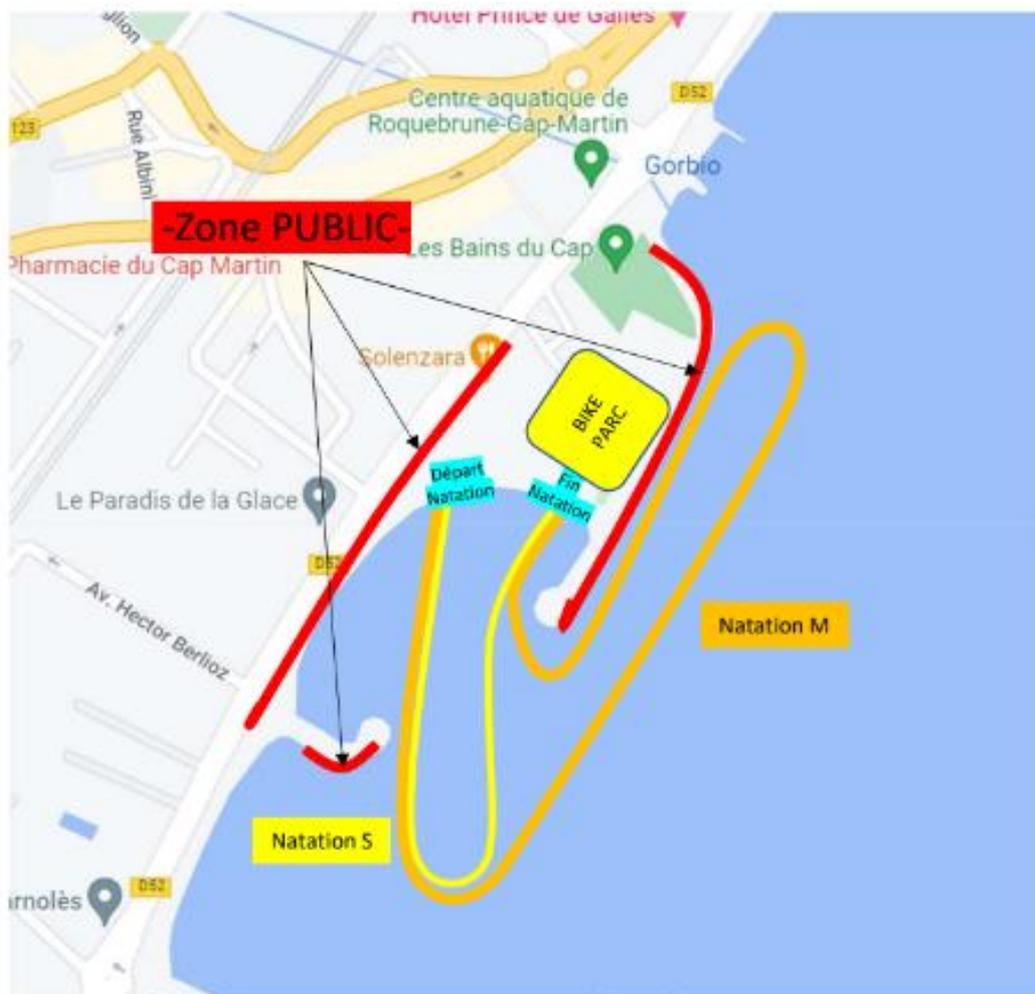
## Accès public

Tous les accompagnants et supporters font partie intégrante de la course et sont attendus en nombre pour mettre une ambiance de folie tout au long de la matinée !

La partie natation est telle que le public peut se rendre sur les digues pour être au plus près des athlètes !!

Bien entendu, les supporters pourront se placer sur la promenade pour encourager les athlètes sur leur départ et arrivée à vélo, et sur le parcours course à pied.

Supporters, vous serez aussi attendus en nombre au pied du podium pour féliciter nos athlètes!





## Retrait des dossards

- Tout participant souhaitant retirer son dossard doit se présenter en personne, avec un justificatif d'identité valide.
- Pour les **licenciés** dont le dossier n'est pas complet sur le site d'inscription NJUKO, veuillez fournir lors du retrait des dossards votre licence Triathlon en compétition 2022.
- Pour les **non-licenciés** dont le dossier n'est pas complet sur le site d'inscription NJUKO, veuillez fournir lors du retrait des dossards un certificat médical datant de moins d'un an, mentionnant votre aptitude au triathlon en compétition.



Dossier incomplet (paiement incomplet, documents manquants etc..)

=

Pas d'attribution de dossard



## Retrait des dossards

Dans l'enveloppe athlète vous trouverez:

- Stickers à coller sur la tige de selle et le casque
- 1 dossard à attacher en 3 points (rouge pour le M, noir pour le S)
- 1 puce à attacher à la cheville gauche
- 1 bonnet de natation (Blanc pour le M, Orange pour le S)
- Un bracelet à mettre autour de votre poignée (à garder précieusement c'est votre sésame pour récupérer votre vélo)



Stickers à coller  
sur la tige de selle

Stickers à coller sur les côtés et  
le devant du casque



# Parcours

## Triathlon S - Natation

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



750m



Temps limite  
35'



Parc à Vélo  
Site du Solenzara



Poste de secours



Médecin



Kayak

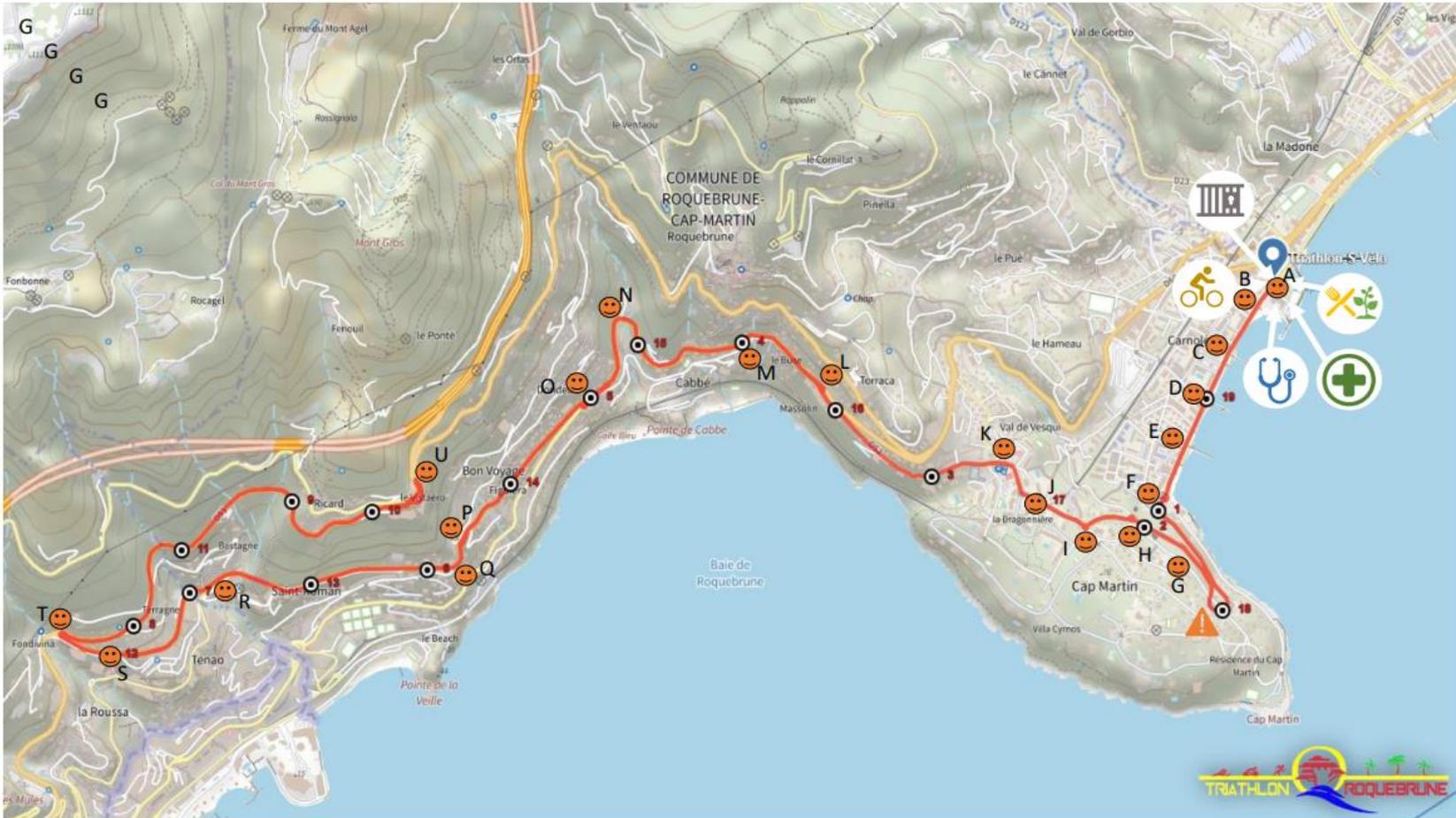


Bateau Moteur



# Parcours

## Triathlon S - Vélo



-  19 Km
-  350 m de D+
-  Temps limite 1h40'
-  Parc à Vélo Site du Solenzara

---

-  Ravitaillement & Eco zone (Km 19)
-  Poste de secours
-  Médecin
-  Zone de Pénalité (Km 19)
-  Tunnel / Chaussée glissante (Km18)
-  Signaleurs





## Parcours

### Triathlon S – Course à pied



-  5 Km
-  50 m de D+
-  Temps limite  
--
-  Parc à Vélo  
Site du Solenzara

- 
-  Station Ravitaillement & Eco zone (Km 2,5)

-  Poste demi-tour « Chouchou » (Km 2,5)

-  Ligne d'arrivée

-  Poste de secours

-  Médecin

-  Signaleurs





## Parcours

### Triathlon M - Natation



1500m



Temps limite  
55'



Parc à Vélo  
Site du Solenzara



Poste de secours



Médecin



Kayak



Bateau Moteur

# Parcours Triathlon M - Vélo



-  40,5 Km
-  1000 m de D+
-  Temps limite 3h30'
-  Parc à Vélo Site de Solenzara
-  Ravitaillement & Eco zone (Km15 & Km 41)
-  Poste de secours
-  Médecin
-  Zone de Pénalité (Km 40,5)
-  Descente dangereuse / Chaussée glissante
-  Stop and Go obligatoire Km26

## Parcours

### Triathlon M – Course à pied



-  10 Km
-  100 m de D+
-  Temps limite --
-  Parc à Vélo Site du Solenzara

- 
-  Station Ravitaillement & Eco zone (Km 2,5 & 7,5 Km)
  -  Poste demi-tour « Chouchou » (Km 2,5 & 7,5 Km)
  -  Ligne d'arrivée
  -  Poste de secours
  -  Médecin
  -  Signaleurs



## Délais



### Délais à respecter pour raison de sécurité :

Format S:

- Temps limite natation : 30min
- Temps limite départ course à pied : 1h50 min après le départ de la course

Format M:

- Temps limite natation : 50min
- Temps limite départ course à pied : 4h35min après le départ de la course





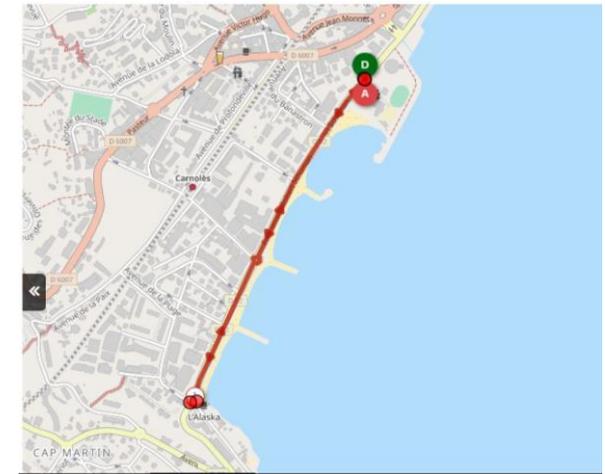
## Duathlon si natation annulée

### Format duathlon :

En cas d'annulation de la partie natation (risque avéré de tout type) sur décision de l'organisateur, le triathlon peut se transformer en duathlon conformément à la réglementation FFTRI (course à pied, vélo, course à pied).

#### Format S:

- Course à pied: 2 km (demi tour au rond point "victoria" cf map ci joint)
- Vélo : 20km (parcours inchangé)
- Course à pied: 5km (parcours inchangé: 1 boucle)



#### Format M:

- Course à pied: 5km (1 boucle)
- Vélo : 40km (parcours inchangé)
- Course à pied: 10km (parcours inchangé: 2 boucles)



## Règlement et sécurité

- Le dossard doit être fixé en 3 points (il est interdit de nager avec son dossard)
- La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche et doit être impérativement rendue aux bénévoles après votre passage sur la ligne d'arrivée.

### Vélo :

- Dossard derrière
- Drafting non autorisé (une distance de 7m roue avant – roue avant doit être respectée).
- Sur le parcours M, un stop and go en vélo sera OBLIGATOIRE (pied à terre) au Km 26 (Carrefour avec circulation dense). Tout athlète qui ne respecterait pas ce point du règlement se verra disqualifié. Un arbitre fédéral sera présent pour le contrôle.
- Le code de la route doit être respecté (course ouverte à la circulation). 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 leur emplacement numéroté au retour dans le parc.

### Course à pied :

- Dossard devant
- Tout dossard non lisible au passage de la finish-line entraîne disqualification
- Tout accompagnement (à pied, vélo, trottinette...) est interdit. Dans l'ensemble, toute aide extérieure est proscrite.

Le Triathlon de Roquebrune est soumis au règlement de la FFTRI, il est disponible ici :

<https://www.triathlonpaca.fr/wp-content/uploads/2022/06/Reglementation-sportive-2022-2.pdf>



## Règlement et sécurité

### Respectons l'environnement :

- Interdiction formelle de jeter ses déchets sur la voie publique. Aux ravitaillements vélo (Col de la Madone) et course à pied (demi-tour Cap-martin), utilisez les Ecozones prévues à cet effet → Aucune pollution ne sera tolérée.
- Aucun gobelet à usage unique ne sera utilisé sur la course ! Sur la ligne d'arrivée, un gobelet réutilisable 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 gobelet)
- 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 À LA POUBELLE  
Objectif : zéro gaspillage !!





## Après course



### Le ravitaillement :

- Une zone finisher sera prévue pour le ravitaillement illimité des athlètes avec barbecue géant, boissons et remise des prix.

### La remise des récompenses :

- Pour le format S & le format M, les catégories suivantes seront récompensées:
  - Les 3 premiers Scratch homme et femme
  - Les premiers de chaque sous catégorie (Cadet, Junior, Sénior, Vétéran 1 à 8)
  - Le premier relai de chaque catégorie (mixte, féminin, masculin)

A noter qu'il n'y aura pas de cumul de récompenses (les vainqueurs au scratch ne seront pas récompensés dans leur catégorie).

- Cette année, le triathlon de Roquebrune format S sera support des championnats départementaux. Ainsi, les premiers de chaque catégorie (Cadet, Junior, Sénior, Vétéran) seront récompensés par la ligue départementale pour leur titre de champion départemental. Attention, seuls les licenciés FFTRI peuvent prétendre à ce titre.



## Après course



### Ouverture du parc à vélo:

- Afin de ne pas gêner le déroulement du “ M” , le parc à vélo sera divisé en 2 parties.
- Le parc sera ouvert plus tôt spécifiquement pour le format S afin de récupérer son vélo et ses affaires à partir de 10h45
- L'accès au parc et la sortie avec son matériel sera autorisé uniquement via la promenade du parc paysagé en contournant le centre nautique “Les Bains du Cap” (voir plan ci-contre ).

### TRIATHLON DE ROQUEBRUNE Acces réouverture Bike parc





# BONNE COURSE !

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

