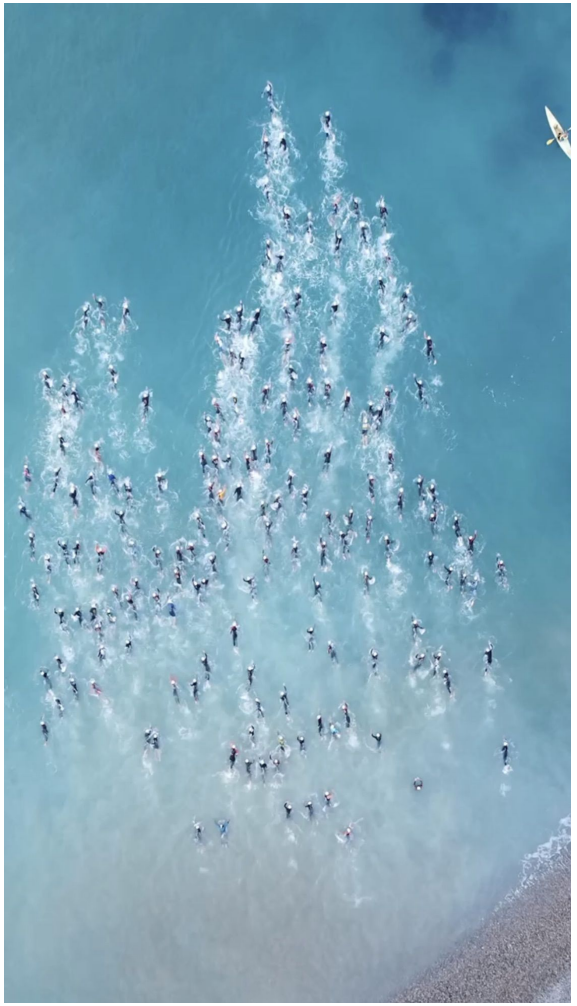
TTR
TEAM TRIATHLON
ROQUEBRUNE

Bienvenue à la 16ème édition du Triathlon de Roquebrune Cap Martin !

Voici le 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

- 6h/7h30 Remise des dossards M Espace Jean Gioan (Parvis du Solenzara)
- 6h/7h45 Remise des dossards S Espace Jean Gioan (Parvis du Solenzara)
- 6h15 Ouverture de l'aire de transition Triathlon M & S
- 7h45 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

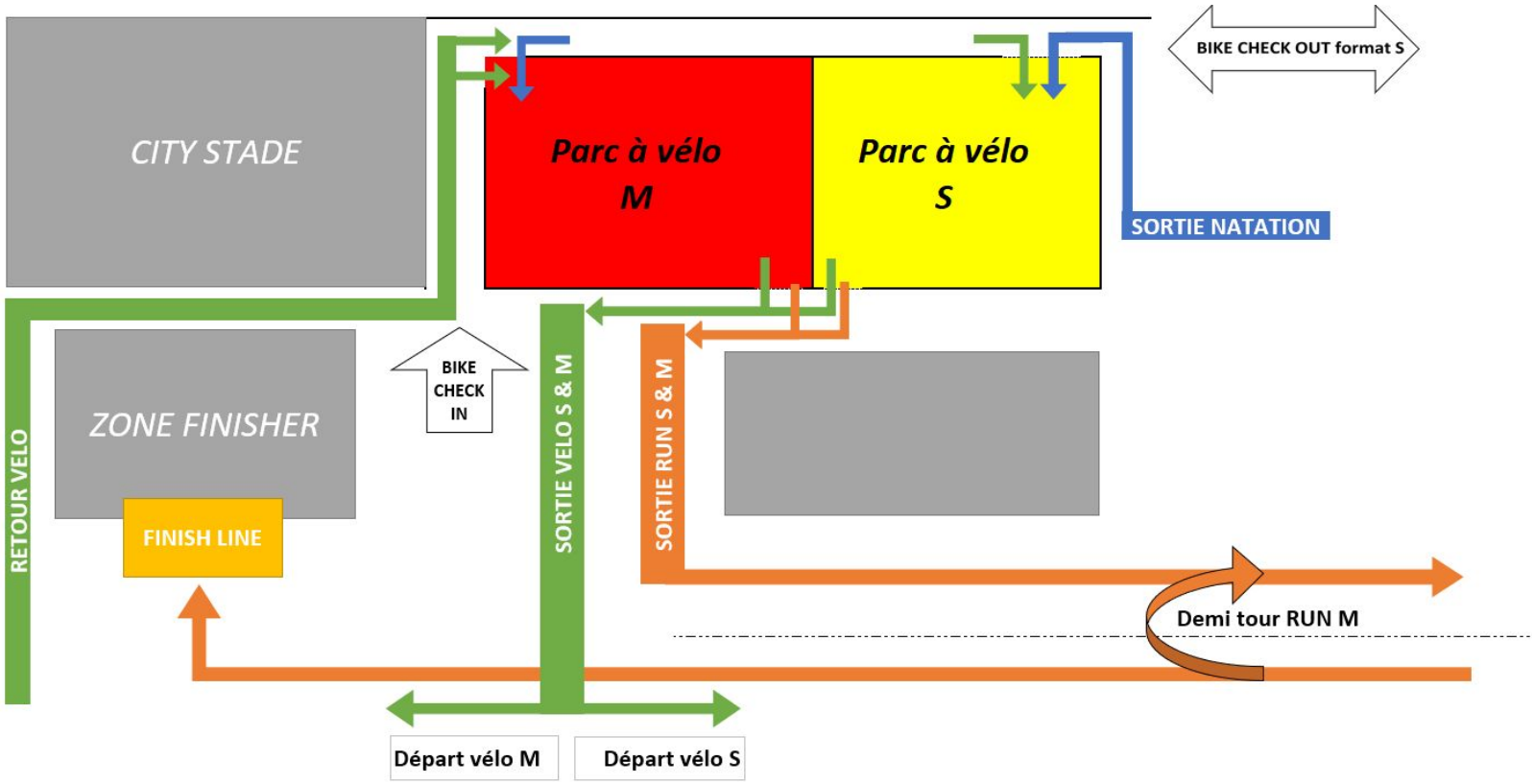
- 8h50 BRIEFING OBLIGATOIRE Triathlon S sur la ligne de départ (plage du Solenzara)
- 9h DEPART Triathlon S - Plage du Solenzara
- 9h05 DEPART Relais Triathlon S - Plage du Solenzara

- 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

TRIATHLON DE ROQUEBRUNE
Plan du site
Deville Elisa
Départ Vélo M
D50
FINISH
Zone Apres course
Retrait des dossards & Podium
Pénalité BOX
Les Bains du Cap
-> retour Vélo S & M
<- Départ Vélo S
Couloir Course à pied S & M
Av. Robert Schumann
WC
Local Anti Dopage
Local Arbitre
Poste de secours
Sortie parc
Couloir A/R vélo
BIKE PARC
Départ Natation
Fin Natation
Entrée parc
WC
Google

Parc à vélo



Direction Menton

Direction Monaco

MERCI DE PRENDRE BIEN CONNAISSANCE DES ENTRÉES ET SORTIES DU PARC À VÉLO AINSI QUE DES DIRECTIONS À PRENDRE EN SORTANT DU PARC À VÉLO

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.

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 2024.**

- Pour les **non-licenciés** dont le dossier n'est pas complet sur le site d'inscription NJUKO, veuillez fournir lors du retrait des dossards le questionnaire de santé rempli :
  Athlète majeur : https://drive.google.com/file/d/1uo2NX-xtbUCI-aK79hDzVDVDMYnEz16S/view
  Athlète mineur : https://espacetri.fftri.com/docs/questionnaire_sante_mineur_fr.pdf

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

=

Pas d'attribution de dossard

Il n'y a pas de consignes pour les sacs, chaque athlète peut rentrer dans le parc avec ses affaires dans la limite du respect de la place disponible entre chaque athlète et du bon respect de la circulation dans le parc

Liste d'attente

- Une liste d'attente pour le format S et pour le format M sera ouverte à partir de 6h30
- Premier arrivé → premier inscrit sur la liste. Il n'y a pas de liste d'attente avant le jour J.
- Documents à fournir le jour J

Licenciés FFTRI :

- Une pièce d'identité valide
- Licence triathlon en compétition 2024
- Règlement en espèce avec l'appoint :
  - FORMAT S : 40€ pour le format S
  - FORMAT M: 60€ pour le format M

Non-licenciés FFTRI :

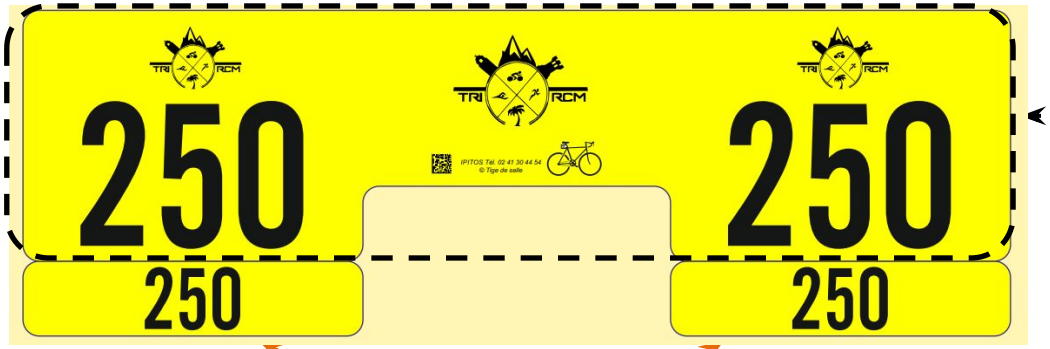
- Un pièce d'identité valide
- Le questionnaire de santé rempli :
  - Athlète majeur : https://drive.google.com/file/d/1uo2NX-xtbUCI-aK79hDzVDVDMYnEz16S/view
  - Athlète mineur : https://espacetri.fftri.com/docs/questionnaire_sante_mineur_fr.pdf
- Règlement en espèce avec l'appoint
  - FORMAT S : 40€ + 5€ pass journée (assurance obligatoire FFTRI)
  - FORMAT M: 60€ + 20€ pass journée (assurance obligatoire FFTRI)

Dossier incomplet = 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
- 1 puce à attacher à la cheville gauche
- 1 bonnet de natation
- Un bracelet à mettre autour de votre poignée **(à garder précieusement c'est votre sésame pour récupérer votre vélo)**
- Code couleur : **Rouge** pour le format M, **Jaune** pour le format S



Stickers à coller sur la tige de selle

Stickers à coller sur un des côtés et sur le devant du casque

RELAIS

Réglementation pour les équipes relais :

- Chaque membre de l'équipe doit porter son bracelet (fourni dans l'enveloppe)
- 1 puce par équipe (cheville gauche) : la puce doit se passer du nageur au cycliste puis du cycliste au coureur, dans le parc à vélo à l'emplacement de leur équipe
- 1 dossard par équipe :
  - Le nageur ne doit pas nager avec le dossard
  - Le dossard se passe entre le cycliste (à larrière) et le coureur (à l'avant) → ceinture porte dossard vivement conseillée !
- Les relayeurs concernés à chaque passage de relai doivent être présents dans le parc à l'emplacement de leur équipe.
- Les membres de l'équipe qui ne sont pas en course peuvent entrer et sortir du parc à vélo dans la limite du respect des autres athlètes :
  - Tout membre d'une équipe qui entraverait la course d'un autre participant dans les aires de transition ou sur le parcours entraînera la disqualification de son équipe

Parcours

Triathlon S - Natation

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

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

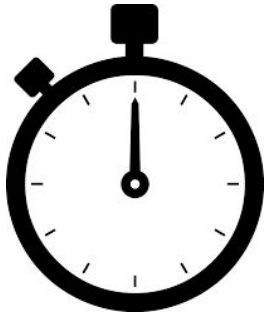
Délais à respecter pour raison de sécurité :

Format S:

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

Format M:

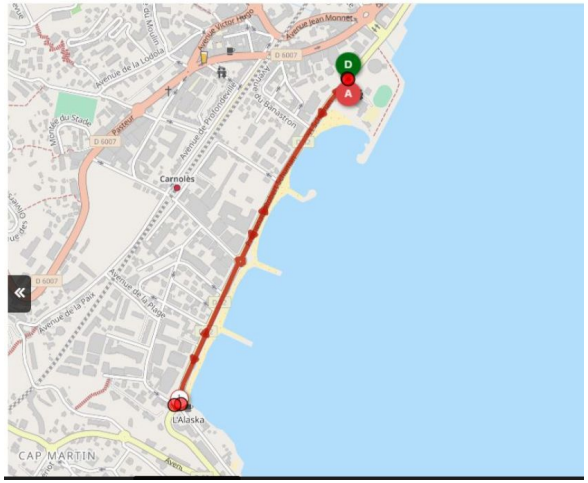
- Temps limite natation : 55min
- Temps limite départ course à pied : 4h35min après le départ de la course



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.
- **RELAIS :** la puce doit se passer d'un athlète à l'autre dans le parc à vélo à l'emplacement du numéro de l'équipe, de la cheville gauche à la cheville gauche. Le dossard doit se passer du relayeur vélo au relayeur course à pieds. Le nageur ne doit pas nager avec le dossard.

Vélo :

- Dossard derrière
- Drafting non autorisé (une distance de 7m roue avant – roue avant doit être respectée).
- 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://drive.google.com/file/d/18ZBkfzFLgzJPZ2j64UVC0Icy84SZdFrl/view

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 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).

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 11h
- 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

TRI RCM

ROQUEBRUNE CAP-MARTIN

TTR TEAM TRIATHLON ROQUEBRUNE

ALBERT LANCAR Signalisation

06 DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

INFOELEC

BONNE COURSE !

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

CA

La Mentonasc Brassaria Artisanala

BONSIGNORE & OLIVETTA
MAISON FONDEE EN 1964
SERRURERIE - FERRONNERIE

MCM AUTO-CLUB DE MONACO

NACIONAL TRATTORIA

BIO RACER

U express

Lufada EXPEDITA