

## INFORMATIONS AUX ATHLÈTES

6.30	<b>Ouverture Aire de Transition</b> « arriver tôt pour entrer tranquillement »		L'accès à l'aire de transition se fait , vélo à la main, casque sur la tête jugulaire fermée, étiquette de tige de selle fixée, dossard visible	
6.30 / 8.25	<b>Accès à l'aire de Transition aux athlètes</b>	<b>Seules les affaires de courses sont autorisées à entrer dans l'aire de transition</b>		<b>Déposer vos affaires de change</b> dans la zone consignes située à proximité, prévue à cet effet Elles doivent être <b>obligatoirement</b> et <b>seulement</b> conditionnées dans un sac « consigne » numéroté
		Un espace de change Féminin est accessible à l'extrémité de l'Aire de Transition		
		Accrocher votre vélo par la selle dans le sens de départ		Repérer votre emplacement
8.30	<b>Fermeture accès aire de transition</b>			
8.35	Sortie des athlètes de l'aire de transition et défilé vers l'aire de départ			
8.45	L'accès à l'aire de départ se fait bonnet de bain sur la tête, numérotation à gauche		<b>Les zones de départ « femmes » et « hommes » sont séparées</b>	
9.00	<b>Départ des athlètes français licenciés F.F.TRI</b> <b>Départ des athlètes non licenciés et Relais</b>		<b>Le départ est donné au « pistolet » starter</b>	
<b>NATATION</b>	En cas de problème dans l'eau, faites signe à un bateau ou à un canoë kayak	Les athlètes sortant de l'eau <b>après 1h10 de Natation seront éliminés</b>		Un ravitaillement « eau » est situé après la sortie de la natation
<b>TRANSITION 1</b>	Les déplacements dans l'Aire de Transition se font « vélo à la main » <b>dossard positionné dans le dos</b> - casque cycliste sur la tête et jugulaire du casque fermée		Monter sur le vélo qu'après la ligne située à la sortie de l'aire de transition	
			<b>Les relayeurs « cycliste » attendent leur équipier « nageur » à l'emplacement du vélo</b>	
<b>CYCLISME</b>	Le parcours cycliste est ouvert à la circulation. Vous devez donc respecter le code de la route et <b>ne pas dépasser la ligne médiane de la route</b> sous peine d'élimination	En cas de problème sur la route, faite signe aux motards embarqués avec des arbitres. Une voiture « balai » suit la fin de course		<b>Il y a quatre ravitaillements sur le parcours cycliste</b>
	<b>Le drafting ou abri aspiration</b> entre cyclistes est <b>INTERDIT</b> sous peine de pénalité (carton BLEU)			<b>Après 5h00 de course, les athlètes sont éliminés à l'entrée de l'Aire de Transition</b>
<b>TRANSITION 2</b>	Les déplacements dans l'Aire de Transition se font « vélo à la main » - casque cycliste sur la tête et jugulaire du casque fermée		Raccrocher le vélo par la selle dans le sens d'arrivée	
	Mettre pied à terre avant la ligne située à l'entrée de l'Aire de Transition	<b>Les relayeurs « coureur » attendent leur équipier cycliste à l'emplacement du vélo</b>		<b>Départ à pied dossard situé sur l'avant</b>
<b>COURSE A PIED</b>	Le dossard est placé sur <b>le devant</b>		Respecter votre couloir aller et retour	
	La <b>BOUCLE DE PÉNALITÉ</b> est située proche de la ligne d'arrivée, en fin de boucle course à pied		Deux ravitaillements sont placés sur la boucle de course à pied	
			<b>Après 7h00 de course, les athlètes sont mis hors course</b>	
<b>ARRIVÉE</b>	Un ravitaillement et des « kinés » réservés <b>exclusivement aux athlètes</b> se trouvent après la ligne d'arrivée		L'aire de transition est surveillée jusqu'à 16h00. Les vélos sortent de l'aire de transition sur présentation du dossard qui sera récupéré par l'organisation	
	Les équipes relais peuvent passer la ligne d'arrivée ensemble			
	Les vélos ne pourront être récupérés dans l'Aire de Transition qu'après le départ du dernier coureur en course à pied		Récupérez vos affaires de consigne avant 16h00 sur présentation de votre numéro de dossard vous identifiant	