

# REGLEMENT DU 13è TRIATHLON DU GARDON

## 30 juin 2024

L'organisation prendra toutes les mesures de sécurité tant sur le plan d'eau (présence de 4 canoës et 2 maîtres nageurs) que sur la route (présence de bénévoles aux endroits à risque, d'un médecin, de 4 intervenants secouristes et 1 ambulance ). Les routes sont ouvertes à la circulation et les concurrents doivent respecter le code de la route. Le port du casque est obligatoire. En cas d'accident dû au non respect du code, le concurrent engage seul sa responsabilité

Dans le parc à vélo, seuls sont admis, en dehors des triathlètes, uniquement les personnes munies du laissez passer officiel de l'épreuve. Toutes les mesures de protection du matériel des concurrents seront prises. Il sera interdit de passer du matériel par dessus les barrières. Toutes les entrées et sorties se feront par un accès unique et seront contrôlées.

La sécurité normale étant ainsi assurée, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel (vélo, casque, combinaison, compteur, etc...)

En cas d'intempérie ou de pollution l'épreuve sera transformée en duathlon; la natation sera remplacée par une course à pied (découverte = 1km, sprint = 2,5kms, olympique = 5kms)

### **Inscriptions**

Les inscriptions se feront sur le site [chronospheres.fr](https://www.chronospheres.fr). Il y aura des inscriptions sur place moyennant une majoration de 5€.

Le retrait des dossards devra se faire rapidement en respectant le sens de circulation. Le dossard sera remis au triathlète lui-même sous présentation d'une pièce d'identité. Les non licenciés à la FFTRI devront présenter un certificat médical de non contre indication de la pratique du triathlon en compétition. Les concurrents seront invités à se laver les mains avec du gel hydro-alcoolique avant de récupérer leur dossard.

### **Ravitaillement**

Les ravitaillements sur la course à pied (tous les 2,5 km) en eau se feront par l'intermédiaire de gobelets récupérables. Des zones de propreté seront à disposition sur l'ensemble du parcours et des sanctions seront appliquées en cas de non respect. Pas de ravitaillement sur le parcours vélo.

A l'arrivée un buffet attendra les coureurs.

### **3 formats de course avec départ natation groupé**

**Triathlon courte distance:** individuel 35€, relais 70€

Distances: 1300m natation, 37km vélo, 10km à pied

age minimum 18 ans

Le parcours est à réaliser seul ou en relais. Il y aura un classement individuel au scratch et par catégorie ( junior, senior, vétéran, homme et femme)

**Triathlon sprint:** individuel 25€, relais 50€

Distances: 750m natation, 20km vélo, 5km à pied

age minimum 14 ans

Le parcours est à réaliser seul ou en relais. Il y aura un classement individuel au scratch et par catégorie ( cadet, junior, senior, vétéran, homme et femme)

**Triathlon découverte:** individuel 15€, relais 30€

Distances: 250m natation, 10km vélo, 2,5km à pied

age minimum 12 ans

Le parcours est à réaliser seul ou en relais. Il y aura un classement individuel au scratch et par catégorie (minime, cadet, junior, senior, vétéran, homme et femme).

### **Pour les 3 épreuves:**

La natation s'effectuera dans le Gardon. (zone de baignade règlementée)

Le vélo s'effectuera sur routes ouvertes à la circulation; le drafting est interdit sur tous les formats.

La course à pied s'effectuera sur chemins le long des berges du Gardon.

### **Déroulement des épreuves**

7h00: inscriptions et retrait des dossards des 3 courses

7h30: ouverture du parc pour les 3 courses

8h15 fermeture du parc format olympique

8h25: briefing course format olympique

8h30: départ course format olympique

8h45 fermeture du parc formats sprint et découverte

9h25: briefing course format sprint

9h30: départ course format sprint

9h55: briefing course format découverte

10h00: départ course format découverte

12h30: remise récompenses des 3 courses