18^{ème} Triathlon de Montělimar

Dimonche 23 auril 2023

Epreuve Paratriathlon (individuelle ou en relais)



700 m en piscine



25 km



5 km

<u>Informations et inscriptions</u>: www.montelimar-triathlon.fr Accessible aux licenciés ou non licenciés nés en 2007 et avant



Sommaire

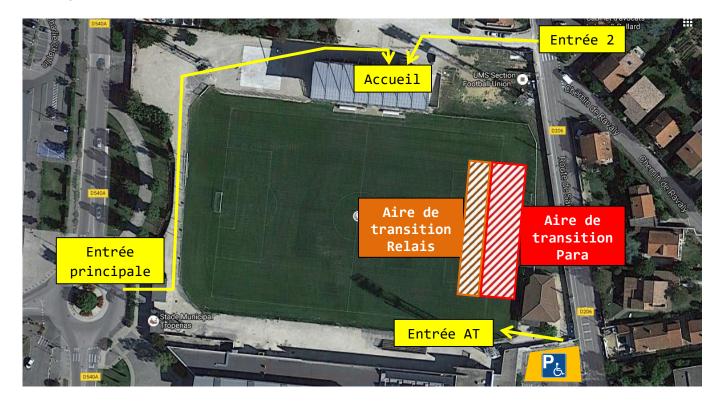
Accueil et acces	Page 3
Parking	Page 4
Covoiturage	Page 5
Hébergement	Page 5
Programme	Page 6
Inscriptions	Page 7
Règlement	Page 8
Parcours	Pages 9 à 11
Ravitaillement	Page 12
Labels	Page 12
Récompenses	Page 13
Partenaires	Page 14

Accueil et accès

La zone accueil des concurrents et le village d'exposants sont situés sur <u>le stade Tropenas de Montélimar</u>.

Plusieurs entrées sont possibles (voir plan ci-dessous) :

- Par l'entrée principale, route de Marseille
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 23 avril.



Accès depuis le sud et l'A7 Sortie Montélimar Sud

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point de Décathlon, prendre tout droit.
- Au rond-point de Mc Donald, prendre tout droit, direction Montélimar centre.
- Au feu, à droite puis à gauche au rond point suivant. Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 200 m environ, vous êtes arrivés au niveau du parking derrière la piscine (réservé aux paratriathlètes).

Accès depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez jusqu'au premier rond point, puis prendre la direction « Tennis ». Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 400 m environ, vous êtes arrivés au niveau du parking derrière la piscine (réservé aux paratriathlètes).

Parking

Un parking est réservé aux paratriathlètes. Il est situé « route de Saint Paul », derrière la piscine, entre le stade Tropenas et les terrains de tennis.

Plusieurs autres parking gratuits sont disponibles près de l'entrée du stade, avenue J. Jaurès (voir plan).

- Parking de l'espace éducatif et sportif (EES)
- Parking du centre commercial Lidl Thiriet.

Gymnase espace educatif et sportif Stade Municipal Tropenas Centre Aquatique Aloha Logis Hôtel la Crémaillère Thiriet Société Générale Parking Lidl - Thiriet

Parking organisation et paratriathlon

Parking Leader Price

Parking **EES**

> Avenue J. Jaurès (Route de Marseille)

Covoiturage

Le covoiturage est une pratique écologique, économique et citoyenne. En partageant une voiture, passagers et conducteurs réduisent considérablement les coûts et émission de CO_2 liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.



Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site : https://www.blablacar.fr/

Hébergement

Nous vous proposons 3 hôtels montiliens situés à proximité du départ et avec lesquels nous avons un partenariat.

Lors de la réservation, pensez à préciser que vous venez participer au triathlon de Montélimar.



HOTEL B&B Montélimar Sud

19, Rue Jacques Giraud 26 200 MONTELIMAR

Tel: 04 69 43 02 01 Tel: 0892 23 00 15

Situé en zone sud, à proximité de commerces et de restaurants. https://www.hotel-bb.com/fr/hotel/montelimar-sud



14 Avenue Dion Bouton (Proche Gustave Eiffel) 26200 MONTELIMAR (+33)4 75 92 00 85

https://all.accor.com/hotel/5089/index.fr.shtml



1, Rue du Général Chabrillan 26200 MONTÉLIMAR

Tél: 04 75 00 38 50

Rendez-vous sur : https://www.appartcity.com

Nous vous souhaitons une bonne nuit montilienne et rendez vous au départ en pleine forme.

Programme

SAMEDI 22 AVRIL 2023

16h00: Accès possible à la piscine pour s'entraîner.

18h30: Briefing de course - Horaires de départ.

19h00: Retrait des dossards à l'accueil, salle du 1^{er} étage du stade Tropenas.

Documents à présenter :

- la licence et pour les non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition datés de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription.
- Pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve.
- une pièce d'identité.

Rappel: pas d'inscription le jour de l'épreuve.

DIMANCHE 23 AVRIL 2023

9h00: Ouverture du parc à vélo - Les concurrents doivent se présenter à l'entrée de l'aire de transition (entrée AT sur plan page 4), en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête.

ATTENTION !! Pour des raisons de sécurité, aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo. Une zone "dépose sacs" est mise à votre disposition à l'entréede l'aire de transition.

10h10: Fermeture du parc à vélo (aire de transition).

10h20: Briefing rapide de course au bord de la piscine.

10h30: Départ de la première vague.

11h30: Arrivée estimée des premiers concurrents.

14h00: Réouverture du parc à vélos pour récupérer vos affaires.

17h15: Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres.

Inscriptions

L'inscription à l'épreuve implique l'adhésion aux règlements de la FFTRI disponible sur le site de la ligue AuRA : https://www.auratriathlon.fr/

Cette année encore : 2 possibilités ! Seul ou en relais

Chaque concurrent <u>non licencié</u> FFTRI devra fournir un certificat médical de non contre- indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition daté de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription.

Un non-licencié mineur FFTRI devra fournir une autorisation parentale.

Les inscriptions peuvent se faire <u>en ligne</u>: https://chronospheres.fr/evenements/detail/18eme-TRIATHLON-DE-MONTELIMAR-834

Elles peuvent s'effectuer aussi par courrier :

Imprimer le bulletin d'inscription disponible sur notre site.

Pour un concurrent seul : http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/01/Bulletin-inscription-papier-paratri-ind-1.pdf

Pour un relais : http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/01/Bulletin-inscription-papier-paratri-Relais.pdf

Le bulletin d'inscription sera accompagné d'un chèque libellé à l'ordre « MONTELIMAR TRIATHLON » doivent être reçus avant le 20/04/2023.

Adresse : Patrice BARTHOUX - 170, rue Syrah - 26740 SAVASSE.

Règlement

La course est un format S contre la montre :

Natation 700m, vélo 25 Km, CAP 5 Km.

- Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.
- L'utilisation d'une ceinture porte dossards est obligatoire, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo. <u>Attention</u>:

Le bracelet numéroté remplace le marquage sur le corps. Il doit être mis autour d'un poignet.



- Vous pouvez trouver les règles spécifiques d'arbitrage à respecter lors de ce type d'épreuve en suivant les liens suivants :

https://drive.google.com/file/d/1289KmBNr2oW4ZTUk5mgwMgIhkhszOT
dQ/view

Bonne course !!!

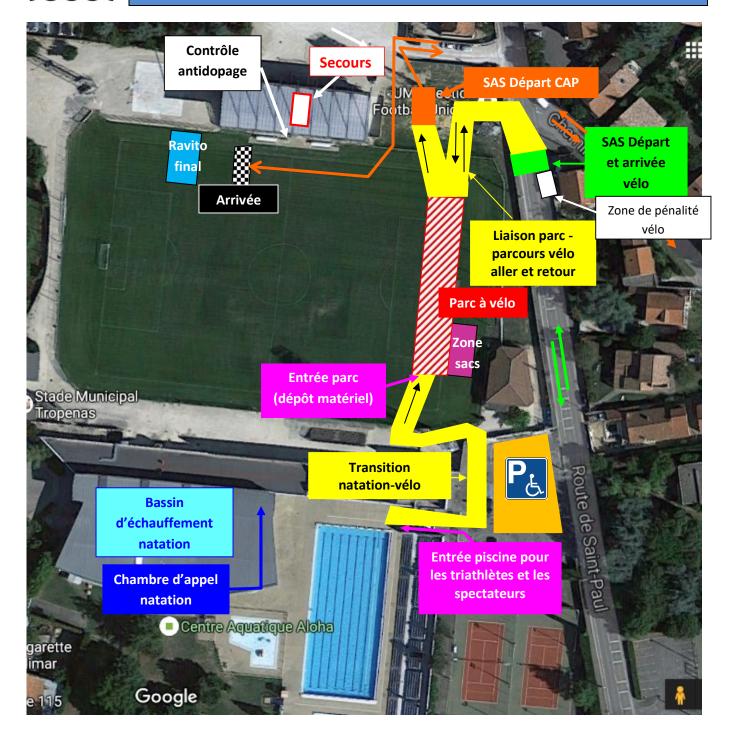
Parcours

L'épreuve se décompose comme suit :

- > 700 m de natation en <u>piscine extérieure de 50 m</u>
- > 25 km de vélo sur route ouverte
- ➤ 5 km de course à pied

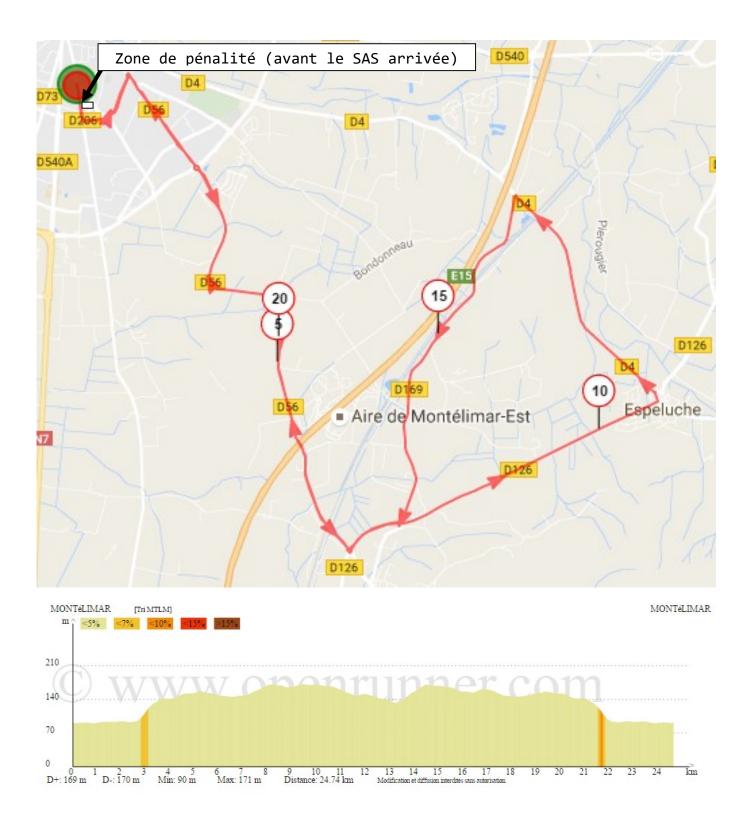


transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP





25 km de vélo sur route ouverte

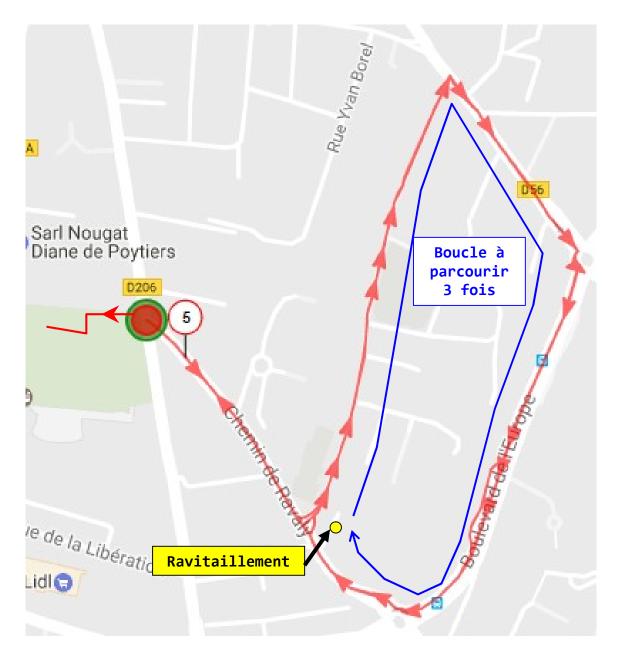


Trace GPS sur: https://www.openrunner.com/r/6825991



5 km de course à pied sur route

dont une boucle de 1,4 km à parcourir 3 fois



<u>Trace GPS</u>: https://www.openrunner.com/r/7080010

Vidéo: https://youtu.be/MtmOgjduVXw

Ravitaillements

<u>Natation</u> et <u>Vélo</u>: pas de ravitaillement

<u>Course à pied</u>: un ravitaillement sur la boucle : <u>il est donc</u> accessible 2 fois (km 1,8 à la fin du 1^{er} tour; km3,2 à la fin du 2^{ème} tour). Seule de l'eau sera distribuée.

<u>Ravitaillement à l'arrivée</u>: un ravitaillement sera mis à disposition dans l'aire d'arrivée afin de pouvoir récupérer, et échanger également avec les autres triathlètes.

Un gobelet Ecocup vous sera remis à la fin de la course, lors de la récupération de la puce chronométrage. Vous pourrez le rendre et récupérer votre caution de 1 euro, demandée à l'inscription, soit à la buvette soit au ravitaillement final.

Rappel:



Durant l'épreuve, il est strictement interdit de jeter les gels et autres déchets hors des zones de propreté prévues à cet effet.

Faites un effort pour la nature ! SOUS PEINE DE SANCTIONS ARBITRALES !

Labels



- Label Développement durable 2 étoiles
- Don de 1 €par participant à une association caritative

Notre charte sur le développement durable est disponible en suivant le lien : http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/02/Charte-d%C3%A9veloppement-durable-2023.pdf



- Couloirs de natation différenciés Femme-Homme
- Lots équitables

Récompenses

Course paratriathlon individuelle		
Femmes - Championnat AuRA	Hommes - Championnat AuRA	
1ère debout	1er debout	
1èrehandbike/fauteuil	1er handbike/fauteuil	
1ère tandem	1er tandem	
1ère handicap mental	1er handicap mental	

Relais	paratriathlètes
1	ler relais

Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de <u>productions locales</u>

Nos partenaires























