



# INFORMATIONS ET CONSIGNES GENERALES

## TRIATHL'AIN 2017

### RETIRER SON DOSSARD :

le retrait des dossards se fait pour les 3 raids à la salle polyvalente d'Ambronay (01500) **à partir du samedi 04/11 de 14h30 jusqu'à 18h30 et le dimanche 05/11 à partir 08h jusqu'à**

- heure limite de retrait **le 05/11 à 09h15 pour le raid Long**
- heure limite de retrait **le 05/11 à 12h30 pour le raid Découverte**
- heure limite de retrait **le 05/11 à 12h30 le Mini raid**

### HORAIRE ET LIEU DE DEPART DU RAID LONG :

9h30, salle polyvalente d'Ambronay pour la vague N°1 et 10h15 pour la vague N°2.

Nota : une chambre d'appel sera mise en place pour filtrer les vagues.

Veillez à vous présenter à l'entrée de la chambre 15 minutes avant le départ de votre vague.

### HORAIRE ET LIEU DE DEPART DU MINI RAID :

13h30, lac de Longeville

### HORAIRE ET LIEU DE DEPART DU RAID DECOUVERTE :

14h00, lac de Longeville

### FOIRE AUX QUESTIONS :

**Où se garer ?** 2 Parkings à la salle polyvalente et 1 parking Longeville.

**Liaison concurrents salle polyvalente / Longeville ?** A la charge des concurrents en vélo, en autonomie, Des itinéraires fléchés seront mis en place, environ 4 km sans dénivelé.

**Liaison accompagnateurs salle polyvalente / Longeville ?** Une navette sera mise en place par l'organisation. Elle circulera de 10h à 16h.

**Canoë perso ?** Les concurrents peuvent utiliser leur canoë personnel.

Une zone spécifique bateau perso est prévue.

*Rappel : ART 9 du règlement : Pour le raid long les organisateurs ne gèrent pas les bateaux personnels. Ceux-ci seront à récupérer à Longeville dans la zone de débarquement spécifique avant 14H30.*

*Pour le mini raid et raid découverte, la surveillance des bateaux personnels est assurée jusqu'à 16H30.*

**Franchissement de la ligne d'arrivée ?** Il doit se faire avec son binôme, à pied, avec le vélo à la main. L'arrêt du chrono s'effectue sur le passage du deuxième concurrent.

**Que faire de mon matériel ?** Les concurrents sont en autonomie pour leur matériel personnel (chaussures de rechange, ...). **Lors du franchissement de la ligne d'arrivée, aucun matériel ne doit rester dans le parc à VTT.**

**Lavage des VTT :** un poste de nettoyage VTT sera à disposition à proximité du parking de la salle polyvalente

**Repas pour Raid long :** le repas sera servi à partir de 12h30 jusqu'à 15h30



# INFORMATIONS ET CONSIGNES GENERALES TRIATHL'AIN 2017

## Zoom sur le raid long

### Déroulement

- départ en VTT depuis Ambronay, direction Longeville via un tracé de 23km, avec un passage technique single track (250m de dénivelé),
- 4 km en canoë sur le lac de Longeville,
- trail de 8 km autour du lac,
- reprise du VTT, à la main, pour franchir la ligne d'arrivée à pied (environ 200m).

### Départ

Salle polyvalente d'Ambronay à partir de 9h30 par vagues de catégorie.

**Vague N°1** : toutes les équipes féminines, les équipes mixtes, les seniors hommes

**Vague N° 2** : les vétérans hommes, les Masters hommes et juniors hommes

Nota : une chambre d'appel sera mise en place pour filtrer les vagues.

Veillez à vous présenter à l'entrée de la chambre 30 minutes avant le départ de votre vague.

### Arrivée

Ligne d'arrivée : Longeville

Retour à la salle polyvalente en vélo, en autonomie, via un parcours fléché.

**Repas chaud à l'arrivée servi à la salle polyvalente**

## Zoom sur le raid découverte et le mini raid

### Déroulement

- départ en VTT depuis Longeville, pour un circuit de 12km sans dénivelé.
- 2 km en canoë sur le lac de Longeville,
- trail de 4 km autour du lac,
- reprise du VTT, à la main, pour franchir la ligne d'arrivée à pied (environ 200m).

### Départ

Longeville. **IL EST CONSEILLE DE SE GARER A LA SALLE POLYVALENTE D'AMBRONAY et de rejoindre le départ en vélo en autonomie pour rejoindre Longeville via un parcours fléché.**

**Mini raid** : départ 13h30

**Raid découverte** : départ 14h00

### Arrivée

Ligne d'arrivée : Longeville

Retour à la salle polyvalente en vélo, en autonomie, via un parcours fléché.