



INFORMATIONS ET CONSIGNES GENERALES

TRIATHL'AIN 2018

RETIRER SON DOSSARD :

le retrait des dossards se fait pour les 3 raids à la **salle polyvalente d'Ambronay (01500)** à **partir du samedi 03/11 de 14h30 jusqu'à 18h30 et le dimanche 04/11 à partir 08h jusqu'à :**

- heure limite de retrait **le 04/11 à 09h15 pour le raid Long**
- heure limite de retrait **le 04/11 à 12h30 pour le raid Découverte**
- heure limite de retrait **le 04/11 à 12h30 le Mini raid**

HORAIRE ET LIEU DE DEPART DU RAID LONG :

-9h30, salle polyvalente d'Ambronay pour la vague N°1 et 10h00 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 2 parking Longeville (champ et long de la D12) et place de Longeville.

Liaison concurrents salle polyvalente / Longeville ? A la charge des concurrents en vélo, en autonomie, un itinéraire fléché sera mis en place. (Distance : environ 4 km sans dénivelé).

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 technique? 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 derrière le bâtiment des employés communaux.

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



INFORMATIONS ET CONSIGNES GENERALES

TRIATHL'AIN 2018

Zoom sur le raid long

Déroulement :

- départ en VTT depuis Ambronay, direction Longeville via un tracé de 23km, avec passage technique single track (250m de dénivelé),
- 4 km en canoë sur le lac de Longeville,
- trail de 9 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 : les seniors hommes, les vétérans hommes et juniors hommes

Vague N° 2 : toutes les équipes féminines, les équipes mixtes, et les Masters 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.