

GUIDE DU TRIATHLETE



A triathlete is shown in three positions: swimming (3.8 KM), cycling (180 KM), and running (42 KM). The background features stylized trees and a circular logo in the top right corner that reads "TRIATHLON DURABLE" with a green leaf and a bicycle icon.

IRONMÉDOC

HOURTIN

ÎLE AUX ENFANTS

1^{er} JUIN 2014

CD TRIATHLON DU MÉDOC
Départ Samedi 31 Mai à 10 h

DUATHLON GRATUIT 7 - 11 ANS
Départ Samedi 31 Mai à 15 h
* non licenciés FFTriathlon prévoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Duathlon en compétition.

INSCRIPTIONS SUR :
www.ironmedoc.com

Organisation Sport Academy : 05 57 78 23 71 - 06 86 13 47 06 - Promotion / Communication : L.X.I.R 05 56 50 50 05 - 06 11 74 16 61

SOMMAIRE

Bienvenue à l'Ironmédoc!	3
Programme du 31 Mai & 1 Juin 2014	4-5
Règlement global du 31 Mai et 1 Juin 2014	6-13
Triathlon courte distance	14-19
Duathlon enfants	20-21
Ironmédoc	22-32
Retrait des dossards	23
Briefing de course	23
Pasta Party	24
Dépôt des vélos et sacs de transition	24-25
Jour de la course	26
Informations parcours natation	27
Règlement natation	27
Information transition natation/vélo	28
Informations parcours vélo	28
Règlement vélo	28-29
Ravitaillement parcours vélo	29-30
Informations transition vélo/course à pied	30
Informations parcours course à pied	30
Règlement course à pied	30
Ravitaillement parcours course à pied	30
Temps limite Ironmédoc	31
Finish line	31
Cérémonie des récompenses	31
Aide médicale	32
Dopage	32
Ravitaillement personnel	32



Bienvenue à l'Ironmédoc !

Chers triathlètes,

C'est avec une immense joie que nous vous accueillons pour cette première édition nommée Ironmédoc. Ce rêve voit désormais le jour grâce à l'implication colossale de la mairie de Hourtin et de nos partenaires.

Vous trouverez dans ce guide du triathlète toutes les réponses à vos questions concernant notre manifestation. Prenez le temps de lire le document car il contient des informations importantes concernant la course. Gardez en mémoire que les règles édictées pour cette nouvelle épreuve sont là pour vous aider et nous aider à organiser une course inoubliable.

Durant cet événement, famille, enfants, amis, spectateurs pourront vibrer et vous encourager tout au long de la journée. Des activités situées autour du site de compétition permettront à chacun de passer des moments exceptionnels et ainsi s'occuper durant toutes ces heures de triple effort.

Grâce à la précieuse aide de nos bénévoles et le soutien de nos partenaires, nous mettrons tout en œuvre pour que la course de chaque athlète se passe au mieux.

Sportif, nous vous souhaitons à tous de vibrer sur cette belle épreuve qu'est l'Ironmédoc.

Rendez-vous le 31 Mai et le 1^{er} Juin 2014.

***« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme »
Jean Giraudoux***

Melle Stéphanie Lavie



GUIDE DU TRIATHLETE

Programme Ironmédoc 2014

TRIATHLON COURTE DISTANCE

VENDREDI 30 MAI 2014

16h à 20h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port (33990)

SAMEDI 31 Mai 2014

7h à 9h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

8h45

Ouverture du parc à vélos sur l'île aux enfants

9h45

Fermeture du parc à vélos

10h

Départ du Triathlon courte distance

13h30

Clôture du Triathlon courte distance

13h30

Remise des récompenses du Triathlon courte distance sur l'île aux enfants

DUATHLON ENFANTS

VENDREDI 30 MAI 2014

16h à 20h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port (33990)

SAMEDI 31 Mai 2014

13h à 14h30

Inscription & retrait des dossards kids à la salle d'animation de Hourtin Port

14h30

Ouverture du parc à vélos

15h

Départ du Duathlon Kids

16h30

Clôture du Duathlon Kids et remise des récompenses kids sur l'île aux enfants



GUIDE DU TRIATHLETE

IRONMEDOC

VENDREDI 30 MAI 2014

16h à 20h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

SAMEDI 31 Mai 2014

9h à 17h

Retrait des dossards Ironmédoc à la salle d'animation de Hourtin Port

16h30 à 19h

Dépôt des vélos dans le parc à vélos

18h30

Briefing de course de l'ironmédoc à la salle d'animation de Hourtin Port

19h

Pasta Party sur le Port

DIMANCHE 1 JUIN 2014

5h

Ouverture du parc à vélos

6h20

Départ des bus pour le départ natation

7h

Départ de l'Ironmédoc 2014

15h30

Arrivée du vainqueur de l'Ironmédoc 2014

16h15

Arrivée de la première femme

20h00 – 22h00

Apéro dînatoire pour tous les finishers sur l'île aux enfants et finish line Party

22h00

Clôture de l'Ironmédoc 2014 et feu d'artifice sur l'île aux enfants



Règlement global du 31 Mai et 1 Juin 2014

« L'inscription d'un concurrent et /ou sa participation à la compétition (ou une partie) implique automatiquement et de plein droit son acceptation pleine et entière des règles présentées dans ce document ».

ARTICLE 1: L'ORGANISATEUR

L'Ironmédoc est organisé par l'association Sport Academy le samedi 31 Mai 2014 & le dimanche 1 Juin 2014.

L'organisateur se réserve le droit d'adapter ou de modifier à tout moment le contenu des présentes conditions. En cas de modification, il sera appliqué, à chaque demande d'inscription le règlement en vigueur au jour de la course.

ARTICLE 2: LES ÉPREUVES ET LES HORAIRES

Samedi 31 Mai 2014

- Épreuve natation : Lac d'Hourtin
 - Parcours vélo: Route d'Hourtin (bitumée)
 - Parcours course à pied: Terrains mixtes
- **10h: Départ du Triathlon Courte Distance**
1500m natation - 40km vélo - 10km course à pied
 - **15h: Départ Duathlon enfants** (3 groupes d'âges donc 3 départs différents)

NE LE	HORAIRES DE DEPART	DISTANCE CàP -VELO- CàP
2008-2009	15h00	200m-800m-200m
2006-2007	15h20	400m-800m-200m
2004-2005	15h45	400m-1km600-200m
2002-2003	16h10	600m-1km600-200m

(Le Duathlon enfants se déroulera sur des sentiers non ouverts à la circulation de véhicules à moteur. Les concurrents doivent toutefois respecter les usagers « piétons » de ces sentiers).

Dimanche 1 Juin 2014

- **7h: Départ de l'Ironmédoc en épreuve individuelle**
3km800 natation – 180km en vélo – 42 km en course à pied

ARTICLE 3: CONDITIONS D'ACCÈS AUX ÉPREUVES

Les épreuves proposées par l'association Sport Academy sont ouvertes à tous les licenciés de la Fédération Française de Triathlon mais également aux non licenciés qui auront rempli et signé le document « PASS JOURNEE » après présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition datant de moins de **6 mois à la date de l'épreuve**. La compétition est ouverte à tous les publics (femmes, enfants, handisports et hommes)

Le triathlon courte distance (M) sera accessible à partir de la catégorie Junior et l'Ironmédoc (XXL) à partir de la catégorie Sénior.



GUIDE DU TRIATHLETE

ARTICLE 4: ENGAGEMENT

L'engagement se fait individuellement. Il n'est définitif qu'à réception du dossier complet.

L'association Sport Academy se limite à :

Triathlon courte distance : 300 places

Duathlon Kids : 150 places

Ironmédoc : 300 places

Le dossier d'engagement doit comprendre:

- **Pour les licenciés FFTRI:**
Une photocopie de la licence FFTRI saison 2014
Le règlement des frais de participation

Tous les licenciés FFTRI devront lors de leur inscription en ligne, transmettre leur licence 2014 à jour précisant « LICENCE COMPETITION ». Les licences entraînement n'étant pas valide pour participer à des triathlons en compétition.

De plus, pour les Ironmédoc (1^{er} Juin) inscrits avant le renouvellement de la licence FFTRIathlon, il vous sera demandé de nous fournir votre nouvelle licence compétition 2014 par mail.

- **Pour les non-licenciés FFTRI**
Le document « Pass Journée » dûment rempli et signé
Le certificat médical datant de moins de **6 mois à la date de l'épreuve**
Une autorisation parentale pour les mineurs (voir inscription en ligne)
Le règlement des frais de participation

ARTICLE 5: DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite d'inscription via le site www.ironmedoc.com sera effective le 14 Mai 2014. Tous les documents nécessaires à l'inscription devront être envoyés au plus vite pour permettre une meilleure organisation. La clôture des inscriptions sur le site de compétition sera effective au plus tard 30 minutes avant le début des épreuves pour le Triathlon Courte Distance et le Duathlon enfants.

ARTICLE 6: TARIFS D'INSCRIPTIONS

- **Licenciés FFTRI (prix par personne)**
 - Triathlon courte distance : 30€
 - Duathlon enfants : **gratuit**
 - Ironmédoc (en épreuve individuelle) : 220€ (50 places disponibles)
ensuite le tarif est de 280€
* du 1/04/14 au 14/05/14 : 330€
- **Non Licenciés FFTRI (prix par personne)**
 - Triathlon courte distance : 50€ (30€ + 20€ de « Pass Journée »)
 - Duathlon enfants : **gratuit**
 - Ironmédoc : 250€ (dont 30€ de « Pass Journée ») – 50 places disponibles
ensuite le tarif est de 310€ (dont 30€ de « Pass Journée »)
* du 1/04/14 au 14/05/14 : 360€ (dont 30€ de « Pass Journée »)

« Il sera possible de s'inscrire sur place pour le Triathlon Courte Distance mais le concurrent devra s'acquitter de 5€ supplémentaires »
(dans la limite des places disponibles)



ARTICLE 7: INSCRIPTIONS (AUCUNE RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE)

Les concurrents peuvent s'inscrire sur le site www.ironmedoc.com

L'inscription est ferme et définitive

Il est possible de nous faire parvenir des documents liés à votre inscription à l'adresse ci dessous :

Association Sport Academy

***10 rue André Darbon-Appt n°11
33 300 BORDEAUX***

***Tel : 05 57 78 25 71 ou 06 86 13 47 06
Mail : organisationtriathlon@gmail.com***

Pour tout règlement par chèque pensez à noter l'ordre : « Association Sport Academy »

L'organisateur se réserve le droit de refuser l'inscription de toute personne à motif légitime. En cas de refus de l'inscription, toute demande de dommages-intérêts outre le remboursement des frais d'inscription est exclue.

Chaque inscription est strictement personnelle et nominative. Chaque inscription fait l'objet de l'attribution d'un numéro de dossard strictement personnel et non transférable à une tierce personne. Toute cession ou transmission du dossard à un tiers est interdite. Toute infraction à cette interdiction entrainera la disqualification du participant.

Les concurrents du Triathlon Courte Distance et du Duathlon enfants doivent arriver suffisamment tôt pour remplir les documents nécessaires à l'inscription.

Aucune inscription ne sera validée si le concurrent ne présente pas la totalité des documents demandés.

ARTICLE 8: RÈGLEMENT FFTRI

Les épreuves se disputent selon les règles édictées par la FFTRI et le règlement de l'association Sport Academy. Les concurrents s'engagent en tout état de cause à les respecter. L'inscription d'un concurrent aux épreuves implique automatiquement et de plein droit son acceptation des règlements FFTRI et du présent règlement. Toutes modifications éventuelles seront signalées aux participants avant l'épreuve.

ARTICLE 9: ARBITRAGE ET RÈGLES APPLICABLES SUR LA COURSE

Un jury d'arbitres sera constitué par la Ligue d'Aquitaine afin d'appliquer le présent règlement et apprécier tous litiges éventuels. Ses décisions sont sans appel durant les épreuves. Les athlètes sont invités à suivre les directives et instructions de tous les arbitres de la course. Ils sont seuls habilités à appliquer le règlement. Seul un médecin est habilité à empêcher un athlète de poursuivre la course s'il juge que continuer l'épreuve serait nuisible et porterait préjudice à sa santé.



ARTICLE 10: SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par le règlement 2013-2014 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif.

ARTICLE 11: LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS

Les arbitres peuvent donner les cartons rouges, jaunes ou noirs.

- **CARTON ROUGE**



Disqualification immédiate – remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course.
Comportement grossier et/ou anti-sportif
Refus de se mettre en conformité
Dossard coupé sans possibilité d'en changer
Assistance ou dépannage par un tiers extérieur à la course
Non respect du code de la route
Mauvais comportement envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
Ravitaillement hors zones prévues
Jet de déchet et/ou abandon de matériel hors « Zone de Propreté ».
Drafting caractérisé

- **CARTON NOIR**



Pénalité de 6 min pour l'Ironmédoc et d'une boucle supplémentaire en course à pied pour le Triathlon Courte Distance (tour de l'île aux enfants)

- **CARTON JAUNE - STOP & GO**



Demande de remise en conformité
Gêne volontaire
Dossard mal positionné ou plié,
Equipement mal rangé dans le parc

- **MISE HORS COURSE et/ou NON CLASSE (sans présentation de carton rouge)**

Perte ou absence de dossard à l'arrivée
L'athlète a été pénalisé plus de deux fois « Carton Noir »
L'athlète n'a pas effectué ses pénalités

Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part d'un arbitre. Ils sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la prochaine « zone de pénalité » et d'y effectuer sa pénalité. S'il ne le fait pas, il sera automatiquement disqualifié.

La zone de pénalité, pour le Triathlon Courte Distance s'articulera autour de l'île aux enfants.

ARTICLE 12: DISQUALIFICATION

Toutes les disqualifications seront affichées sur un tableau d'informations situé vers la zone de transition.

ARTICLE 13: NATATION

La combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16°C et interdite si la température est supérieure ou égale à 24°C. Le port du bonnet de bain numéroté est obligatoire et il sera remis le jour de la compétition par l'organisateur. Pensez à positionner votre puce de chronométrage sur la cheville gauche.



ARTICLE 14: ÉPREUVE CYCLISTE

Seuls les concurrents sont autorisés à entrer dans le parc à vélos

• Avant l'épreuve

Les concurrents doivent se présenter à l'entrée du parc à vélos, casque sur la tête, jugulaire serrée avec les deux dossards épinglés et non pliés sur le maillot. Lorsque les vélos sont entrés dans le parc il n'y a plus la possibilité de les ressortir.

• Pendant l'épreuve

Il est interdit de circuler à vélo dans le parc pendant les transitions. Le casque devra être mis sur la tête, jugulaire serrée dès que les concurrents auront le vélo à la main. Les vélos sont posés à l'emplacement numéroté selon le numéro de dossard.

Le port d'un casque à coque rigide homologué est obligatoire lors de l'épreuve cycliste.

Les concurrents ont l'obligation de respecter les règles du code de la route. Ils sont notamment tenus de rouler sur le côté droit de la chaussée. Il est également interdit de jeter les éventuels « déchets » hors de zones de propreté. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en vélo sur le circuit cycliste.

Une zone « consigne » sera installée à l'entrée du parc à vélo (île aux enfants) afin que les athlètes y déposent leur sac et matériel interdit dans le parc à vélo.

ARTICLE 15: ÉPREUVE PÉDESTRE

Le parcours course à pied sera balisé et vous rencontrerez tout au long du parcours de nombreux bénévoles. Pendant toute la durée de la course, les athlètes doivent porter leur dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur leur maillot, soit accroché à une ceinture qui sera au plus bas niveau de la taille. Le maillot ne doit en aucun cas être enlevé. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne seront pas autorisés sur tout le triathlon. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en course à pied sur le circuit pédestre.

ARTICLE 16: SÉCURITÉ DES CONCURRENTS

La sécurité médicale est assurée par deux médecins et les services de la protection civile du Libournais.

ARTICLE 17: MODIFICATION DES ÉPREUVES

L'organisateur se réserve la possibilité de modifier les épreuves en cas de force majeure. Dans ce cas, aucun remboursement des frais d'inscription ne sera effectué.

ARTICLE 18: RAVITAILLEMENT ET ASSISTANCE

Aucun ravitaillement en dehors de ceux proposés par l'organisateur n'est autorisé, ni aucune assistance extérieure (sauf pour l'Ironmédoc - points de ravitaillement personnel).

Pour l'Ironmédoc, l'athlète est **seul responsable du contenu de son ravitaillement personnel**. Aucune substance illicites ne doivent être présentes sous peine de sanctions lourdes de la FFTRI et de l'Organisation. L'athlète doit faire preuve d'éthique sportive.



ARTICLE 19: ABANDON

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais. Pensez à rapporter votre puce électronique au chronométreur qui sera situé au niveau de la ligne d'arrivée.

ARTICLE 20: RÉCOMPENSES

• **Triathlon courte distance & Duathlon enfants**

La présence des concurrents ayant accès aux différents podiums est obligatoire pour la remise des prix. Aucun prix ne pourra être réclamé ultérieurement par un concurrent absent.

• **Ironmédoc**

Les 5 premiers hommes et les 5 premières femmes au classement individuel de l'Ironmédoc 2013 recevront une grille de prix. Les 3 premières équipes relais se verront également recevoir une récompense. Pour être en mesure de toucher la totalité de vos gains, il est impératif que l'athlète soit présent à la cérémonie des récompenses.

Toutes les catégories pourront recevoir les gains (pro & amateur).

Un trophée légendaire sera attribué au premier Homme/Femme.

	FEMME	HOMME
1	1500	1500
2	1000	1000
3	500	500
4	400	400
5	300	300

Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française

ARTICLE 21: ANNULATION D'UN CONCURRENT OU DE L'ÉPREUVE

Dans l'hypothèse où l'épreuve devrait être annulée ou interrompue pour toute raison ne dépendant pas de l'organisateur, en particulier décisions des autorités publiques, risques d'intempéries etc...., l'organisateur n'encourra aucune responsabilité à l'égard des concurrents. Les frais d'inscriptions ne pourront être remboursés. Les concurrents renonceront à toute réclamation ou demande de remboursement du fait de cette annulation.

Les annulations 48h avant le jour de compétition ne seront pas prises en compte et les frais d'inscriptions seront encaissés.



ARTICLE 22: ABSENCE DE DÉLAI DE RÉTRACTATION

La prestation proposée étant une prestation de services de loisirs fournie à une date déterminée, l'acheteur ne bénéficie d'aucun délai de rétractation (article L.121-20-4 du code de la consommation).

Toute inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation de l'inscription ou de non-participation à l'épreuve, le participant ne pourra pas prétendre à un remboursement des droits d'inscription (sauf cas énoncés ci-dessous).

ARTICLE 23: REMBOURSEMENT

Toute annulation de l'inscription est soumise aux conditions d'annulation de l'organisateur figurant dans le règlement.

- Triathlon CD & Duathlon enfants (31 Mai 2014)

Pas de remboursement possible.

- Ironmédoc (1 Juin 2014)

En tout état de cause, le remboursement intégral des droits d'inscription n'est pas envisageable. Un remboursement de 50% des frais d'inscription est possible pour cette épreuve, sur présentation d'un **certificat médical* avant le 15 Mai 2014**. La somme sera reversée après la date de l'événement.

***Garantie** : L'assuré sera remboursé de ses frais dès lors qu'il aura été contraint d'annuler sa participation à l'épreuve du fait des événements suivants :

- maladie ou accident de l'assuré lui interdisant de participer à la course, sur présentation d'un **certificat médical**.
- décès du conjoint ou d'un descendant sur présentation d'un justificatif

L'annulation est le justificatif devront parvenir à l'organisateur au plus tard le 15 Mai 2014.

ARTICLE 24: ASSURANCE

L'organisateur est couvert par une assurance responsabilité civile organisateur agréée par la Fédération Française de Triathlon en cas de dommages corporels, matériels et pertes pécuniaires causés à autrui.

Les concurrents sont :

- Soit licenciés à la FFTRI ils bénéficient donc de l'assurance responsabilité civile + dommages corporels + assistances (si le concurrent est licencié « compétition »)

- Soit ils sont non licenciés ils doivent souscrire un « PASS JOURNEE » qui les garantit uniquement en responsabilité civile en **complément de leur responsabilité civile**. Ils leur sont vivement conseillés de prendre contact avec leurs assureurs personnels ou de leur fédération pour les garanties accidents corporels et assistances.

Pour les licenciés HORS FFTRI, ils doivent souscrire le PASS JOURNEE (garantie responsabilité civile uniquement) et vérifier avec l'assureur de leur Fédération les garanties corporelles et assistance.

Il est rappelé que lors de collision entre triathlètes, les dommages au vélo sont systématiquement exclus du contrat de base de la FFTRI y compris en responsabilité civile (pour les licenciés FFTRI, les non licenciés et les licenciés hors FFTRI)



GUIDE DU TRIATHLETE

Les concurrents sont couverts par une assurance individuel accident rattaché à leur licence FFTRI. Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des vols, pertes, et accidents consécutifs à un mauvais état de santé ou de non respect du code de la santé.

Le matériel des concurrents reste sous leur entière responsabilité tout au long de l'épreuve. Il leur appartient de souscrire les assurances complémentaires éventuelles notamment pour les dégâts matériels.

ARTICLE 25: CHARTE DÉVELOPPEMENT DURABLE

**L'Ironmédoc est un « Triathlon Durable ».
L'organisateur s'engage au respect de la charte défini par la FFTRI.**

Par respect pour l'environnement, les concurrents veilleront à ne pas laisser sur les parcours leurs éventuels déchets. L'organisateur met à disposition des « **Zones de Propreté** » identifiées sur lesquelles ils devront déposer leurs déchets et emballages divers. Il y aura également sur le site de compétition des containers de Tri sélectif. Tout triathlète qui ne respecte pas ces dispositions s'expose aux sanctions prévues par la FFTRI.

ARTICLE 26: OBJETS TROUVÉS/PERDUS

Nous vous rappelons que l'organisation n'est pas responsable des objets que vous pourriez perdre. Tout objet trouvé peut être ramené au point infos situé sur l'île aux enfants et tout objet perdu peut être récupéré à la même adresse. Tout objet marqué au nom de l'athlète pourra être retourné à son propriétaire contre remboursement.

Après le 15/06/2014, tous les objets non réclamés seront mis au rebut.

ARTICLE 27: DROIT À L'IMAGE

Les concurrents autorisent expressément l'Organisateur de la compétition ainsi que leurs ayants droits tels que les partenaires, médias et autres à utiliser les images fixes ou animées (audiovisuelles) sur lesquelles les concurrents pourront apparaître, prises à l'occasion de leur participation à la compétition, sur tous supports existants ou inventés dans l'avenir, y compris les supports promotionnels et/ou publicitaires et/ou institutionnels, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la Loi, les règlements et les traités en vigueur, y compris les prolongations éventuelles apportées à cette durée.

**Fait à Trélissac, le 12/06/ 2013
Melle Stéphanie Lavie**

Présidente de l'association et organisatrice de L'Ironmédoc 2014



TRIATHLON COURTE DISTANCE



RETRAIT DES DOSSARDS CD

Vendredi 30 Mai 2014 de 16h à 20h & Samedi 31 Mai de 7h à 9h

Le retrait des dossards aura lieu à la salle d'animation de Hourtin Port (33 990)

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis. Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au bureau des inscriptions.

Pour vous enregistrer munissez vous de :

LICENCIES FFTRI

- original de votre licence FFTRI (avec la photo) – saison 2013-2014

LICENCIES AUTRES PAYS AFFILIES A ITU

- original de votre licence ITU (avec la photo) – saison 2013-2014

NON LICENCIES FFTRI

- pass journée dûment rempli (20€) par athlète non licencié FFTRI
- certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition d'une validité de 6 mois au jour de la course
- pièce d'identité avec photo

Attention non licenciés

Pour tous les non licenciés, il vous sera demandé un certificat médical de non contre indication à la pratique en compétition sur la discipline engagée (ex : natation) de moins de 6 mois à la date de l'événement. **(Les licences UFOLEP ne sont pas valables)**

Lors de votre retrait de dossard nous vous remettrons :

- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le vélo
- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le casque
- 1 dossard athlète
- 1 bonnet de natation
- 1 puce électronique

BRIEFING DE COURSE

Pour des raisons de sécurité le briefing de course est obligatoire pour tous les athlètes désirant concourir dans les règles. Il aura lieu avant le départ de la compétition.

DEPOT DES VELOS

- la zone de transition n'est accessible qu'aux athlètes et officiels de course. Pour des raisons de sécurité. Une fois le vélo enregistré, vous ne pourrez plus sortir du parc de transition.
- tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté (voir règlement FFTRI).
- pensez à la ceinture porte dossard ou bien à des épingles (au moins 3) pour maintenir votre dossard tout au long de la course.



GUIDE DU TRIATHLETE

Les autocollants fournis pour le casque seront à coller comme le modèle ci dessous.
Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté.



DOSSARDS



L'autocollant pour le vélo sera positionné comme sur la photo et de façon visible par les arbitres.



JOUR DE LA COURSE

Samedi 31 Mai 2014 – Ouverture du parc à vélo à 9h (parc sur l'île aux enfants)

Le parc à vélos sera accessible dès 9 heures du matin. Seuls les athlètes, bénévoles et arbitres auront accès au parc à vélos.

Pensez à prendre votre bonnet et votre puce qui vous auront été remis lors de votre retrait des dossards.

Il est interdit de laisser votre pompe à vélo dans le parc à vélos ou bien dans les sacs de transition. Vous devrez la laisser à vos proches mais sachez que l'organisation mettra à disposition une assistance technique si besoin est.

Veillez également à ne rien laisser trainer par terre, soyez organisé. Cela évitera des accidents ou blessures.

Le parc à vélos fermera ses portes à 9h45 au plus tard.

Les athlètes doivent se présenter sur la zone de « pré-départ » au moins 10 minutes avant l'heure du départ. Si un athlète manque le départ, il pourra partir quand il le souhaite, mais son temps sera calculé par rapport à la vague de départ.

Le bonnet de bain officiel doit être visible et « sans signes distinctifs ». Il est autorisé de porter un bonnet de bain personnel sous le bonnet officiel.

INFORMATIONS PARCOURS NATATION

Départ de la compétition à 10h depuis l'île aux enfants.

1 boucle de 1500m avec un départ sur la plage de l'île aux enfants. Le parcours se situe dans le lac d'Hourtin, traverse le port et se termine sur l'île des enfants. La température de l'eau au mois de Juin est d'environ 18°C.

REGLEMENT NATATION

Les bonnets de bain sont fournis lors du retrait des dossards et doivent être portés durant toute l'épreuve de natation.

Assurez vous que la puce est attachée solidement à votre cheville avant de pénétrer dans l'eau.

Le parcours natation sera balisé par des bouées. Il vous suffira de longer celles-ci pour arriver sur l'île aux enfants.

En terme de sécurité nous mettons en place sur le parcours natation des bateaux, jets-ski, Kayaks et maîtres nageurs pour vous aider en cas de besoin.

A cette période la température de l'eau sera d'environ 18°C. Le port de la combinaison est autorisée et recommandée.

Les palmes, plaquettes, pull-boy, tubas et autres objets aidant à la flottaison ne sont pas autorisés.



GUIDE DU TRIATHLETE

Si l'épreuve natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques (tempête, pollution..) elle sera remplacée par un parcours course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied resteront inchangés.

INFORMATIONS TRANSITIONS NATATION/VELO

Dès l'arrivée sur l'île aux enfants, vous devrez emprunter un couloir accédant au parc à vélos. Vous pourrez rejoindre votre vélo en veillant bien à respecter le sens de circulation de cette zone de transition.

- aucun objet ne doit rester au sol. Vos chaussures vélo doivent être accrochées aux pédales.
- il est obligatoire d'avoir la jugulaire du casque attachée durant toute la course cycliste et cela jusqu'au dépôt du vélo. **Ne pas respecter cette consigne serait se soumettre à une pénalité.**

INFORMATIONS PARCOURS VELO

1 boucle de 40kms entre l'île aux enfants et la route de la Forestière. La route est plate avec un enrobé de très bonne qualité et très roulant. Le vent peut toutefois rendre la course difficile.

REGLEMENT VELO

Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire (voir règlement FFTRI). L'organisateur fournira à l'athlète les différents dossards.

Vous avez l'entière responsabilité de votre vélo le jour de la course. Vérifiez qu'il n'y ait pas de soucis mécaniques et que tout soit fixé sur votre vélo en toute sécurité.

Des crevaisons et autres problèmes techniques du type surgonflage peuvent survenir lors de la course. Soyez préparé à ce type de problème.

Votre vélo doit être conforme aux règles de la Fédération Française de Triathlon. Les roues lenticulaires sont autorisées selon le règlement FFTRI (**sauf en cas de vent fort**).

Si vous avez une pompe à vélo, pensez à la remettre à un de vos proches avant le début de la course. Ce genre de matériel ne sera pas autorisé dans le parc à vélo une fois celui-ci fermé.

Pour votre sécurité, il est recommandé d'assister au briefing de course. Les athlètes doivent respecter les directives et instructions des arbitres, bénévoles, Police, Gendarmerie, Officiels de course. Un non respect pourra entraîner une disqualification.

L'athlète doit respecter la règle de l'aspiration-abri (7x3m). Le non respect de cette règle entraînera un carton noir correspondant à une pénalité de 6 minutes (voir emplacement pénalité sur le plan « aire de transition »). Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation est incident à vélo.



CIRCULATION SUR LES ROUTES

Attention, nous avons le droit de passage prioritaire sur les routes et intersections, mais il n'est pas impossible que des riverains circulent librement. **« Il est donc impératif que chaque athlète respecte le code de la route. »**

Les services d'ordre du type Police, Gendarmerie, et bénévoles sécuriseront au maximum la route, mais soyez prudent en arrivant aux carrefours et à tous moments. Un imprévu est très vite arrivé. Des panneaux kilométriques seront disposés tout au long du parcours cycliste (tous les 10Km).

INFORMATION PARCOURS COURSE A PIED

Le parcours course à pied est 1 boucle de 10km. Celui-ci se situe entre Hourtin Port et la route de Contaut (piste cyclable 10km). L'arrivée se situe sur l'île aux enfants. Le revêtement du sol est varié, bitume et chemin de terre.

REGLEMENT COURSE A PIED

Durant toute la course, l'athlète devra porter le dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur le maillot soit accroché à un porte dossard. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne sont pas autorisés. Un vélo ouvreuse précédera le premier homme et la première femme.

RAVITAILLEMENT PARCOURS COURSE A PIED

Les ravitaillements (eau, coca, boisson isotonique, banane) seront placés à la sortie du parc à vélos et tous les 2km durant le boucles de course à pied.

Les débris devront obligatoirement être jetés et déposés à ces postes de ravitaillement. Pour éviter les perturbations à ces points de ravitaillement, suivez le flux car des athlètes arrivent derrière vous.

AIDE MEDICALE

Des secouristes seront situés sur tous les parcours.

- **NATATION**

Des sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité sur le parcours natation et à la sortie de l'eau.

- **VELO - COURSE A PIED - AIRE DE TRANSITION**

Vous rencontrerez de nombreuses fois sur les parcours cyclistes et pédestres des secouristes.

« L'organisation tient à préciser que vous courez l'épreuve en toute connaissance de cause de votre état de santé et qu'elle ne saurait être tenue responsable de vos blessures et dommages encourus pendant la course liés à votre état de santé ».

DOPAGE

Tous les athlètes peuvent faire l'objet de tests avant et après la course. En vous inscrivant à notre épreuve, vous acceptez d'être soumis à tous ces tests de dopage et de respecter les pénalités associées à ces règles anti-dopage. Le local anti-dopage sera mis en place à la salle d'animation de Hourtin Port.



QUATHLON ENFANTS



INSCRIPTION ET RETRAIT DES DOSSARDS

Vendredi 30 Mai 2014 de 16h à 20h et le Samedi 1 Juin 2013 de 8h à 14h30 à la salle d'animation de Hourtin Port.

Pour enregistrer votre enfant munissez vous:

LICENCIES FFTRI : **GRATUIT**

- original de votre licence FFTRI (avec la photo) – saison 2013-2014
- autorisation parentale (à remplir sur place)

NON LICENCIES FFTRI : **GRATUIT**

- pass journée à remplir sur place (les 2€ sont offerts par l'organisation)
- certificat médical de non contre indication à la pratique du Duathlon en compétition d'une validité de 6 mois au jour de la course
- pièce d'identité des parents (avec photo)
- autorisation parentale (à remplir sur place)

Lors du retrait de dossard de votre enfant nous vous remettons :

- autocollant indiquant son numéro de dossard pour le vélo
- autocollant indiquant son numéro de dossard pour le casque
- 1 dossard athlète

TARIFS DU DUATHLON ENFANT

- Licenciés FFTRI : Gratuit
- Non licencié FFTRI : Gratuit (2€ prix du « pass journée » offert)

BRIEFING DE COURSE

Pour des raisons de sécurité le briefing de course est obligatoire pour tous les enfants désirant concourir dans les règles. Il sera donné avant le départ de la course.

PARCOURS ET DISTANCES

NE LE	HORAIRES DE DEPART	DISTANCE CàP –VELO- CàP
2008-2009	15h00	200m-800m-200m
2006-2007	15h20	400m-800m-200m
2004-2005	15h45	400m-1km600-200m
2002-2003	16h10	600m-1km600-200m

Le Duathlon enfants se déroulera sur des sentiers non ouverts à la circulation de véhicules à moteur. Les concurrents doivent toutefois respecter les usagers « piétons » de ces sentiers. Les VTT sont obligatoires pour la partie cycliste ainsi qu'un casque de vélo avec jugulaire.

REMISE DES RECOMPENSES (16h30)

Tous les enfants recevront des récompenses pour leur participation. Les 3 premiers de chaque catégorie filles et garçons, seront récompensés par des médailles et cadeaux qui seront remises sur le podium.



IRONMEDOC



RETRAIT DES DOSSARDS

Vendredi 30 Mai 2014 de 16h à 20h & Samedi 31 Mai de 9h à 17h.

Le retrait des dossards aura lieu dans la salle d'animation de Hourtin Port (33 990).

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis. Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au bureau des inscriptions.

Pour vous enregistrer munissez vous de :

EPREUVE INDIVIDUELLE

LICENCIES FFTRI

- original de votre licence FFTRI (avec la photo) – saison 2013-2014

LICENCIES AUTRES PAYS AFFILIES A ITU

- original de votre licence ITU (avec la photo) – saison 2013-2014

NON LICENCIES FFTRI

- pass journée dûment rempli (30€) par athlète non licencié FFTRI
- certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition sur les distances Ironman d'une validité de 6 mois au jour de la course
- pièce d'identité avec photo

Attention non licenciés

Pour tous les non licenciés, il vous sera demandé un certificat médical de non contre indication à la pratique en compétition sur la discipline engagée (ex : natation) de 6 mois à la date de l'événement. **(Les licences UFOLEP ne sont pas valables).**

Lors de votre retrait de dossard nous vous remettrons :

- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le vélo
- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le casque
- 2 dossards athlète nominatifs
- 1 bonnet de natation
- 1 puce électronique
- 1 bracelet athlète
- 1 ticket repas pour la pasta party
- 3 sacs de transition (effets personnels, vélo, course à pied)

Le bracelet athlète fait office de laisser-passer pour :

- l'aire de transition
- la pasta party
- l'aire de récupération

BRIEFING DE COURSE

Pour des raisons de sécurité le briefing de course est obligatoire pour tous les athlètes désirant concourir dans les règles.

Le briefing de course se déroulera dans la salle d'animation de Hourtin Port à 18h30.



PASTA PARTY

La pasta party se déroulera le samedi 31 Mai de 19h à 22h sur le Port de Hourtin. Un live band sera présent sur la place pour animer la soirée de veille de course. Vous pourrez déguster, suivant vos envies, votre repas devant le Lac d'Hourtin.

Vous pourrez déguster à votre guise un repas chez les restaurateurs partenaires présents sur la place du Port. Tous les athlètes recevront au retrait des dossards un ticket Pasta-Party ainsi que le nom de l'établissement partenaire. Il sera possible d'acheter des tickets de Pasta-Party sur le site lors du retrait des dossards. Le tarif est de 15€ pour les adultes accompagnateurs et de 12€ pour les enfants.

DEPOT DES VELOS ET SACS DE TRANSITION

Samedi 31 Mai Juin 2014 – 17h à 18h

Ouverture du parc à vélos situé sur l'île aux enfants à Hourtin Port à 17h jusqu'à 18h. Un gardiennage de nuit sera mis en place sur le site de compétition et le parc à vélos (les vélos pourront être déposés le matin de la compétition, suivant le nombre de participants)

Affaires à déposer le samedi dans le parc à vélos:

- vélo numéroté avec l'autocollant
- casque vélo numéroté (à positionner sur le vélo)
- sac de transition (T1) comportant toutes vos affaires de transition natation/vélo
- sac de transition (T2) comportant vos effets personnels pour la partie course à pied

Important :

- la zone de transition n'est accessible qu'aux athlètes et officiels de course. Pour des raisons de sécurité. Une fois le vélo enregistré, vous ne pourrez plus sortir du parc de transition.
- tous les sacs de transition seront pris en charge par des bénévoles puis positionnés sur des racks. Vous ne pourrez plus y avoir accès sauf par le biais des bénévoles.
- tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté (voir règlement FFTRI)
- après 18h il vous sera impossible d'accéder au parc à vélos.
- prière de bien emballer vos affaires dans le sac approprié.
- pensez à la ceinture porte dossard ou bien à des épingles (au moins 3) pour maintenir votre dossard tout au long de la course.

S'il vous manque les pièces énoncées ci-dessus, il vous sera impossible de rentrer dans le parc à vélos.



GUIDE DU TRIATHLETE

Les autocollants fournis pour le casque seront à coller comme le modèle ci dessous.
Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté.



L'autocollant pour le vélo sera positionné comme sur la photo et de façon visible par les arbitres.



JOUR DE LA COURSE

- ***Dimanche 1er Juin 2014 – Ouverture du parc à vélo dès 5h***

Le parc à vélos sera accessible dès 5 heures du matin. Seuls les athlètes, bénévoles et arbitres auront accès au parc à vélo.

Pensez à prendre votre bonnet et votre puce qui vous auront été remis lors de votre retrait des dossards.

Il est interdit de laisser votre pompe à vélo dans le parc à vélos ou bien dans les sacs de transition. Vous devrez la laisser à vos proches mais sachez que l'organisation mettra à disposition une assistance technique si besoin est.

Veillez également à ne rien laisser trainer par terre, soyez organisé. Cela évitera des accidents ou blessures.

Le parc à vélos fermera ses portes à 6h30 au plus tard pour l'épreuve en individuel.

- ***Départ en épreuve individuelle à 7h***

Dès votre arrivée à Piqueyrot pour le départ natation, il sera possible de donner votre sac (fourni par l'organisateur) comportant vos effets personnels d'avant et après course. Ce sac vous sera remis une fois la ligne d'arrivée atteinte.

Les athlètes doivent se présenter sur la zone de « pré-départ » au moins 10 minutes avant l'heure du départ. Si un athlète manque le départ, il pourra partir quand il le souhaite, mais son temps sera calculé par rapport à la vague de départ.

Le bonnet de bain officiel doit être visible et « sans signes distinctifs ». Il est autorisé de porter un bonnet de bain personnel sous le bonnet officiel.



INFORMATIONS PARCOURS NATATION

- **Départ du bus à 6h20 pour l'Ironmédoc en individuel – Départ course à 7h**

Le parcours natation est une traversée avec un départ sur la plage de Piqueyrot et une arrivée sur l'île aux enfants. Le tracé est de 3km800. Les triathlètes doivent suivre le chenal jalonné de bouées directionnelles afin de les conduire jusqu'à l'entrée du port d'Hourtin. Après avoir traversé le port, la sortie de l'eau se situe sur l'île aux enfants.

Les athlètes seront acheminés au départ natation en bus pour ceux qui le souhaitent. Vous devrez prendre avec vous le sac « affaires personnelles » fourni par l'organisateur. Rangez à l'intérieur vos affaires afin de prendre le départ et laissez celui-ci à des bénévoles qui seront présents au départ.

Ceux qui le désirent pourront se rendre à Piqueyrot par leurs propres moyens et avec leurs proches.

REGLEMENT NATATION

L'heure limite pour l'épreuve natation est fixée à 9h15 pour l'Ironmédoc en épreuve individuelle.

- les bonnets de bain sont fournis lors du retrait des dossards et doivent être portés durant toute l'épreuve de natation.
- assurez vous que la puce est attachée solidement à votre cheville avant de pénétrer dans l'eau.
- le parcours natation sera balisé par des bouées tous les 200m. Il vous suffira de longer celles-ci pour arriver sur l'île aux enfants.
- en terme de sécurité, nous mettons en place sur le parcours natation des bateaux, jets-ski, Kayaks et maîtres nageurs pour vous aider en cas de besoin.
- à cette période la température de l'eau sera d'environ 18°C. Le port de la combinaison est autorisée et recommandée.
- les palmes, plaquettes, pull-boy, tubas et autres objets aidant à la flottaison ne sont pas autorisés.

Si l'épreuve natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques (tempête, pollution..) elle sera remplacée par un parcours course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied resteront inchangés.



INFORMATIONS TRANSITION NATATION/VELO

Dès l'arrivée sur l'île aux enfants, vous devrez emprunter un couloir accédant au parc à vélos. Vous devrez récupérer votre sac numéroté dans l'allée prévue à cet effet, comprenant vos affaires cyclistes puis vous changer dans la tente de transition. Une fois prêt il vous suffit de ranger vos affaires natation (lunettes, combinaison..) dans le sac et le donner à un bénévole à la sortie de la tente. Vous pourrez rejoindre votre vélo en veillant bien à respecter le sens de circulation de cette zone de transition.

- votre casque doit être placé sur le vélo. Vous êtes autorisé à posséder des lunettes, dossards, chaussures vélos et alimentation sur le vélo.
- aucun objet ne doit rester au sol. Vos chaussures vélo doivent être accrochées aux pédales ou bien situées dans le sac de transition 1. Les vêtements devront être dans le sac de transition.
- il est obligatoire d'avoir la jugulaire du casque attachée durant toute la course cycliste et cela jusqu'au dépôt du vélo. **Ne pas respecter cette consigne serait se soumettre à une pénalité.**

INFORMATIONS PARCOURS VELO

Le parcours vélo fait 180kms décomposé en 4 boucles de 45kms chacune. La boucle part de Hourtin port, passe dans Hourtin plage, puis emprunte « aller-retour » la route Forestière en direction de Carcans et se termine à Hourtin port. C'est un parcours plat à l'abri du vent. Le revêtement de la route est très roulant.

REGLEMENT VELO

Le temps limite pour finir les parcours natation + vélo est de 10h.

Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire (voir règlement FFTRI). L'organisateur fournira à l'athlète les différents dossards.

Vous avez l'entière responsabilité de votre vélo le jour de la course. Vérifiez qu'il n'y ait pas de soucis mécaniques et que tout soit fixé sur votre vélo en toute sécurité.

Des crevaisons et autres problèmes techniques du type surgonflage peuvent survenir lors de la course. Soyez préparés à ce type de problème.

Votre vélo doit être conforme aux règles de la Fédération Française de Triathlon. Les roues lenticulaires sont autorisées selon le règlement FFTRI (**sauf en cas de vent fort**).

Si vous avez une pompe à vélo, pensez à la remettre à un de vos proches avant le début de la course. Ce genre de matériel ne sera pas autorisé dans le parc à vélos une fois celui-ci fermé.



GUIDE DU TRIATHLETE

Pour votre sécurité, il est recommandé d'assister au briefing de course. Les athlètes doivent respecter les directives et instructions des arbitres, bénévoles, Police, Gendarmerie, Officiels de course. Un non respect pourra entraîner une disqualification.

L'athlète doit respecter la règle de l'aspiration-abri (7x3m). La distance minimale entre les vélos est de 7m. Le non respect de cette règle entraînera un carton noir correspondant à une pénalité de 6 minutes (voir emplacement pénalité sur le plan « aire de transition »).

Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et incident à vélo.

CIRCULATION SUR LES ROUTES

Attention, nous avons le droit de passage prioritaire sur les routes et intersections, mais il n'est pas impossible que des riverains circulent librement. **« Il est donc impératif que chaque athlète respecte le code de la route. »**

Les services d'ordre du type Police, Gendarmerie, et bénévoles sécuriseront au maximum la route, mais soyez prudent en arrivant aux carrefours et à tous moments. Un imprévu est très vite arrivé.

Lors d'une approche à un point de ravitaillement pensez à ralentir et restez attentif aux déplacements des autres concurrents pour éviter toutes collisions.

Des panneaux kilométriques seront disposés tout au long du parcours cycliste (tous les 10Km).

INFORMATIONS RAVITAILLEMENT PARCOURS VELO

Vous disposerez de 5 postes de ravitaillement par tour placés aux endroits suivants :

- 1^{er} ravitaillement sera situé à la sortie du parc à vélo
- 2^{ème} ravitaillement sera situé au km 15 à Hourtin Plage
- 3^{ème} ravitaillement sera situé au km 23 au demi-tour de la route forestière
- 4^{ème} ravitaillement sera situé au km 31 à la sortie de la route forestière
- 5^{ème} ravitaillement sera situé au km 45 au rond point de Hourtin Port (demi-tour de la boucle)

Le **ravitaillement personnel** sera situé aux **km 16 - 61 - 106 - 151** avant l'entrée de la route forestière

Les ravitaillements vélo seront composés de :

- Barre
- Gel
- Banane
- Eau
- Boisson isotonique

Des bidons de vélo avec boisson isotonique seront distribués au niveau du rond point du port (demi-tour du km 90). Des bénévoles seront là pour vous servir, merci de respecter leur précieuse aide.



GUIDE DU TRIATHLETE

Nous attirons votre attention sur les déchets. Il sera mis à votre disposition des « **zones de développement durable** » au niveau des points de ravitaillements. Ne pas respecter cette consigne vous conduirait à recevoir une pénalité.

Soyez prudent à l'approche et au départ des points de ravitaillement. Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et/ou incident à vélo.

INFORMATIONS TRANSITION VELO/COURSE A PIED

Dès votre arrivée sur l'île aux enfants, un bénévole sera chargé de prendre votre vélo. Vous devrez ensuite récupérer votre sac de transition n°2 puis vous changer dans la tente. Ensuite veillez à ranger toutes vos affaires cyclistes dans le sac. Il sera possible de laisser vos chaussures vélo sur les pédales ou de les ranger dans le sac de transition.

INFORMATIONS PARCOURS COURSE A PIED

Le parcours course à pied fait 42km soit un marathon et se décompose en 4 boucles de 10.6km chacune. Elles empruntent les pistes cyclables entre l'île aux enfants et la route de Contaut. L'arrivée se situe sur l'île aux enfants. De nombreux bénévoles seront sur le parcours afin de vous aiguiller. Le revêtement du sol est varié, route bitumée et pistes en terre.

REGLEMENT COURSE A PIED

Durant toute la course, l'athlète devra porter le dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur le maillot soit accroché à un porte dossard. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne sont pas autorisés. Un vélo ouvreuse précédera le premier homme et la première femme. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en vélo sur le circuit cycliste.

RAVITAILLEMENT PARCOURS COURSE A PIED

Vous disposerez de 6 postes de ravitaillement par tour placés aux endroits suivants :

- 1^{er} ravitaillement sera situé au km 0 à la sortie de l'île aux enfants
- 2^{ème} ravitaillement sera situé au km 2 sur la piste cyclable en direction de la route de Contaut
- 3^{ème} ravitaillement sera situé au km 4 sur la piste cyclable avant la route de Contaut
- 4^{ème} ravitaillement sera situé au km 6 sur la piste cyclable en face du km 4
- 5^{ème} ravitaillement sera situé au km 8, en face du ravitaillement du km 2 sur la piste cyclable
- 6^{ème} ravitaillement sera situé au km 10,6 sur l'île aux enfants

Le **ravitaillement personnel** sera situé aux **km 10,6 – 21,2 – 31,8** sur l'île aux enfants.

Les ravitaillements course à pied seront composés de la façon suivante:

- Eau
- Boissons isotoniques
- Coca
- Barres
- Gels
- Bananes



GUIDE DU TRIATHLETE

Les détritrus devront obligatoirement être jetés et déposés à ces postes de ravitaillement. Pour éviter les perturbations à ces points de ravitaillement, suivez le flux car des athlètes arrivent derrière vous.

TEMPS LIMITE IRONMEDOC

Prenez bien connaissance des informations ci-dessous transmises.

Le départ de l'Ironmédoc sera donné à 7h précisément de Piqueyrot pour les participants en épreuve individuelle

- **Temps limites épreuve individuelle:**

9h15 : le dernier nageur doit être sorti de l'eau

9h30 : le dernier concurrent doit être sorti du parc à vélo

17h00 : le dernier concurrent doit commencer le marathon

22h00 : fermeture de la ligne d'arrivée

Pour la sécurité des athlètes, ces horaires doivent être impérativement respectés. Les arbitres vous le signaleront dès lors que vous ne serez plus dans les temps.

FINISH LINE PARTY

Le moment tant attendu approche...

Profitez d'une arrivée en fanfare. Vous êtes autorisé à franchir la ligne d'arrivée avec vos proches dans les derniers mètres.

L'aire de transition et de ravitaillement sera accessible uniquement à l'athlète.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, **une médaille finisher** vous sera remise en guise de récompense. Vous pourrez vous restaurer et vous détendre sans compter.

Vous pourrez récupérer vos sacs de transitions et biens personnels dans le parc à vélos. Pensez bien à garder votre dossard pour pouvoir entrer dans le parc.

CEREMONIE DES RECOMPENSES

Les remises des récompenses se dérouleront une fois le dernier concurrent franchi la ligne sur l'île aux enfants. Pour clôturer l'Ironmédoc, un feu d'artifice sera tiré au niveau du Port d'Hourtin dès la nuit tombée.



AIDE MEDICALE

De nombreux secouristes seront situés sur tous les parcours.

- **NATATION**

Des sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité sur le parcours natation et à la sortie de l'eau.

- **VELO - COURSE A PIED - AIRE DE TRANSITION**

Vous rencontrerez de nombreuses fois sur les parcours cyclistes et pédestres des secouristes. Assurez vous d'être lucide et de pouvoir continuer la compétition. Si besoin est, arrêtez vous et prenez quelques minutes de repos.

« L'organisation tient à préciser que vous courez l'épreuve en toute connaissance de cause de votre état de santé et qu'elle ne saurait être tenue responsable de vos blessures et dommages encourus pendant la course liés à votre état de santé ».

DOPAGE

Tous les athlètes peuvent faire l'objet de tests avant et après la course. En vous inscrivant à notre épreuve, vous acceptez d'être soumis à tous ces tests de dopage et de respecter les pénalités associées à ces règles anti-dopage. Le local anti-dopage sera mis en place à la salle d'animation de Hourtin Port.

RAVITAILLEMENT PERSONNEL

2 points de ravitaillement personnel sont prévus durant la course

« Soyez courtois avec les bénévoles, merci ».

Le matin de la course vous devrez déposer votre ravitaillement pour la partie cycliste et la partie pédestre à l'entrée du parc à vélo. Les **ravitaillements personnels** seront positionnés à l'entrée de chaque boucle de l'île aux enfants. Nous attirons votre attention sur le contenu de votre ravitaillement. Seul l'athlète est responsable de celui-ci et tout abus ou présence de produit illicite sera pénalisé par la FFTRI et l'Organisation.

1) VELO

Ce ravitaillement sera situé à la sortie d'Hourtin Plage avant d'emprunter la route forestière (km: 16 – 61 – 106 - 151). Vous devrez annoncer à un bénévole situé à votre droite (avant le ravitaillement de Hourtin Plage) votre numéro de dossard pour qu'il puisse préparer votre ravitaillement. Il se peut que vous soyez obligé de vous arrêter pour récupérer votre sac si trop d'athlètes sont présents à ce point.

2) COURSE A PIED

Votre sac de ravitaillement personnel sera à votre disposition quelques mètres avant le 1^{er} ravitaillement situé sur l'île aux enfants (km: 10,6 – 21,2 – 31,8). Un espace sera matérialisé à cet endroit précisément pour pouvoir vous arrêter si besoin.



BONNE PARTICIPATION À TOUS!

