

## 30e Triathlon de l'Omois : J-4 avant le grand rendez-vous sportif de Château-Thierry

### Epreuve M / M Relais

#### Les infos nécessaires au bon déroulement de la manifestation.

- Parking des concurrents sur le parking Carrefour de Château-Thierry : 37 avenue d'Essômes ( à 800 m du départ), prévoir votre déplacement en conséquence. Les castels, privilégiez le déplacement à vélo pour vous rendre sur l'aire de départ.
- Avec l'épreuve du matin, la zone centre ville sera inaccessible, garez-vous : avenue d'Essômes, avenue de Paris, avenue Jean Jaurès , SUR toute la zone Ouest de la zone Départ/Arrivée
  - Retrait des dossards le samedi 2 Septembre de 18h à 19h et le Dimanche 3 Septembre à partir de 11h30 au palais des sports, avenue Jules Lefèvre,
  - **Pour retirer votre dossard, Munissez-vous de votre Qr Code reçu par mail sur smartphone ou papier .**

Régularisez vos dossiers incomplets via la plateforme njuko avant Vendredi 1<sup>er</sup> Septembre, sinon vous ne pourrez pas partir !

**Cette année , il y a 2 épreuves organisées, il faut que vous soyez réactifs notamment aux inscriptions , à la mise en place du vélo dans le parc à vélos et à la sortie de ce dernier à la fin de course . Nous espérons vous faire entrer à 12h30 dans le parc à vélos ! Respectez les horaires !**

#### Au regard des contraintes posées par la Sous-préfecture et la Mairie , des barrières horaires ont été établies pour effectuer votre parcours :

Ainsi, après 2h45 d'efforts effectués pour la natation et le vélo, vous ne pourrez plus partir pour la course à pied.

Et si vous n'avez pas bouclé la 1ère boucle de course à pied après 3h15 de compétition , vous ne pourrez pas effectuer la 2ème boucle.

- Ouverture du Parc à vélo 12h30 si possible. **Fermeture du parc à 13h15 , plus de sortie possible après.**
- **Pas de sac dans le parc à vélos, laissez vos affaires non utiles à la course dans votre voiture. L'organisation déclinera toute responsabilité en cas de perte ou vol.**

- Briefing avant course : 13h20
- Température de l'eau : 22°C
- 13h30 déplacement à pied pour rejoindre le départ Natation
- Départ à 14h00 en 2 vagues :

### Horaires /Conseils / Réglementation

14h Relais/Féminines

14h05 Individuels Hommes

**Natation** : Nage 300m en sens contraire du courant puis demi-tour à la bouée dans le sens du courant pour le reste de la distance .

Les débutants, privilégiez la zone arrière au départ pour éviter les "éventuels" coups de bras ou pied. Des bateaux, des kayaks, des plongeurs sont là pour assurer votre sécurité.Privilégiez le long de la berge à contre courant ( c'est moins fort !)

Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°. La combinaison ne doit pas excéder 5 mm d'épaisseur.

Le port du bonnet de bain de l'organisation est obligatoire pour l'identification des vagues.

**Cyclisme** : Attention les 15 premiers kilomètres sont assez sélectifs !

Soyez très prudents sur **les 3 descentes** qui composent le parcours, il y a des ralentisseurs et des virages serrés. Des signaleurs seront présents à certains endroits pour vous faire ralentir ou emprunter un couloir , maîtrisez votre vitesse !

Respectez le code de la Route en toute circonstance. Tout dépassement doit s'effectuer avec prudence et vigilance. En cas d'incident course ou passage de véhicules d'urgence, respectez les consignes données par les signaleurs et laissez la priorité aux véhicules. **Dossard dans le dos visible fourni par l'organisateur.**

Le port du casque à coque dure est obligatoire, jugulaire serrée jusqu'à la pose du vélo.

La partie vélo se fait sans abris aspiration, une distance réglementaire de 7 m doit être respectée entre deux concurrents. Lors d'un dépassement, le coureur doublé doit se laisser décrocher. Tout manquement à la règle d'abris aspiration pourra être

sanctionnée par un carton bleu. Le concurrent devra effectuer une pénalité d'une minute avant la deuxième transition.

3 cartons bleus = disqualification

**Course à pieds:** Parcours intra-muros, restez vigilants dans votre déplacement.

2 boucles à effectuer, remise d'un chouchou rose à mi-course

Dossard devant et au niveau de la taille !

Début de circuit assez sélectif, c'est le prix à payer pour découvrir le Patrimoine de la Ville et découvrir la maison de Jean de Lafontaine. **Gardez bien en évidence votre dossard. Ravitaillement liquide au Vieux Château et à proximité du parc à vélos et POINTAGE DE PASSAGE sur l'esplanade du Château et à hauteur du manège au moment de la distribution du chouchou.**

**Le dossard doit être parfaitement lisible lors du passage de la ligne d'arrivée.**

**La trifonction devra être fermée au plus bas à la base du sternum à l'arrivée.**

**Pour les relais :** Le passage du relais s'effectue par la transmission de la puce à l'emplacement de l'équipe dans le parc à vélo. Aucun relayeur ne se trouve dans le parc à vélos durant l'épreuve ! On s'y rend simplement au moment du relais et de la transmission de la puce.

Lors de la première transition (T1), le cycliste attend son nageur avec le vélo positionné sur les racks prévus à cet effet (pas de vélo en attente dans les allées de circulation). Il pourra décrocher son vélo pour effectuer son parcours une fois la transmission de la puce effectuée. Le nageur devra sortir du parc à vélo le plus rapidement possible sans gêner les autres concurrents.

Lors de la seconde transition (T2), le cycliste devra raccrocher son vélo sur le rack avant de pouvoir transmettre la puce à son coureur à pied. Une fois la transition effectuée, le cycliste sortira du parc à vélo le plus rapidement possible sans gêner les autres concurrents. Le vélo sera récupéré à la fin de l'épreuve.

**Seul le coureur à pied sera autorisé à passer la ligne d'arrivée.**

## **Liste des Infractions**

Les infractions ci-après entraînent des pénalités possibles :

Avertissement verbal avant que l'infraction soit commise,  
Carton jaune (stop and go) remise en conformité immédiate  
Carton rouge, disqualification si pas de remise en conformité possible ou refus de respecter les demandes des arbitres.

La liste ici définie n'est pas exhaustive.

**Infractions Natation** : Gêne volontaire entre concurrents. Utilisation d'accessoires interdits par le règlement officiel de la FFTRI. Départ anticipé. Ligne de départ non respectée. Parcours coupé. Aide extérieure. Tenue indécente.

**Infractions Cyclisme** : Dossard plié, coupé ou mal positionné, ou illisible. Port du casque non respecté (jugulaire serrée). Tenue indécente, ou torse nu – Gêne volontaire entre concurrents. Abris derrière un véhicule. Accompagnement par un tiers. Appui sur un véhicule. Aide extérieure (matériel, ravitaillement, etc.). Entente cordiale au détriment d'un tiers. Circulation à vélo dans l'aire de transition – Parcours coupé. L'abandon de déchets.

Une Zone de pénalité sera installée dans une zone définie proche du parc à vélos avant la deuxième transition. Le concurrent qui n'aura pas respecté la règle de l'abris aspiration sera pénalisé d'une 1 minute dans cette zone. La pénalité validée par un arbitre devra s'effectuer vélo à la main et casque sur la tête jugulaire attachée.

**Infractions Course à Pied** : Dossard plié, coupé ou mal positionné, ou illisible – Marque du sponsor cachée. Tenue indécente, ou torse nu – Gêne volontaire entre concurrents. Aide entre concurrents. Accompagnement par un tiers. Aide extérieure ravitaillement ou autre, etc. Parcours coupé. L'abandon de déchets sans respecter les zones de propretés identifiées.

**Bonne fin de préparation et à dimanche en forme et sous le soleil !**

**L'équipe du Tco**