

32e Triathlon de l'Omois : J-4 avant le grand rendez-vous sportif de Château-Thierry

Epreuve S / S 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.
- Parking Place des Etats-Unis possible, avenue Jules Lefèvre, mais faible capacité d'accueil
- Parking Place de l'Hôtel de ville, Place Victor Hugo
- - **Retrait des dossards le Samedi 30 Août de 18h15 à 19h15 et le Dimanche 31 Août à partir de 7h 45** au palais des sports, avenue Jules Lefèvre
 - **Porte dossard obligatoire** (en vente 5€ sur place le cas échéant)
 - **Pour retirer votre dossard, Munissez-vous de votre Qr Code reçu par mail sur smartphone ou papier .**

Cette année encore, 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 . à 12h30 , plus aucun vélo ne doit se trouver dans le parc ! Respectez les horaires !

- Ouverture du Parc à vélo 8h20 , Fermeture à 9h05 , plus de sortie de vélo passée cet horaire.
- **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 : 9h05
- Température de l'eau : 22°C
- 9h20 déplacement à pied pour rejoindre le départ Natation
- Départ à 9h45 en 2 vagues :

Horaires /Conseils / Réglementation

9h45 Relais/Féminines

9h50 Individuels Hommes

Natation : Nage dans le sens du courant.

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. 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 cette année ce sont **les vendanges**, soyez extrêmement vigilants (la route peut être glissante et des engins peuvent être présents (on espère pas bien sûr, on a mis en alerte une grande partie des viticulteurs !)

Gérez vos ressources les 8 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.
2 cartons bleus = disqualification

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

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 et **POINTAGE DE PASSAGE** sur l'esplanade du Château et au demi-tour sur la piste cyclable.

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.

Attention aux barrières horaires à respecter :

Natation : T0 + 00H45

Natation + Vélo : T0 + 02H00

Départ Course à pied : T0 + 02H10

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 à l'entrée 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