RACE GUIDE 2022

9 > 11 SEPTEMBRE 2022

Ouvert du lundi au samedi de 8h45 à 20h
du 1ier avril au 30 septembre

Ouvert Le Dimanche Matin en juillet et Août

DRIVE coursesu.com

Vos courses en 1 clic prêtent en 2 heures
Livraison possible

Venez profiter de tous nos services !

location traiteur fleurs BILLETTERIE SPECTACLES PHOTO NUMÉRIQUE

CROC'U

Ouvert tous les midis
8h45 à 17h
Plat du jour à partir de 8.90€

SOMMAIRE

PROGRAMME.....2

PRE-COURSE.....5
Plan du site.....5
Accès au site.....5
Retrait des dossards.....6
Pack de course.....6
Briefing de course.....8
Consignes.....8
TriExpo.....8

JOUR DE COURSE.....9
Entrée / Sortie Parc à vélos.....9
Règlement de course.....11
Temps limite de course.....12
Abandon.....13
Ravitaillement de course.....13
Procédure de départ.....14
Epreuve Natation.....15
Epreuve Vélo.....15
Epreuve Course à pied.....17
Epreuve Swimrun Long.....20
Epreuve Swimrun Medium.....20
Epreuve Swimrun Court.....21

APRES COURSE.....21
Zone d'arrivée.....21
Résultats.....21
Staff médical.....21
Cérémonie.....23
Douches et Massages.....23

EXTRA.....23
Suivi course.....23
Photos course.....23
Partenaires.....24

PROGRAMME PAR EPREUVE

TOUTES EPREUVES

Vendredi 9 septembre

17:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)

DÉCOUVERTE - AESIO MUTUELLE

Vendredi 9 septembre

19:00 - 20:00 : Briefing (COSEC, Dinard)

Samedi 10 septembre

06:30 - 08:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
07:00 - 08:30 : Check-in parc à vélos et consignes (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
9:00 : Départ du Découverte (Plage de Longchamp Saint-Lunaire)
10:00 : Arrivée du premier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
10:30 – 10:45 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
10:45 – 11:30 : Check-out parc à vélos (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
11:15 : Arrivée du dernier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)

LONGUE DISTANCE

Samedi 10 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
09:00 - 10:00 : Briefing (COSEC, Dinard)
12:00 - 13:30 : Check-in parc à vélos et consignes (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
14:00 : Départ du Longue Distance (Plage de Longchamp Saint-Lunaire)
18:00 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
18:45 - 19:00 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
19:15 - 22:00 : Check-out parc à vélos (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
21:30 : Arrivée du dernier (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)

DISTANCE OLYMPIQUE

Samedi 10 septembre

06:30 - 13:00 et 14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
09:00 - 10:00 : Briefing (COSEC, Dinard)

Dimanche 11 septembre

07:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
12:00 - 13:30 : Check-in parc à vélos et consignes (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
14:00 : Départ du Distance Olympique (Plage de Longchamp Saint-Lunaire)
16:00 : Arrivée du premier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
16:45 - 17:00 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
17:00 – 18:30 : Check-out parc à vélos (Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire)
18:00 : Arrivée du dernier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)

PROGRAMME PAR EPREUVE

SWIMRUN COURT

Samedi 10 septembre

06:30 - 13:00 et 14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
19:00 - 20:00 : Briefing (COSEC, Dinard)

Dimanche 11 septembre

07:30 - 09:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
08:15 : Départ des navettes (Parking Rue de la Marre Saint-Lunaire)
10:00 : Départ du Swimrun Court (Plage de l'Ecluse Dinard)
11:00 : Arrivée du premier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
12:00 : Arrivée du dernier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
12:00 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)

SWIMRUN MEDIUM - ZOGGS

Samedi 10 septembre

06:30 - 13:00 et 14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
19:00 - 20:00 : Briefing (COSEC, Dinard)

Dimanche 11 septembre

07:30 - 09:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
08:15 : Départ des navettes (Parking Rue de la Marre Saint-Lunaire)
10:00 : Départ du Swimrun Medium (Plage de l'Ecluse Dinard)
11:50 : Arrivée du premier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
13:00 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
13:40 : Arrivée du dernier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)

SWIMRUN LONG - SUPER U

Samedi 10 septembre

06:30 - 13:00 et 14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
19:00 - 20:00 : Briefing (COSEC, Dinard)

Dimanche 11 septembre

07:30 - 09:00 : Retrait des dossards (Rue Norois, Saint-Lunaire)
08:15 : Départ des navettes (Parking Rue de la Marre Saint-Lunaire)
10:00 : Départ du Swimrun Long (Plage de l'Ecluse Dinard)
12:50 : Arrivée du premier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
14:30 : Remise des récompenses (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)
15:40 : Arrivée du dernier (Digue de Longchamp Saint-Lunaire)

ÉDITO DU PRÉSIDENT DE LA RÉGION BRETAGNE

Le sport est une pratique largement répandue parmi les bretonnes et les bretons, quel que soit leur âge, que ce soit en club – plus de 910 000 licenciés toutes disciplines confondues - ou hors club, dans une logique de loisirs ou de compétition.

La Région accompagne cet engouement selon trois axes majeurs : amener encore davantage de non pratiquants vers une discipline sportive; favoriser l'émergence et le maintien de clubs et de sportifs de haut niveau dans les élites nationales ; conforter les organisateurs d'événements et de manifestations sportives de renommée nationale et internationale.

Aujourd'hui, et malgré un contexte de raréfaction de l'argent public, la Région a fait le choix de poursuivre cet accompagnement et de maintenir ses nombreux dispositifs en faveur du sport et de son développement. Ainsi, la Région est heureuse d'apporter son concours à l'organisation du Triathlon Swimrun Dinard Côte d'Emeraude.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, une bonne compétition !

Deoc'h-holl, paotred ha merc'hed, e hetan ur gevezadeg vat !

Loïg Chesnais-Girard
Président de la Région Bretagne

PLAN DU SITE

ACCES AU SITE

Pour venir sur le site du triathlon, l'adresse est : Boulevard de Longchamp, 35 800 Saint-Lunaire.

Jour de course : fermeture du Boulevard de Longchamp du vendredi 9 septembre à 05:00 au dimanche 11 septembre à 23:00.

Parking : nous vous conseillons de venir à vélo ou à pied sur le site de course - si vous venez en voiture, vous devrez vous garer sur le parking situé Rue de la Marre ayant une capacité de 500 places et réservé aux athlètes.

Accès à pied Retrait des dossards : la tente retrait des dossards est accessible par le Boulevard Général de Gaulle ou rue du temple / rue de nerput.

Accès à pied TriExpo : nous vous conseillons d'accéder au site par le Boulevard Général de Gaulle ou rue du temple / rue de nerput.

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer votre dossard, empruntez le Boulevard Général de Gaulle ou rue du temple, rue de nerput. Le retrait des dossards est organisé sous le chapiteau au coeur du Tri Expo, rue Norois. Vous devez présenter une pièce d'identité et votre pass dossard (merci de vérifier que les informations sont les mêmes sur votre pièce d'identité et votre inscription).

Votre numéro de dossard est votre numéro d'identification pendant la course. Pour les triathlètes, il vous indique également votre place dans le parc à vélos et votre identifiant de consigne.

Retrait en groupe, relais, swimrun duo ou retrait par un tiers : Le retrait par un tiers sera possible, la ou les personnes chargées du retrait devront se présenter avec une copie de la pièce d'identité de chaque membre de l'équipe.

Dès le retrait de votre dossard, vous devez porter le bracelet d'identification qui vous sera posé directement au poignet droit.

Horaires des retraits :

ÉPREUVE	Vendredi 9 Sept.	Samedi 10 Sept.	Dimanche 11 Sept.
Swimrun Court	17:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	07:30 - 09:00
Swimrun Medium - Zoggs	17:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	07:30 - 09:00
Swimrun Long - Super U	17:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	07:30 - 09:00
Découverte - Aésio mutuelle	17:00 - 21:00	06:30 - 08:00	-
Distance Olympique	17:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	07:30 - 13:00
Longue Distance	17:00 - 21:00	06:30 - 13:00	-

PACK PARTICIPANT

Votre pack contient :

Pour le triathlon :
- 2 dossards (les dossards ne peuvent en aucun cas être pliés ou masqués en totalité ou en partie) pour la course à pied et le cyclisme
- 1 planche de stickers pour l'identification des athlètes et de leur matériel
- 1 puce (1 puce pour les relais)
- 1 bonnet de bain
- 1 cadeau participant
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard

Pour le Swimrun (par athlète) :
- 1 chasuble avec le numéro de dossard – elle sera prêtée par l'organisation et devra être obligatoirement rendue à la fin de la course en bon état (non coupée, non détériorée …). Il sera réclamé 20 euros par chasuble non rendue, perdue ou détériorée.
- 1 puce
- 1 bonnet de bain
- 1 cadeau participant
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard
- 1 sac consigne

LEPAPE

Fournisseur officiel de
la Fédération Française
de Triathlon

-20% sur le Cyclisme
vêtements et chaussures*

-15% sur la Natation
vêtements et chaussures*

-25% sur le Running et Trail
vêtements et chaussures*

Offre valable sur LEPAPE.com
avec le code FFTRI21

ou en boutiques :
sur présentation de votre carte de licencié

LEPAPE STORE PARIS 8è
39, rue d'artois

LEPAPE STORE LYON 2è
9, rue Grolée

*Hors produits déjà remisés.

LEPAPE.com

LEPAPE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent en présentiel, au COSEC de Dinard, situé au **15 rue Gouyon Matignon 35800 DINARD**, à 12 minutes en voiture et 21 minutes en vélo.
Ils seront assurés par un membre du staff d'organisation, un athlète expérimenté. Suite à la présentation, vous pourrez poser vos questions aux interlocuteurs.

Horaires des briefings
Découverte - Aésio mutuelle : Vendredi 9 septembre - 19:00 à 20:00
Distance Olympique et Longue Distance : Samedi 10 septembre - 09:00 à 10:00
Swimruns Court, Medium - Zoggs et Long - Super U : Samedi 10 septembre - 19:00 à 20:00

CONSIGNES

Si vous avez besoin de déposer un change d'après course, nous vous proposons un service de consignes pendant votre course.

Pour les triathlons : Vos affaires personnelles seront à déposer au coeur du parc à vélos avant votre épreuve natation - Boulevard de Lonchamp au niveau de la rue du Ressac. Vous pourrez récupérer votre sac consigne après votre épreuve suite au retrait de votre médaille. L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec un seul sac (non-fourni par l'organisation), et d'y apposer l'étiquette prévue à cet effet. Pour déposer votre sac, vous devez obligatoirement coller votre sticker «Sac» sur l'anse de votre sac sans quoi, il ne sera pas accepté à la consigne.

Pour les Swimrun : Vos affaires personnelles seront à déposer avant le départ de votre épreuve sur la Digue de l'Ecluse à Dinard (côté piscine). Vous pourrez récupérer votre sac après votre épreuve après le retrait de votre médaille. L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec le sac fourni par l'organisation, et d'y apposer l'étiquette prévue à cet effet.

Dépot d'un sac : Ne pas mettre d'objets de valeur dans votre sac consigne. Nous ne sommes pas responsables de la perte de vos sacs, ni de leurs contenus. Pour des raisons de sécurité, votre sac pourra être ouvert et vérifié en votre présence. Restez vigilants en ne laissant jamais votre sac sans surveillance.

Horaires d'ouverture :

Epreuve	Date	Dépot	Retrait
Swimrun Court	Dimanche 11 sept.	08:30 - 09:30	11:00
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 11 sept.	08:30 - 09:30	12:00
Swimrun Long - Super U	Dimanche 11 sept.	08:30 - 09:30	13:00
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 sept.	07:00 - 08:30	11:15
Distance Olympique	Dimanche 11 sept.	12:00 - 13:30	18:00
Longue Distance	Samedi 10 sept.	12:00 - 13:30	21:30

Sacs non-réclamés : Les sacs n'ayant pas été réclamés à la fermeture de la consigne seront à récupérer au point infos (Tri Expo, Digue de Lonchamp). A la fin du week-end triathlon, tout objet perdu sera déposé à la Mairie de Saint-Lunaire.

TRI EXPO

Retrouvez l'un des plus grands villages spécialisé triathlon de France en libre accès.
Les marques représentées : LEPAPE / EN SELLE MARCEL / AÉSIO MUTUELLE / HEAD / ZOGGS / PÂTISSERIE DU NESSAY / METAOPTICS

Horaires d'ouverture :
Vendredi 9 septembre 17:00 – 21:00 / Samedi 10 septembre : 08:00 – 20:00 / Dimanche 11 septembre : 08:00 – 18:00

NAVETTES SWIMRUN

Des navettes sont prévues pour les participants du Swimrun, le départ des navettes se situe sur le parking Rue de la Marre à Saint-Lunaire (au croisement de la rue de Plateroche et rue de Saint-Briac).

Epreuve	Date	Départ
Swimrun Court	Dimanche 11 sept.	08:15
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 11 sept.	08:15
Swimrun Long - Super U	Dimanche 11 sept.	08:15

ENTREE/SORTIE PARC A VELOS

Check-in parc à vélos : Vous devez déposer votre vélo avant le début de la compétition. L'entrée du parc à vélos se fait uniquement par le boulevard de Lonchamp (au niveau de la rue des Goélands).

Pour enregistrer votre vélo, vous devez :
- porter votre casque jugulaire fermée et ajustée avec les 3 stickers «Casque» - à placer un sur le devant et les deux autres sur chacun des côtés.
- mettre le sticker «Vélo» sur la tige de selle de votre vélo.
- mettre votre puce à la cheville gauche. A partir de l'entrée du parc jusqu'à la fin de la course, vous devez garder la puce - la placer à même la peau.
- apporter votre change de course (et si besoin votre sac personnel pour la consigne).
- boucher les extrémités de votre ceintre.
- porter votre dossard attaché en 3 points sur le devant.

La vérification est effectuée par le corps arbitral. Ensuite, placez votre vélo et vos changes de courses à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard. Toutes vos affaires doivent être dans la caisse numérotée. Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées et vous serez sanctionnés par les arbitres.

Check-out parc à vélos : Vous pouvez retirer votre vélo après l'arrivée du dernier participant de l'épreuve vélo. L'entrée pour venir chercher son vélo se fait uniquement par le boulevard de Longchamp (au niveau de la rue des Goélands). La sortie se fait par le même endroit.

Pour retirer votre vélo, vous devez :
- Porter votre bracelet numéroté au poignet, le bracelet sera coupé dès la sortie. Si vous n'avez pas de bracelet, vous ne pouvez pas récupérer votre vélo.

Aucun vélo ne sortira du parc à vélo s'il n'a plus son sticker ou si, bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du bracelet de son propriétaire. Toute sortie est définitive. La vérification est effectuée par nos bénévoles. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre vélo ou de vos changes.

Vélos non-réclamés : Les vélos n'ayant pas été réclamés à la fermeture de la consigne seront à récupérer au retrait des consignes (rue du Ressac). A la fin du week-end triathlon, tout objet perdu sera déposé à la Mairie de Saint-Lunaire.

Horaires d'ouverture :

Epreuve	Date	Dépot	Retrait
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 sept.	07:00 - 08:30	10:45 - 11:30
Longue Distance	Samedi 10 sept.	12:00 - 13:30	19:15 - 22:00
Distance Olympique	Dimanche 11 sept.	12:00 - 13:30	17:00 - 18:30

SCAN CODE

Fina APPROVED

PREDATOR RANGE

OUR BEST FIT YET...

01 TAP

02 SCAN

03 FIND YOUR FIT

ZOGGS®

www.findyourgogglefit.com

REGLEMENT DE COURSE - TRIATHLON

Règles générales : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale. Il est interdit de :
– Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course.
– Utiliser un walkman, ipod, portable, etc ainsi que des écouteurs.
– Se faire aider par un tiers.
– Se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisation.
– Jeter vos déchets en dehors des éco-zones.
– Porter une caméra (type GoPro) sur le casque - vous pouvez l'utiliser si elle est fixée sur votre vélo.
– D'être assister ou accompagner par une voiture, moto, vélo, coureur à pied extérieur à la course.

Natation :
– Obligation de porter le bonnet de bain de l'organisation.
– Port de la combinaison obligatoire en dessous de 16°C et conseillé en dessous de 24,5°C.
– Aide à la flottaison interdite : gants, chaussons, tuba, masque, palmes, pull buoy, etc...
– Interdiction d'enlever complétement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.

Parc à vélo :
- Il est interdit d'être nu dans le parc à vélos. Une tente pour les femmes et une tente pour les hommes sont à votre disposition au niveau de la Rue des Mouettes.
- Mettez votre casque jugulaire fermée et réglée.
- Il est interdit de monter sur votre vélo dans le parc à vélos.
- Des toilettes sont à disposition dans le parc à vélos - au niveau du Boulevard des Tilleuls.

Vélo :
- Le dossard est porté visiblement dans le milieu du dos.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée et réglée.
- Le circuit est interdit à la circulation des véhicules dans le sens opposé des cyclistes. Certaines portions du circuit sont intégralement interdites à la circulation des véhicules.
- Respect du code de la route.
- Rouler à droite – ne pas couper les virages.
- Ne pas bloquer la route à un concurrent.
- Il faut respecter la zone de non drafting. La distance entre deux triathlètes doit être de 12 mètres sur le Longue Distance, et de 7 mètres sur le Distance Olympique et sur le Découverte Aésio mutuelle.

Course à pied :
- Porter son dossard de façon visible sur le devant.
- Ceinture : hauteur de taille et attachée à 3 points minimum.
- Tenue conforme (pas de torse nu, bretelles sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.

Sanctions arbitrales : Les décisions arbitrales sont irrévocables. Les sanctions sont à effectuer dans la penalty box à l'entrée de la 2ème transition.
Les sanctions s'échelonnent sur trois niveaux :
- Carton jaune : avertissement remise en conformité pour continuer (Stop & Go).
- Carton bleu : avertissement pour drafting sur l'épreuve vélo - Découverte Aésio mutuelle : une minute - Distance Olympique : deux minutes - Longue Distance : cinq minutes.
- Carton rouge : disqualification.

REGLEMENT DE COURSE - SWIMRUN

Règles générales : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale. Il est interdit de :
– Couper, plier ou détériorer la chasuble
– Se faire aider par un tiers.
– Jeter ses déchets en dehors des éco-zones.
– Se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisation.
– Être accompagné ou assisté par une voiture, moto, vélo ou coureur extérieur à la course.

Natation :
– Obligation de porter le bonnet de bain de l'organisation.
– Porter sa chasuble de façon visible.
– Port de la combinaison obligatoire (au minimum type shorty)
– Aide à la flottaison autorisée : plaquettes de main, flotteurs (taille inférieure à 40x30x20), pull buoy.
– Fortement conseillé de porter des lunettes de natation et des chaussures de sport.

Course à pied :
– Porter sa chasuble de façon visible.
– Passages sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.

Pour les duos :
Liaison entre athlètes d'un même binome : autorisée à partir du 1er tronçon de natation.

Passage sur des sites Natura 2000 pour l'ensemble des formats : vous passez sur des sites classés, ce sont des environnements sensibles. Veuillez rester sur les chemins. Soyez extrêmement vigilant à ne pas faire tomber de déchets.

TEMPS LIMITE DE COURSE

Votre temps de course est calculé grâce à votre puce se trouvant à votre cheville gauche.

Les temps limites des courses pour les triathlons:

Epreuve	Heure de départ	Heure limite natation	Heure limite vélo	Heure limite course à pied
Découverte - Aésio mutuelle	09:00	09:30 (+30')	10:30 (+1h30)	11:15 (+2:15)
Distance Olympique	14:00	15:00 (+1h)	17:00 (+3h00)	18:00 (+4h)
Longue Distance	14:00	15:10 (+1h10)	19:10 (+5h10)	21:30 (+7h30)

Les temps limites des courses pour les Swimrun :

Epreuve	Heure de départ	Heure limite d'arrivée sur le retour de la digue à Longchamps
Swimrun Court	10:00	PAS DE HORS DELAIS : L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme.
Swimrun Medium - Zoggs	10:00	
Swimrun Long - Super U	10:00	13:30 (+3h30) - à la fin du 6ème tronçon de natation

Serre-file : Pour les épreuves vélo et course à pied, un serre-file symbolise les temps limite de course. Si vous êtes rattrapés par le serre-file, vous avez le choix, soit vous abandonnez (pour l'épreuve vélo, une navette vous rappatrie au parc à vélos), soit vous continuez sous votre responsabilité. Dans tous les cas, l'arbitre vous retire votre dossard et votre puce afin de signaler que vous n'êtes plus dans la compétition.

ABANDON

Si vous abandonnez, vous devez obligatoirement prévenir l'organisation via un arbitre ou un bénévole. Redonnez-lui votre dossard et votre puce. Aucune sortie anticipée du parc à vélos n'est possible.

RAVITAILLEMENT DE COURSE

Un ravitaillement de course est prévu selon les épreuves et les compétitions. Les bidons ou déchets jetés hors des éco-zones sont passibles d'une pénalité (remise en confirmité ou disqualification).

Pour les triathlons :

Stations de ravitaillement - Epreuve vélo:
Longue Distance : 24,5k / 67,5k
Distance Olympique : 20,5k - pas de solide sur le ravitaillement

Composition des ravitaillements - Epreuve vélo :
Bacs de récupération des bidons / Eau / Bananes / Barres céréales Punch Power / Gels énergétique Punch Power / Boissons Punch Power / Eau / Bacs de récupération des bidons

Position des ravitaillements - Epreuve course à pied :
Longue Distance : 1k / 3,5k / 6,5k / 8,5k / 11,5k / 14k / 17k / 19,5k
Distance Olympique : 1k / 3k / 6k / 9k
Découverte - Aésio mutuelle : 1k / 3k

Composition des ravitaillements - Epreuve course à pied :
Eau / Alimentation / Barres céréales Punch Power / Gels énergétique Punch Power / Boissons Punch Power et Coca-Cola / Eau

186 SPORT

Soutenir et accompagner les acteurs du sport français

L'agence sport du cabinet 186 AVOCATS

www.186sport.com | gcanivet@186.legal
25, rue du Général Foy - 75008 Paris

Pour les Swimrun :
Position des ravitaillements :
Swimrun Court : 5,5k
Swimrun Medium - Zoggs : 7,5k / 13k
Swimrun Long - Super U : 7,5k / 13k / 18k / 24,5k

Composition des ravitaillements :
Eau / Alimentation / Gel énergétiques et Barres céréales Punch Power / Boissons Punch Power et Coca-Cola / Eau

PROCEDURE DE DEPART

Pour les triathlons : Le départ des courses s'effectue sur la plage de Longchamp au niveau de l'arche Lepape.

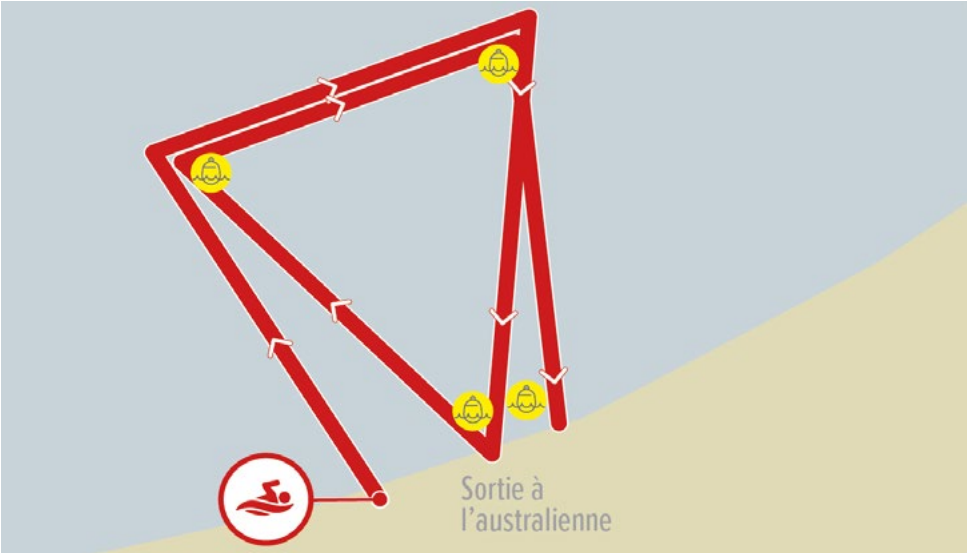
Il faut obligatoirement être dans son sas de départ 15 minutes avant le début de l'épreuve. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

Nous vous proposons 3 sas de départ selon votre niveau : Confirmé / Intermédiaire / Débutant. A vous de choisir votre sas (dans la limite des places disponibles).

Le départ se fera en mass start avec 1 minute d'écart entre chaque vague (le temps sera pris au passage sur la start line).

Pour les swimruns : Le départ se fera au niveau de la plage de l'Ecluse à Dinard. Tous les départs auront lieu en Mass Start au niveau de la plage de l'Ecluse à Dinard. Le temps sera pris au passage sur la start line.

EPREUVE NATATION - TRIATHLON



Longue Distance, Distance Olympique et Découverte - Aésio mutuelle : vous devez passer les bouées (en les contournant par la gauche). Marée descendante pour le Découverte - Aésio mutuelle et étale (renverse, mer calme) pour le Longue Distance et le Distance Olympique.

Sortie à l'australienne : L'épreuve natation est composée de deux boucles sur le Longue Distance et le Distance Olympique. Vous devez passer entre les deux bouées puis revenir sur la plage en courant avant votre seconde boucle de natation.

Pour les épreuves en mer, l'organisation se réserve l'opportunité de changer le sens de la course ou le parcours selon les conditions météorologiques et le sens du courant marin.

Distances des parcours :

Epreuve	Date	Départ	Distance	Boucle
Longue Distance	Samedi 10 sept.	14:00	1900m	2
Distance Olympique	Dimanche 11 sept.	14:00	1500m	2
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 sept.	09:00	500m	1

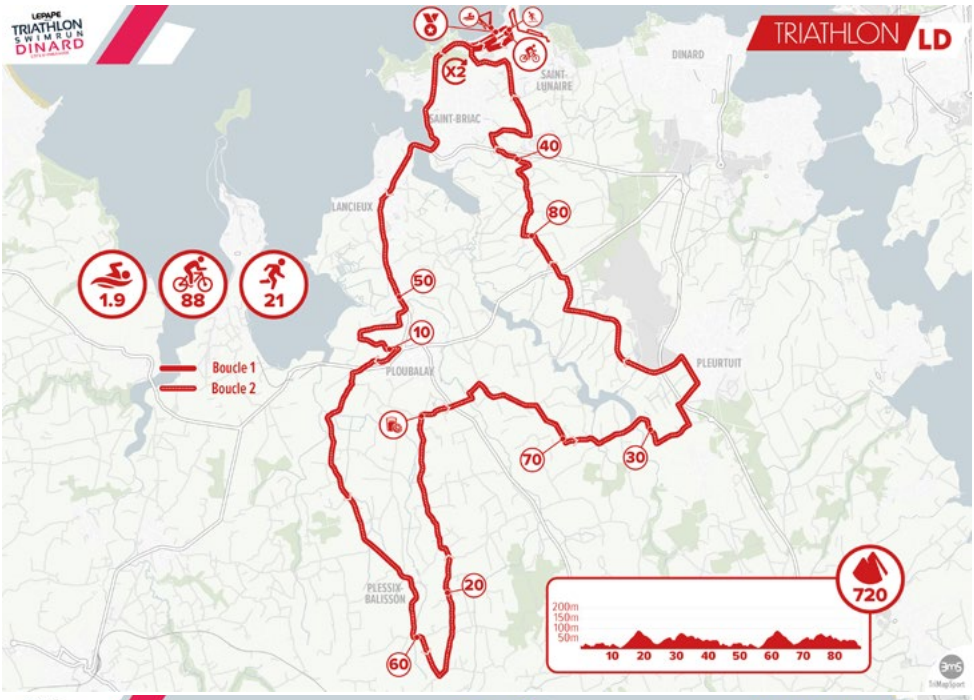
EPREUVE VELO

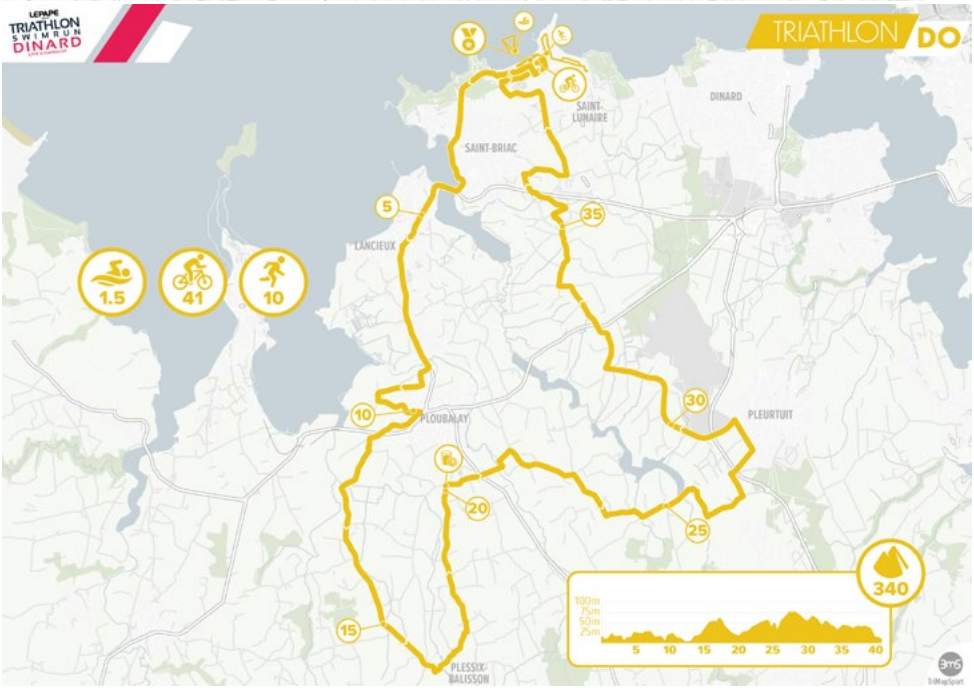
Le kilométrage est indiqué tous les 10km pour le Longue Distance et tous les 5km pour le Distance Olympique et le Découverte - Aésio mutuelle, suivre le fléchage.

Distances des parcours :

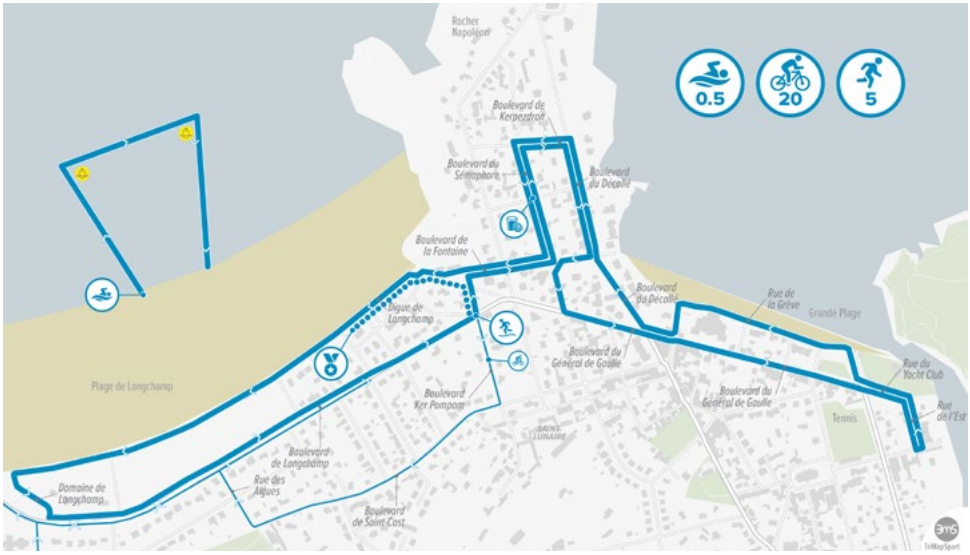
Epreuve	Date	Distance	Boucle
Longue Distance	Samedi 10 sept.	88km	2
Distance Olympique	Dimanche 11 sept.	41km	1
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 sept.	20km	1

EPREUVE VELO - TRIATHLON





EPREUVE COURSE A PIED - TRIATHLON



Le kilométrage est indiqué tous les 1km pour le Découverte - Aésio mutuelle et le Distance Olympique et tous les 2km pour le Longue Distance, suivre le fléchage.

Distances des parcours :

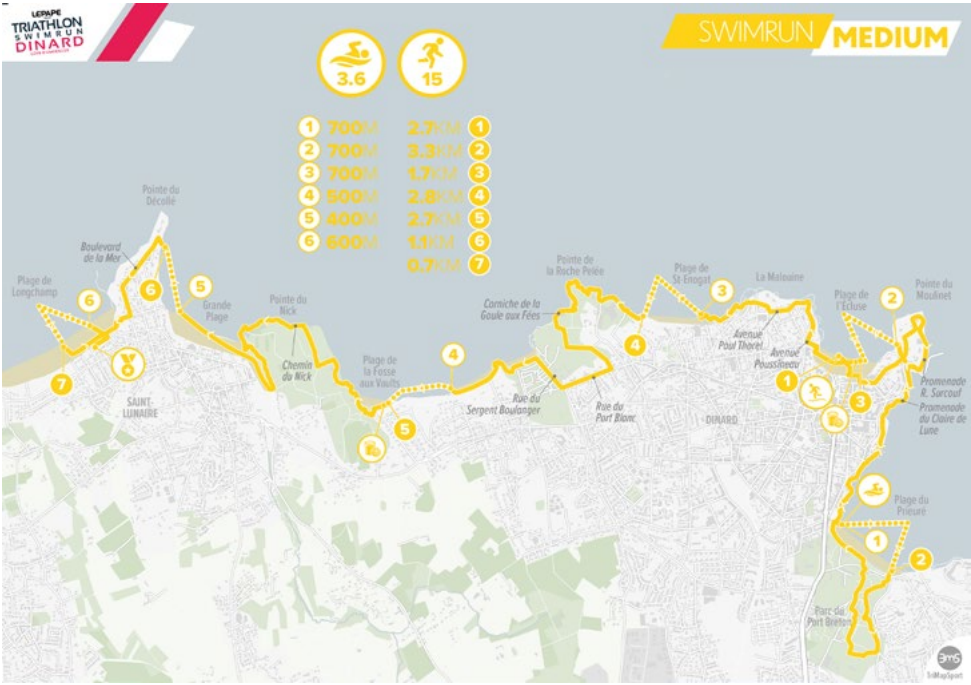
Epreuve	Date	Distance	Boucle
Longue Distance	Samedi 10 sept.	21km	4
Distance Olympique	Dimanche 11 sept.	10km	2
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 sept.	5km	1

Pleurtuit - Dinard

Envie de manger un McDo après votre épreuve de sport ?

NOUS VOUS ACCUEILLONS EN SALLE ET AU DRIVE !

EPREUVES - SWIMRUN



APRES COURSE

ZONE D'ARRIVEE

Juste après la descente de la plateforme d'arrivée, vous devrez vous diriger vers la tente de retrait de puce et de votre chasuble. Vous devrez enlever votre puce et votre chasuble vous-même et la déposer dans un bac. Ensuite vous pourrez récupérer, votre médaille et votre éco-cup. Enfin, vous aurez accès aux consignes pour récupérer votre sac sur présentation de votre bracelet.

Le ravitaillement final ainsi que les liaisons finishers sont exclusivement réservés aux athlètes - interdits aux familles et enfants (non-compétiteurs). Les supporters peuvent retrouver leur athlète à la sortie du ravitaillement sur la digue.

RESULTATS

Les résultats sont disponibles en ligne sur le site du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - Lepape : www.triathlondinard.com - 30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

STAFF MEDICAL

Pendant la compétition, si vous êtes témoin ou victime d'un accident, prévenez en priorité un bénévole ou un arbitre. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous.

Après la compétition, une équipe médicale est présente à l'entrée du ravitaillement final.

BRETAGNE

DINARD,

VILLE BALNÉAIRE ET SPORTIVE !

Dinard offre un site naturel exceptionnel doté de nombreuses villas « Belle Époque » qui jalonnent ses 9 kilomètres de littoral. Les falaises et les jardins de la ville s'ouvrent à la fois sur l'estuaire de la Rance et sur la Manche. Son climat doux a permis de créer des jardins à la végétation luxuriante.

L'été, le Festival International de Musique Classique de Dinard accueille compositeurs et concertistes, Dinard Opening mêle les genres musicaux (folk, rock...) et les expositions font la part belle à la création contemporaine. L'automne, le Dinard Festival du Film Britannique présente la production cinématographique d'outre-Manche.

Campagne réalisée © Ville de Dinard - Photo © Richard Vito

Une ville sportive ! Le 20 novembre 2019, Tony Estanguet, président de Paris 2024, et François Baroin, alors président de l'AMF, lui ont attribué le label « Terre de Jeux 2024 » : 15 cours de tennis, 7 terrains de football, 2 pistes d'athlétisme et un centre équestre accueillent régulèrent les sportifs de tout niveau ainsi que de nombreuses compétitions.

RETROUVEZ-NOUS SUR

www.ville-dinard.fr

Dinard label Dynamique

CEREMONIES

Les cérémonies protocolaires auront lieu :

Epreuve	Date	Horaire
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 10 septembre	10:30
Longue Distance	Samedi 10 septembre	18:45
Distance Olympique	Dimanche 11 septembre	16:45
Swimrun Court	Dimanche 11 septembre	12:00
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 11 septembre	13:00
Swimrun Long - Super U	Dimanche 11 septembre	14:30

Catégories récompensées pour le Longue Distance :
Vainqueurs féminines & masculins : 5 premières féminines et 5 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : masculin, féminin, mixte ;

Catégories récompensées pour le Distance Olympique :
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : masculin, féminin, mixte ;

Catégories récompensées pour le Découverte - Aésio mutuelle
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : masculin, féminin, mixte ;

Catégories récompensées pour les Swimruns :
Classement général au scratch : 3 premiers duos masculins, féminins, mixte
Vagues solos : 3 premiers masculins et féminins au scratch

MASSAGES

Massages : Après votre compétition, profitez de massages effectués par des ostéopathes. L'espace se trouve au niveau de la ligne d'arrivée (après les consignes) - accès sous présentation du bracelet athlète.

SUIVI COURSE

Suivez chaque course sur le Tri Expo - Deux animateurs micros vous font vivre les moments forts. Ou retrouvez le suivi live sur le site : www.triathlondinard.com et sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram - @tridinard/ #TriathlonDinard

PHOTOS DE VOTRE COURSE

Des photos officielles de la course sont prises par les photographes de Photo Running. Ils sont positionnés sur tout le parcours et sur la ligne d'arrivée. Le lien pour voir et commander vos photos sont disponibles 48h après la fin de l'édition sur : www.photorunning.fr.

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CÔTE D'ÉMERAUDE

un territoire d'une grande richesse

Bords de Rance

Pleurtuit, La Richardais, Le Minihic-sur-Rance

Campagne

Tréméreuc

Littoral

Beaussais-sur-mer, Dinard, Lancieux, Saint-Briac-sur-mer, Saint-Lunaire

NOS PARTENAIRES

PARTENAIRE PRINCIPAL

LEPAPE
Au coeur de votre sport

PARTENAIRES MAJEURS

Communauté de Communes Côte d'Émeraude
Ville de Dinard
Région Bretagne
Super U Pleurtuit
AÉSIO Mutuelle – Décidons ensemble de vivre mieux
Zoggs

PARTENAIRES OFFICIELS

Punch Power
Pleurtuit / Dinard
186 Avocats
Castelbrac
Ille & Vilaine – Le Département

FOURNISSEURS

Bizeul Immobilier
Le Nessay – Saint-Briac

VILLES PARTENAIRES

Saint-Lunaire
Saint-Briac-sur-mer
Lancieux
Beaussais-sur-mer
Mairie de Languenan
Pleurtuit
La Richardais
Le Minihic-sur-Rance

SERVICES DE L'ETAT

L'ensemble des services des Mairies, Gendarmerie Nationale, Directions Interdépartementales des Routes, Les Préfectures de l'Ille-et-Vilaine et des Côtes d'Armor, La Direction mer et littoral de la direction départementale des territoires et de la mer, La Société Nationale de Sauvetage en Mer, La Communauté de Commune Côte d'Emeraude, les SDIS 35 et 22.

BENEVOLES

Un grand merci aux 700 bénévoles issus des communes et des associations de la Côte d'Emeraude. Merci aussi à la Ligue de Bretagne de Triathlon et à la Fédération Française de Triathlon.

“Ce qu’on attend d’une mutuelle ? Qu’elle s’adapte à nous, et pas l’inverse.”

Avec AÉSIO mutuelle, bénéficiez d’une protection complète et vraiment adaptée à vos besoins, dès que vous en avez besoin.

C’est ça, la mutuelle d’aujourd’hui.

Renseignez-vous en agence
19 Quai de Lamartine
35000 RENNES
ou sur aesio.fr

AÉSIO MUTUELLE

MUTUALITÉ FRANÇAISE

AÉSIO mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 4 rue du Général Foy 75008 PARIS. Document non contractuel à caractère publicitaire - ©AdobeStock. 22-062-001