



LEPAPÉ  
PRESENTE  
**TRIATHLON**  
S W I M R U N  
**DINARD**  
CÔTE D'EMERAUDE

## BRIEFING

LONGUE DISTANCE

Samedi 14 Sept. 2024  
14h00



# Programme sportif 2024

## PROGRAMME SPORTIF

### VENDREDI 13 SEPTEMBRE

11h00 – Départ du Raid Entreprises - Saint-Briac-sur-Mer

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE

09h00 – Départ du Découverte - Aésio mutuelle - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

14h00 – Départ du Longue Distance - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

15h30 – Départ de l'Xtrem Kids - Mc Donald's - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

### DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

10h00 – Départ du Distance Olympique - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

14h00 – Départ des Swimruns Court, Médium - Zoggs et Long - Super U - Plage de l'Ecluse, Dinard

## TRIEXPO DINARD

### Horaires

#### VENDREDI 13 SEPT.

17h00 – 21h00

#### SAMEDI 14 SEPT.

08h00 – 20h00

#### DIMANCHE 15 SEPT.

08h00 – 18h00

## INFOS EN PLUS

- 5 076 participants
- 18 nationalités
- 205 Clubs

# Programme Longue Distance

## PROGRAMME SPORTIF

### VENDREDI 13 SEPTEMBRE

17:00 - 21:00 : Retrait des dossards - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE

06:30 - 08:00 : Retrait des dossards - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Rue de Noroît, Saint-Lunaire)

09:00 - 10:00 : Briefing (Cinéma Le Familial - Centre Culturel Jean Rochefort, Saint-Lunaire)

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)

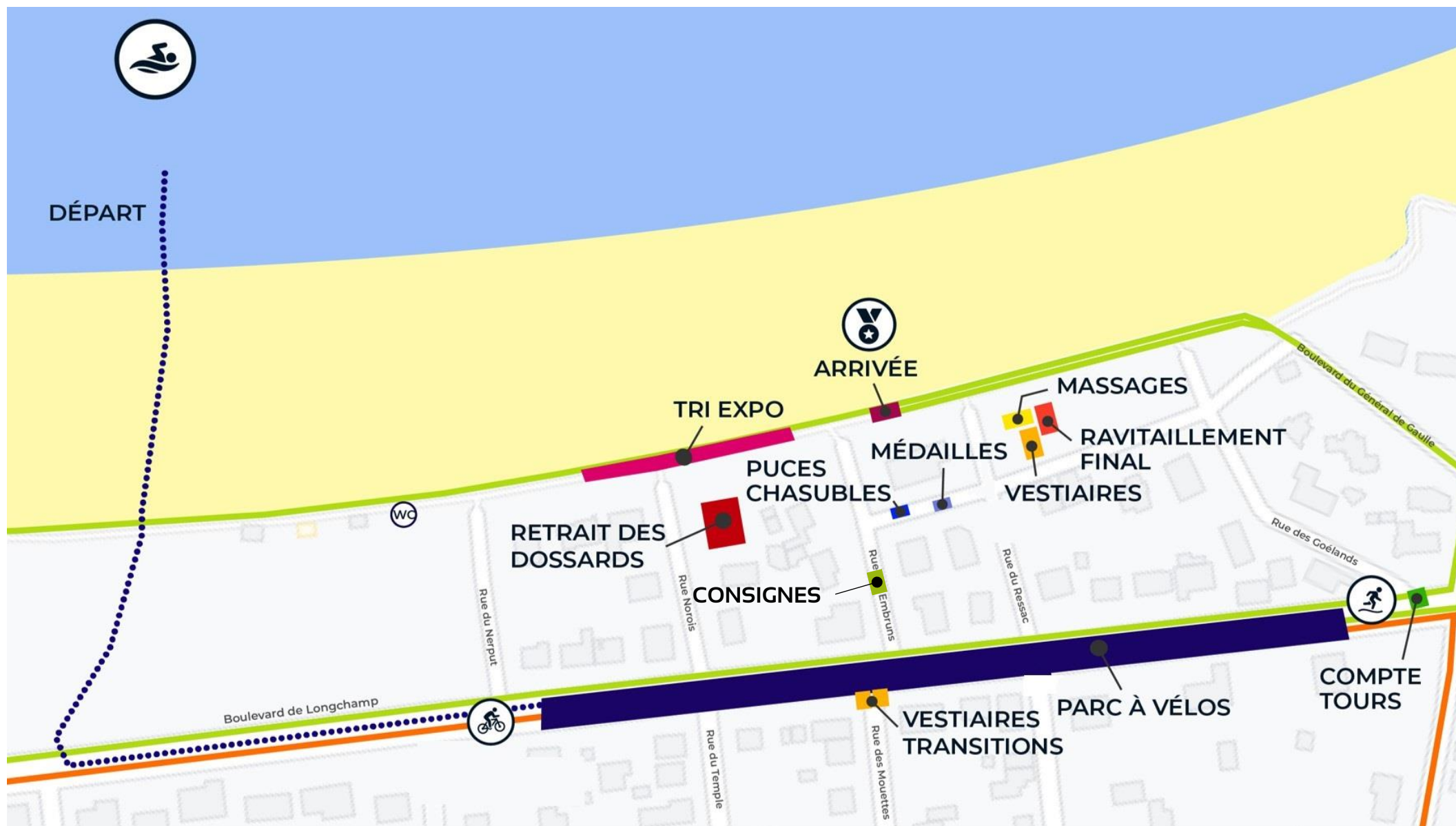
## INFOS EN PLUS

- 1018 participants
- 51 relais
- Couleur de course : Rouge

# Accès & Parkings



# SITE





AVANT  
COURSE

# RETRAIT DOSSARD

## HORAIRES

*Rue Norois – au cœur du Tri Expo*

Vendredi 13 septembre – 17:00 – 21:00

Samedi 14 septembre - 06:30 – 13:00

## À PREVOIR

- ✓ **PIECE D'IDENTITE**
- ✓ **PASS DOSSARD (reçu par mail)**

## INFOS EN PLUS

- **RELAIS** : un relayeur peut retirer le pack triathlète pour son équipe
- **RETRAIT PAR UN TIERS – Autorisé** : prévoir la pièce identité et pass dossard

## PACK TRIATHLETE

### ✓ **1 BRACELET D'IDENTIFICATION**

Attaché par un bénévole dès le retrait du dossard

### ✓ **1 DOSSARD**

A porter **de face** lors du check-in

A porter **dans le dos** lors de l'épreuve vélo

A porter **de face** lors de l'épreuve running

### ✓ **1 PLANCHE DE STICKERS :**

3 stickers casque, 1 sticker vélo, 1 sticker consigne

### ✓ **1 PUCE**

A porter à la cheville gauche

### ✓ **1 BONNET DE BAIN**

Port du bonnet obligatoire lors de la compétition

Le port d'un second bonnet est autorisé sous le bonnet officiel



COURSE



# Check-In Parc à vélos

## HORAIRES

Samedi 14 septembre – 12:00 - 13:30

Entrée par le Boulevard de Longchamp (au niveau de la rue des Goélands)

## À PREVOIR

### ✓ DOSSARD

A porter de face lors du contrôle d'entrée parc à vélos

### ✓ STICKERS POSÉS

3 stickers casque, 1 sticker vélo sur la tige de selle, 1 sticker sac consigne

### ✓ CASQUE

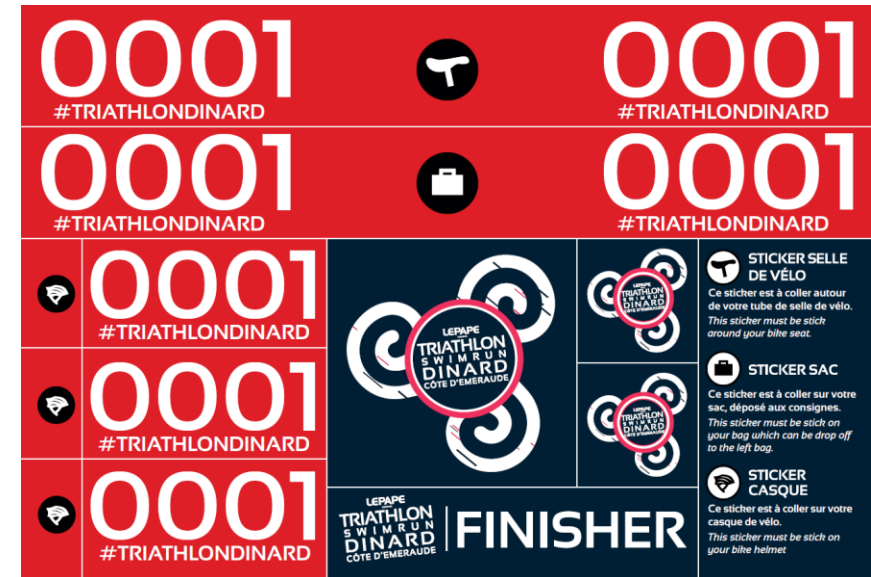
Jugulaire fermée et réglée

### ✓ VELO

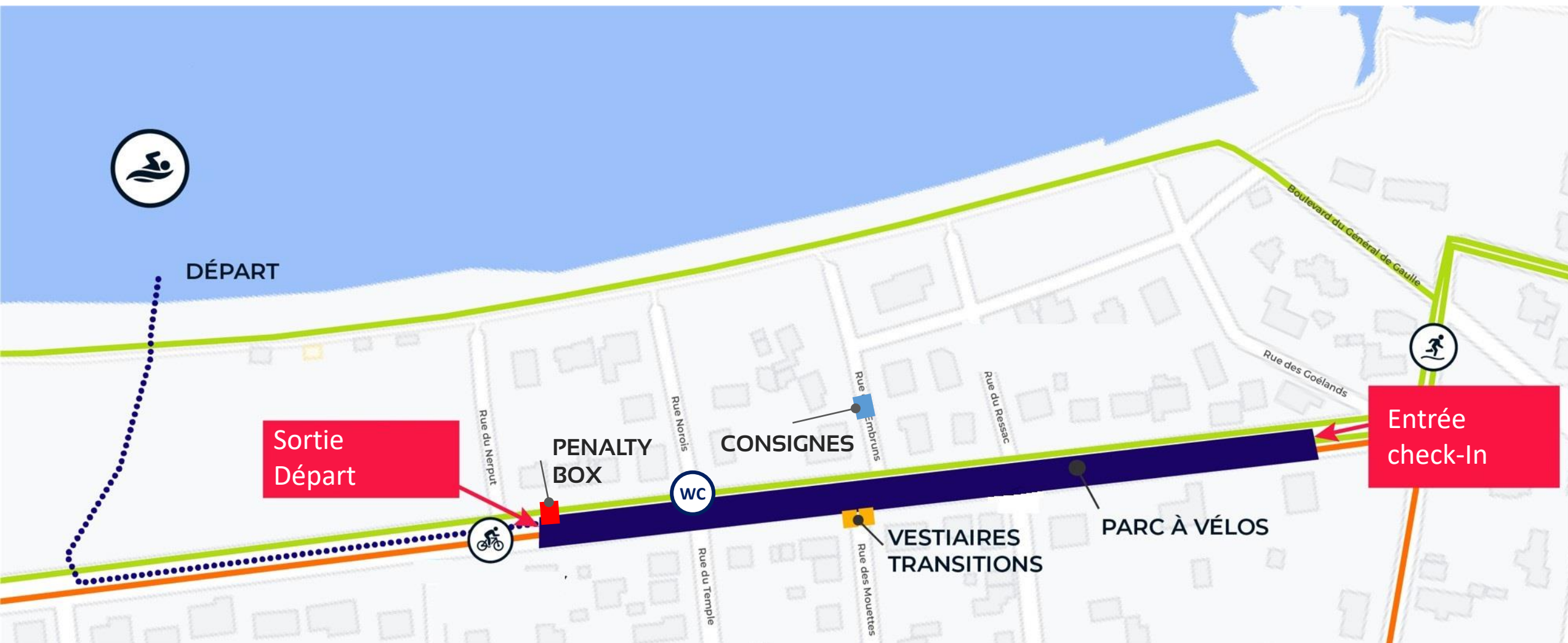
Vérifier les freins et les extrémités de cintre bouchées

### ✓ AFFAIRES DE COURSE

Sac consigne à déposer au cœur du parc à vélos (au niveau de la rue du Ressac)



# Aire de transition check-in



# Installation parc à vélos

## A MON EMBLACEMENT

### ✓ DÉPOSER MON VÉLO

A l'emplacement de mon N° de dossard

### ✓ DÉPOSER MES AFFAIRES DE COURSE DANS MON BAC

Les chaussures peuvent être dans votre bac ou clipser sur le vélo.  
Le casque et la ceinture porte-dossard peuvent être laissés sur le cintre du vélo.

Rien ne doit dépasser du bac !

Les affaires contrôlées ne peuvent plus sortir du parc.

## SERVICES

### TOILETTES

### VESTIAIRES

Homme et Femme

### CONSIGNES

Sticker posé sur votre sac – à déposer au cœur du parc à vélos (au niveau de la rue des Embruns)

## À VÉRIFIER AVANT MON DÉPART

### ✓ MA PUCE SUR LE CHEVILLE GAUCHE

### ✓ LA PRESSION DE MES PNEUS

### ✓ MES AFFAIRES DE COURSE DANS LE BAC ET MON VELO

Chaussures running/vélo, porte dossard, nutrition, gourde

### ✓ RIEN NE TRAINE PAR TERRE

### ✓ JE PARS AVEC MON MATÉRIEL DE NATATION

Bonnet, lunettes, combinaison

## INFOS EN PLUS

- Entrée réservée uniquement aux triathlètes de la course
- Contrôle et assistance réalisés par des arbitres de la FFTRI

# Epreuve natation

## HORAIRES

Samedi 14 septembre – 14:00

## PROCEDURE

### ✓ SORTIE PARC À VELOS

Sur le côté ouest du parc à vélo pour rejoindre la plage  
Le départ sera donné à marée montante

### ✓ ECHAUFFEMENT

Echauffement dans l'eau autorisé

## DISTANCE

### DÉPART : placement libre

(<30' / <40' / <50' / >50' / Relais)

- **MASS-START : 1 SAS Élite (au temps officiel)**

- **ROLLING START : vagues de 10 triathlètes**

**1900M / 2 BOUCLES**

### TEMPS LIMITE :

1h10 minutes après le départ

Chronométrage au temps réel

## SÉCURITÉ & ABANDON

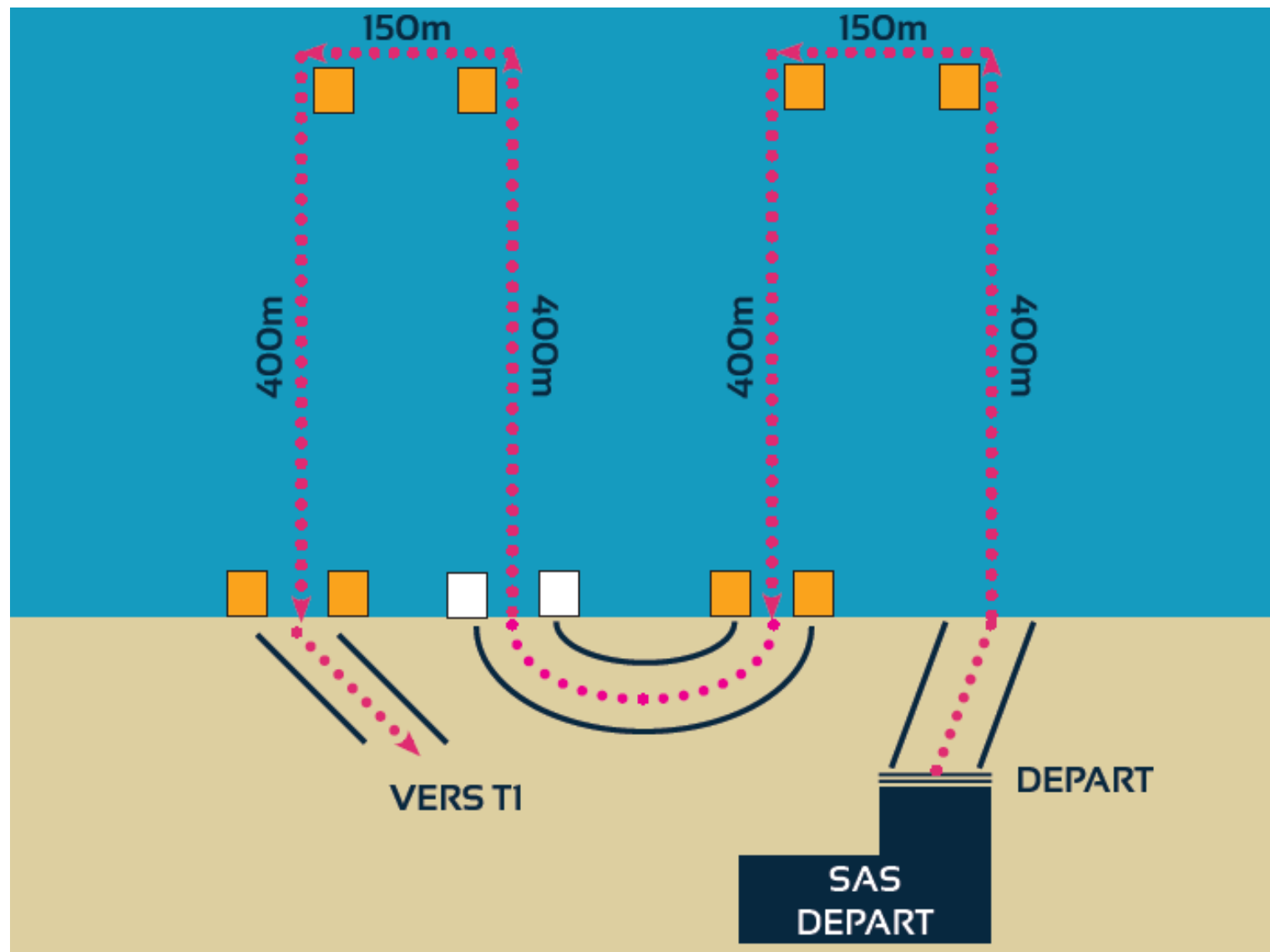
Dispositif assuré par la SNSM et organisation

**Pour alerter, mettez-vous sur le dos et levez les bras.**

## REGLEMENT

- ✓ 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 complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.
- ✓ **Les relayeurs ont un bonnet différent.**

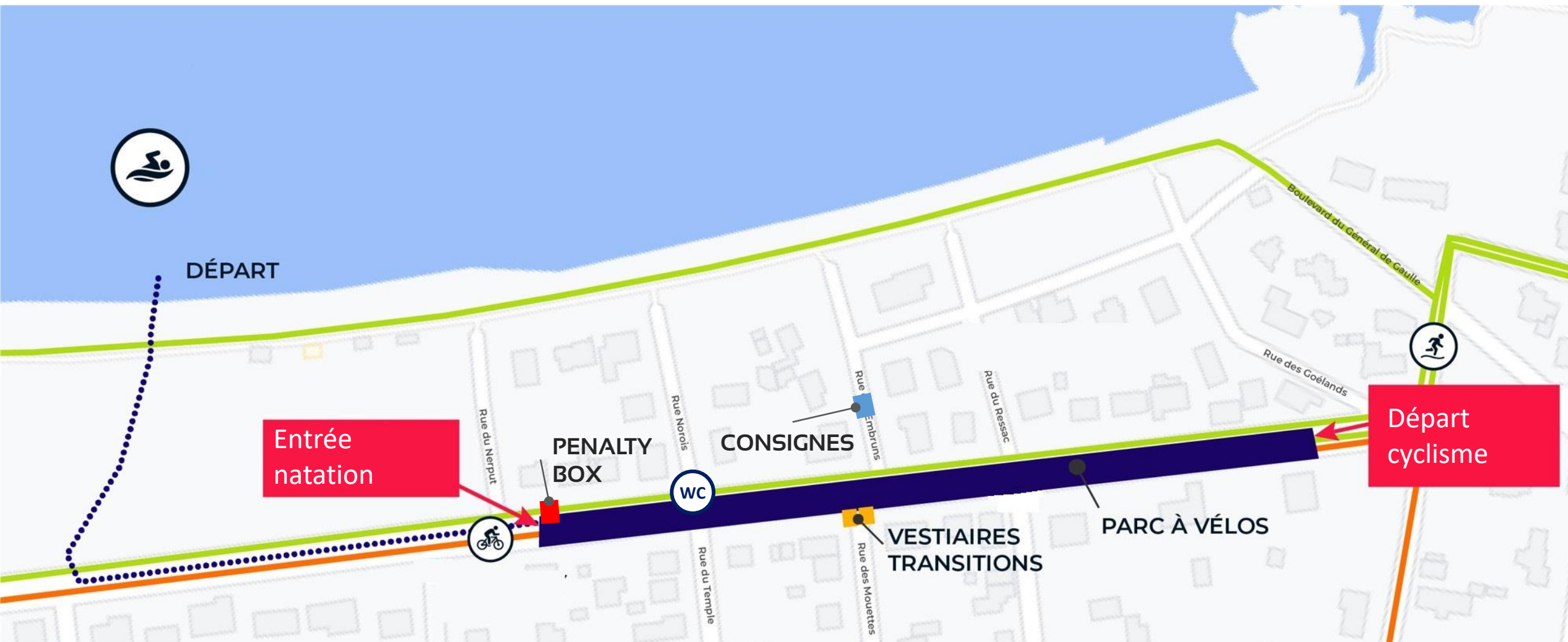
# Parcours natation



## INFOS EN PLUS

- Marée haute à 17:03
- Coeff : 45

# Aire de transition T1



# Transition natation > cyclisme

## REJOINDRE MON EMPLACEMENT

- ✓ **ENLEVER MA COMBINAISON** – uniquement dans le parc à vélos
- ✓ **METTRE MES AFFAIRES DE VELO**  
Casque jugulaire fermée et réglée
- ✓ **METTRE MON DOSSARD DANS LE DOS**
- ✓ **RANGER MES AFFAIRES DANS LE BAC**  
Pensez à prendre un sac poubelle pour mettre vos affaires de natation dedans
- ✓ **POUSSER SON VÉLO JUSQU'À LA SORTIE DU PARC À VÉLOS**  
Monter sur son vélo après avoir franchi la ligne de montée.

## SERVICES

### TOILETTES

### VESTIAIRES

Homme et Femme

Interdiction d'être nu en dehors des vestiaires

## INFOS EN PLUS

- Entrée relayeurs se fait par l'entrée Check-in (intersection Bvd Longchamp / rue des Goélands).
- Pensez à vous transmettre la puce !

# Epreuve cycliste

## DISTANCE

**88KM sur deux boucles**  
**DENIVELÉ 720m D+**

**TEMPS LIMITE : 5h10 après le départ**  
Chronométrage au temps réel

Le cut se fera à l'entrée du parc à vélos avant T2

L'organisation se réserve le droit d'un arrêt anticipé en fonction des temps intermédiaires

## SECURITE & ABANDONS

### ACCIDENTS

Témoin d'un accident, prévenir un signaleur, il se chargera de prévenir les secours.

### ABANDONS

En cas d'abandon, merci de prévenir un membre de l'organisation

## REGLEMENT

- ✓ Drafting interdit – c'est une épreuve contre la montre en individuel
- ✓ Respect du code de la route – rouler à droite sans couper les virages
- ✓ La circulation des riverains est autorisée seulement dans le sens des cyclistes
- ✓ Disqualification en cas de jets de détritrus sur la voie publique hors zone de Propreté

## SIGNALETIQUE

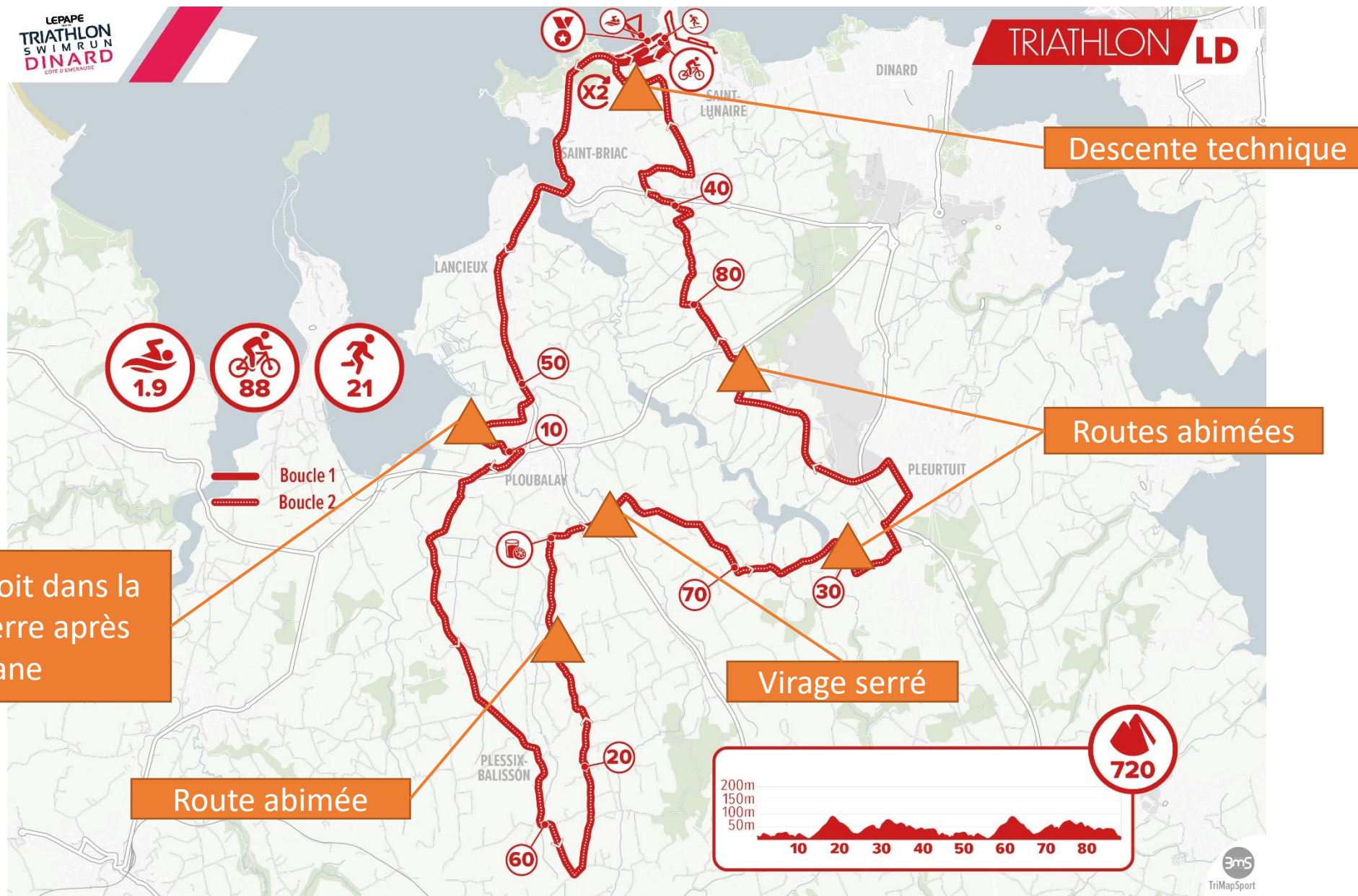
**Couleur du marquage au sol : ROSE**

## ABANDON

Un camion / navette vous permettra de rentrer si vous êtes hors-course

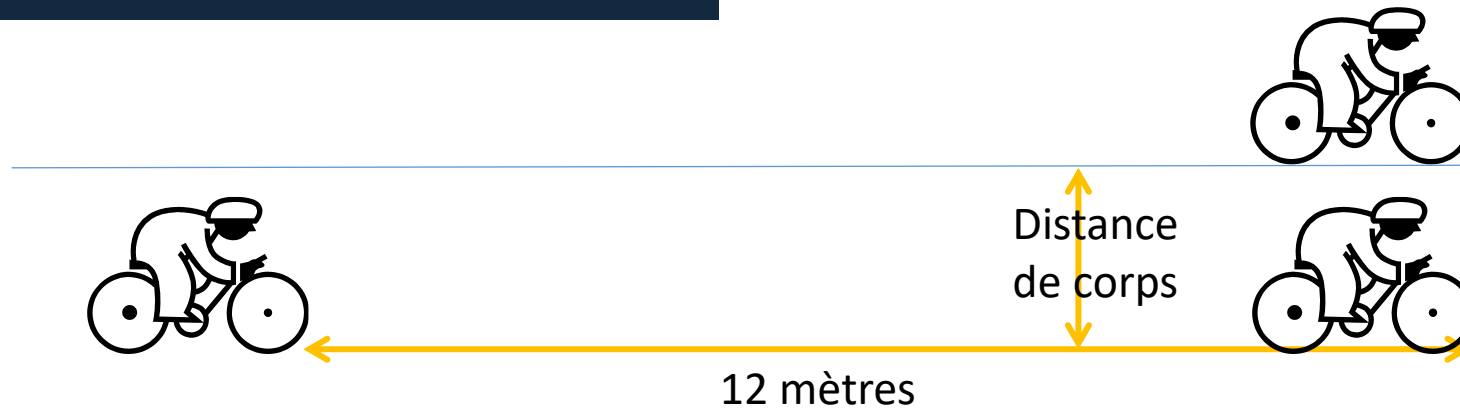


# Carte parcours cyclisme



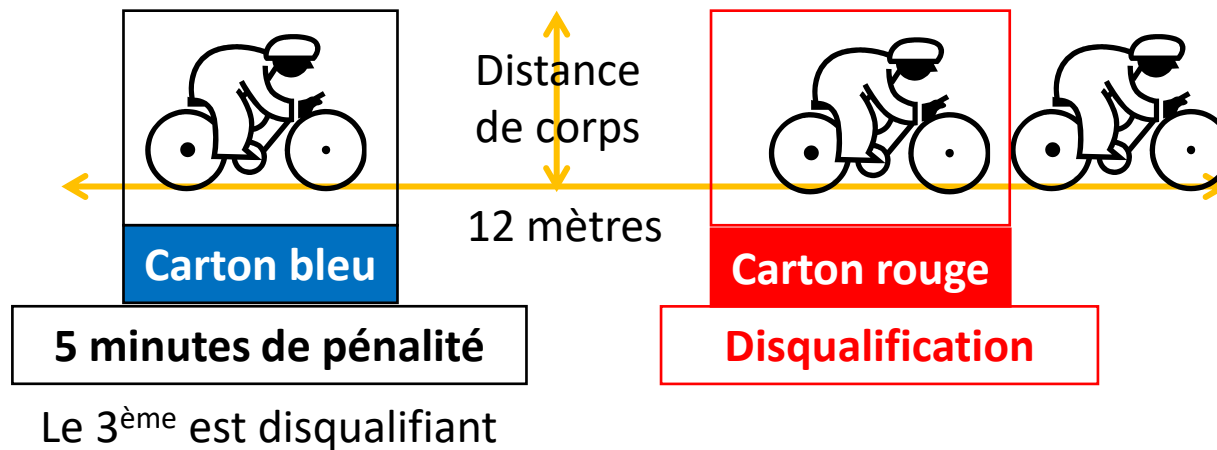
# Drafting

## CONFORME



25 secondes  
pour dépasser

## NON-CONFORME



# Ravitaillement de course

## EMPLACEMENT

### RAVITAILLEMENT ORGANISATION

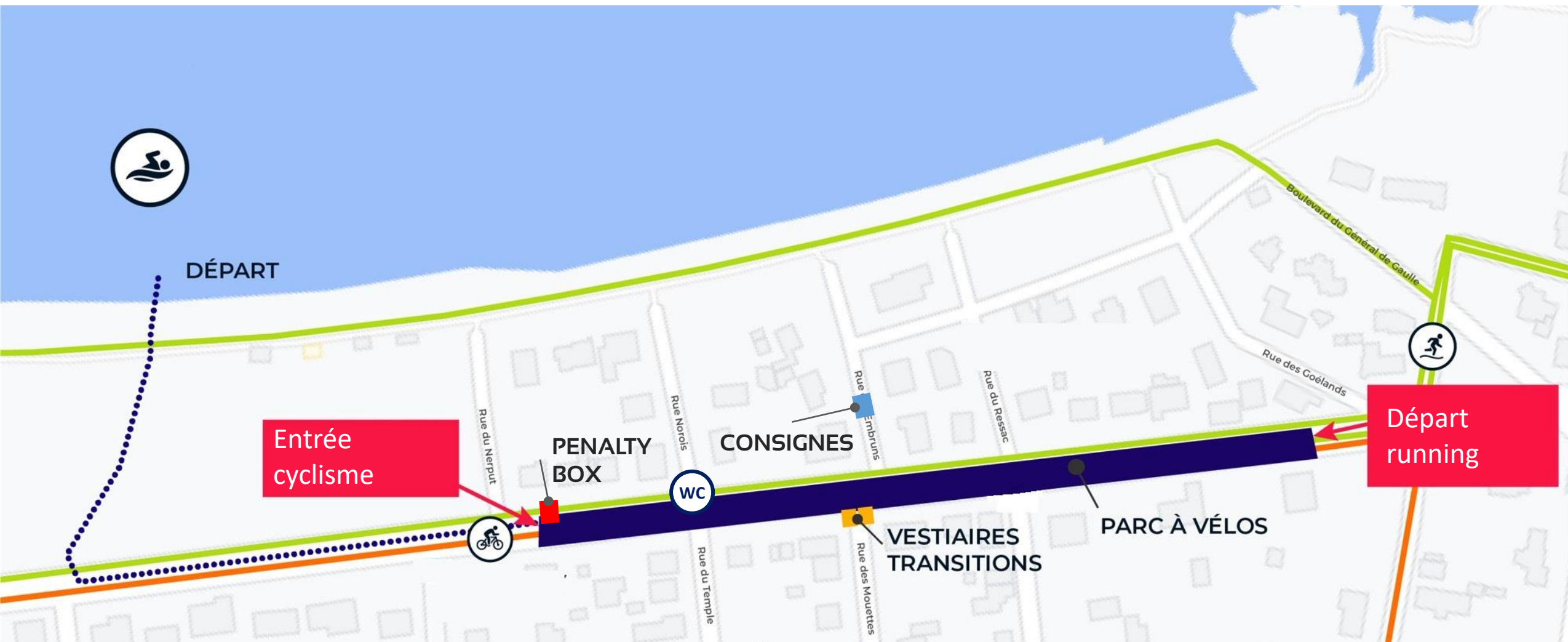
LONGUE DISTANCE : 24,5km / 68km



## INFOS EN PLUS

- JET DETRITUS HORS ZONE PROPRETE = DISQUALIFICATION

# Aire de transition T2



# Transition vélo > running

## REJOINDRE MON EMPLACEMENT

### ✓ DESCENDRE DU VELO À L'ENTRÉE DANS LE PARC À VÉLOS

Avant d'avoir franchi la ligne de descente.

### ✓ POUSSER MON VÉLO JUSQU'À MON EMPLACEMENT

Casque jugulaire fermée et réglée

### ✓ METTRE MES AFFAIRES DE RUNNING

### ✓ METTRE MON DOSSARD DEVANT

### ✓ RANGER MES AFFAIRES DANS LE BAC

## SERVICES

### TOILETTES

### VESTIAIRES

Homme et Femme

Interdiction d'être nu en dehors des vestiaires

## INFOS EN PLUS

- Entrée relayeurs se fait par l'entrée Check-in (intersection Bvd Longchamps/rue des Goélands). Pensez à vous transmettre la puce.
- Box Pénalité entrée de la 2<sup>ème</sup> transition : responsabilité du participant de s'arrêter de lui-même pour effectuer sa pénalité

# Epreuve running

## DISTANCE

**21KM – 4 boucles**

**TEMPS LIMITE : 7H30 après le départ**

Chronométrage au temps réel

### TENTE COMPTE TOUR

Le comptage de tours se fait automatiquement par votre passage sur un tapis situé sur la rue des Goélands. Quelques mètres plus loin, levez les yeux : un écran vous indiquera le nombre de tours restants. Les cuts s'effectueront à cet endroit

**NE PAS FRANCHIR DE LIGNES DE RACKS POUR REJOINDRE LE PARCOURS COURSE À PIED**

## SÉCURITÉ & ABANDON

Un serre-file sera présent pour symboliser les temps limite de course.

## REGLEMENT

- ✓ Porter son dossard de façon visible : hauteur de taille et attaché 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.
- ✓ Disqualification en cas de jets de détritus sur la voie publique hors zone de Zone de Propreté

# Carte running



# Ravitaillement de course

## EMPLACEMENT

### RAVITAILLEMENT ORGANISATION

1k / 3,5k / 6,5k / 8,5k / 11,5k / 14k / 17k / 19,5k

## POSTE MEDICAL

### POSTES MEDICAUX

Ligne d'arrivée + poste mobile

### ACCIDENTS

Témoin d'un accident, prévenir un signaleur, il se chargera de prévenir les secours



## INFOS EN PLUS

- JET DETRITUS HORS ZONE PROPLETE = DISQUALIFICATION





# Règlementation

## INTERDICTION

- ✓ 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
- ✓ Utiliser une caméra (type GoPro) sur son casque – autorisé uniquement si elle est fixée sur votre vélo
- ✓ Être assisté ou accompagné par une voiture, moto, vélo et coureur à pied extérieur

## ABANDON

- ✓ Signalez-votre abandon à un arbitre ou un bénévole afin qu'il puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- ✓ Votre puce et votre dossard vous seront retirés. Gardez votre bracelet pour récupérer vos affaires et votre vélo dans le parc à vélos

## PENALITES

- ✓ **CARTON JAUNE** : Avertissement – remise en conformité pour continuer la course
- ✓ **CARTON BLEU** : En cas de drafting, 5 minutes de pénalité. 3 cartons bleus : DISQUALIFICATION
- ✓ **CARTON ROUGE** : DISQUALIFICATION
- ✓ Les décisions des arbitres sont sans appel.

## POUR LES RELAIS

Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble (regroupement au niveau de la tente compte-tours située rue des Goélands), avec accord de l'arbitre



APRÈS  
COURSE

# Après course

---

## LIGNE D'ARRIVÉE

- ✓ **SOURIRE POUR LA PHOTO**
- ✓ **FRANCHIR LA LIGNE**
- ✓ **REDONNER SA PUCE**
- ✓ **PASSER LA MÉDAILLE AU TOUR DU COU**
- ✓ **PROFITER DU RAVITAILLEMENT FINAL**

## BUFFET

Galette saucisse, eau (plate et pétillante), Coca-Cola, sodas, bière, etc.

Fruits, fruits secs, Tucs, madeleines, bonbons, chocolat, emmental.

**Ne pas faire demi-tour dans la tente / 1 seul passage**

## CONSIGNES

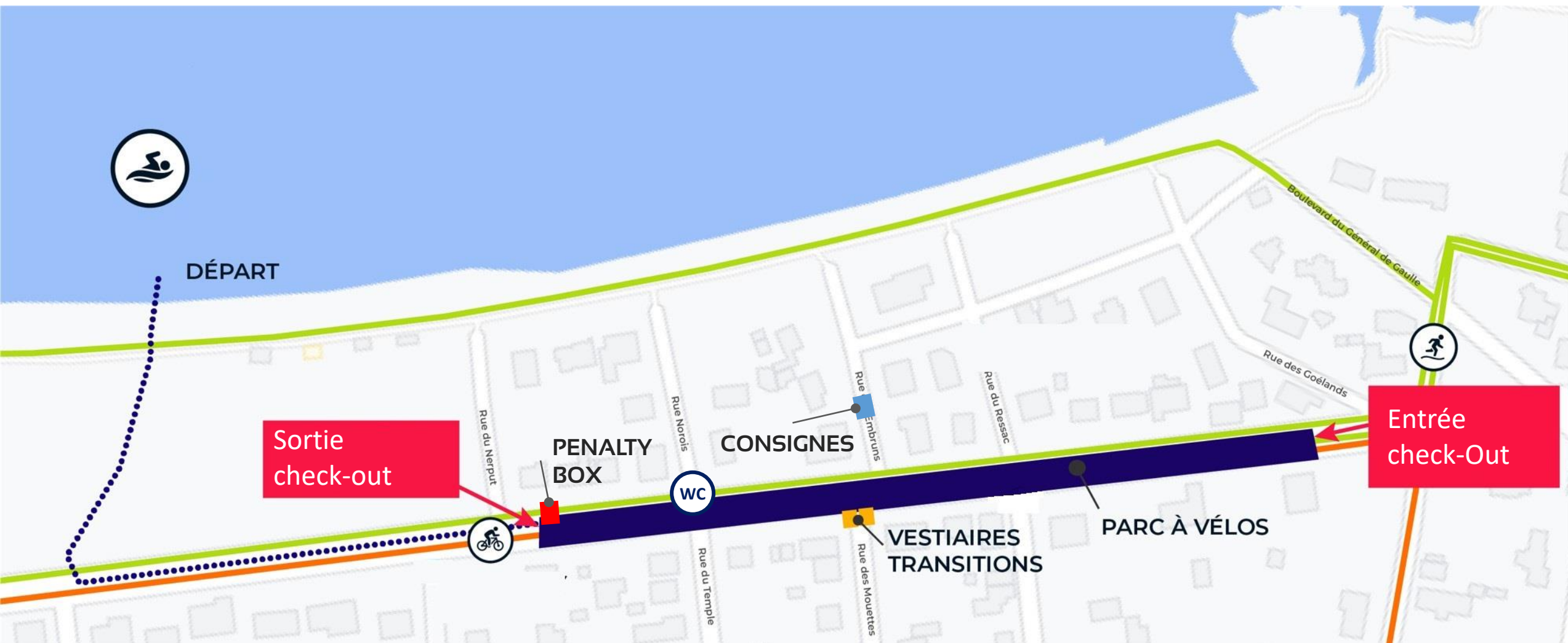
Récupérer votre sac de consigne avant de sortir de la zone d'arrivée, après avoir récupéré votre médaille et votre éco-cup.

## 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.

# Aire de transition check-Out



# Contrôle sortie parc à vélos

---

## HORAIRES

Samedi 14 septembre – 19h15 à 22h00

## À RETIRER

- ✓ **ENTRER PAR LE BOULEVARD DE LONGCHAMP** (au niveau de la rue des Goélands)
- ✓ **GARDER SON BRACELET AU POIGNET**  
Il sera coupé à votre sortie du parc à vélos – toute sortie est définitive
- ✓ **RECUPERER VOS AFFAIRES DANS VOTRE BAC**
- ✓ **PRENDRE SON VELO**
- ✓ **SORTIE PAR LE BOULEVARD DE LONGCHAMP** (côté rue de Nerput)

# Après course

---

## CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Samedi 14 septembre – 19:00

Catégories récompensées :

- ✓ 3 premiers au scratch Homme et Femme
- ✓ Premiers relais masculin, féminin, mixte

**Attention : seuls les triathlètes ayant pris le départ dans la vague Elite peuvent prétendre au podium.**

## RESULTATS

Tous vos résultats en direct sur : [www.triathlondinard.com](http://www.triathlondinard.com)  
30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

## MEDICAL

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



BONNE  
COURSE