



LEPAPE  
PRESENTE  
**TRIATHLON**  
SWIMRUN  
**DINARD**  
CÔTE D'EMERAUDE

## BRIEFING SWIMRUNS

-  COURT
-  MEDIUM - ZOGGS
-  LONG - SUPER U

Dimanche 15 Sept. 2024 - 14h00

# Programme sportif 2024

## PROGRAMME SPORTIF

### VENREDI 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

#### VENREDI 13 SEPT.

17h00 – 21h00

#### SAMEDI 14 SEPT.

08h00 – 20h00

#### DIMANCHE 15 SEPT.

08h00 – 18h00

## INFOS EN PLUS

- 5076 participants
- 18 nationalités
- 205 Clubs

# PROGRAMME SWIMRUNS

## VENDREDI 13 SEPTEMBRE

17:00 – 21:00 : Retrait des dossards (Rue de Noroît, Saint-Lunaire)

## SAMEDI 14 SEPTEMBRE

06:30 - 13:00 et 14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de Noroît, Saint-Lunaire)

## DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

07:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Rue de Noroît, Saint-Lunaire)

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

12:15 : Départ des navettes (Parking Rue de la Marre, Saint-Lunaire)

**14:00 : Départ des Swimruns (Plage de l'Ecluse, Dinard)**

16:00 : Remise des récompenses – Swimrun Court - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

17:15 : Remise des récompenses – Swimrun Médium – Zoggs - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

18:30 : Remise des récompenses – Swimrun Long – Super U - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

## INFOS EN PLUS

### SWIMRUN COURT

- 146 solos
- 177 duos
- Couleur de course : Bleu

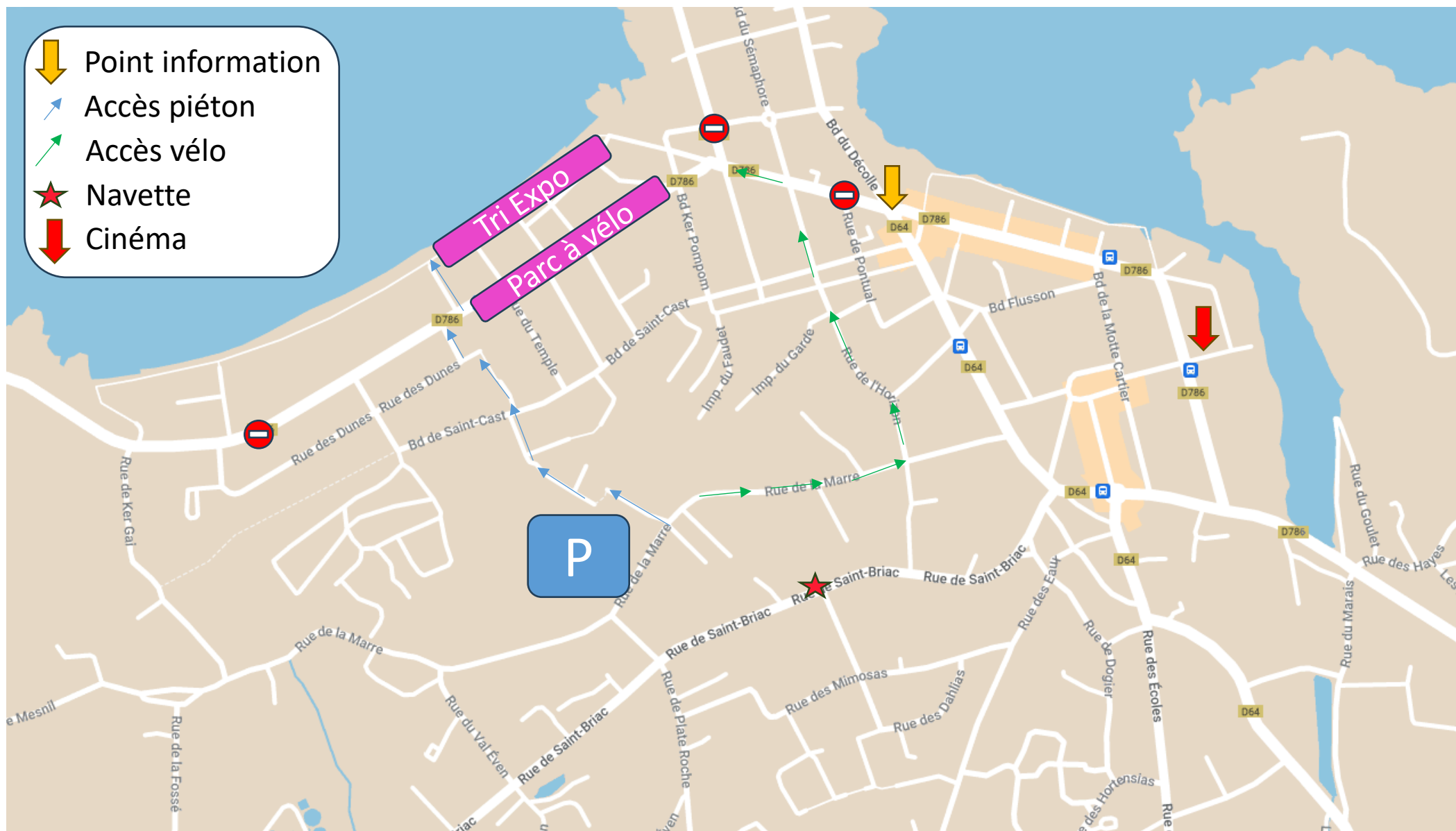
### SWIMRUN MEDIUM - ZOGGS

- 126 solos
- 163 duos
- Couleur de course : Jaune

### SWIMRUN LONG – SUPER U

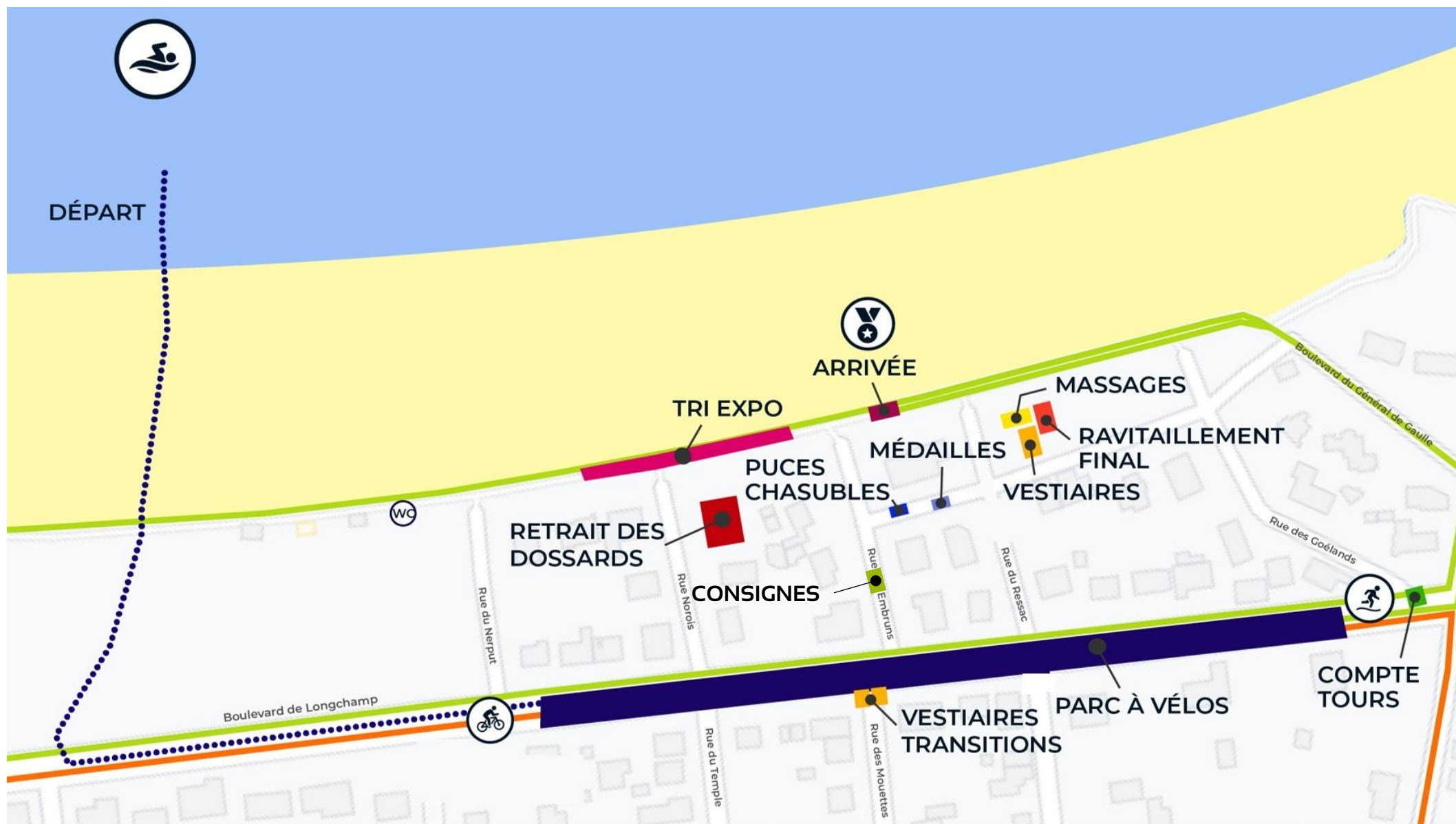
- 76 solos
- 73 duos
- Couleur de course : Rouge

# Accès & Parkings





# SITE





**AVANT  
COURSE**

# Retrait dossards

## HORAIRES

Vendredi 13 septembre – 17:00 – 21:00

Samedi 14 septembre - 06:30 – 13:00 et 14:00 – 20:00

Dimanche 15 septembre – 07:30 – 13:00

## À PREVOIR

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

## INFOS EN PLUS

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

## PACK ATHLETE

- ✓ **1 BRACELET D'IDENTIFICATION / SWIMRUNNERS**

Attaché par un bénévole dès le retrait du dossard

- ✓ **1 CHASUBLE-LYCRA PAR PARTICIPANT**

Prêtée par l'organisation

- ✓ **1 STICKER CONSIGNE PAR PARTICIPANT**

A mettre sur son sac consigne

- ✓ **1 SAC CONSIGNE PAR PARTICIPANT**

- ✓ **1 PUCE DE CHRONOMÉTRAGE PAR PARTICIPANT**

A porter à la cheville gauche

- ✓ **1 BONNET DE BAIN PAR PARTICIPANT**

Port du bonnet obligatoire lors de la compétition

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



# Navettes

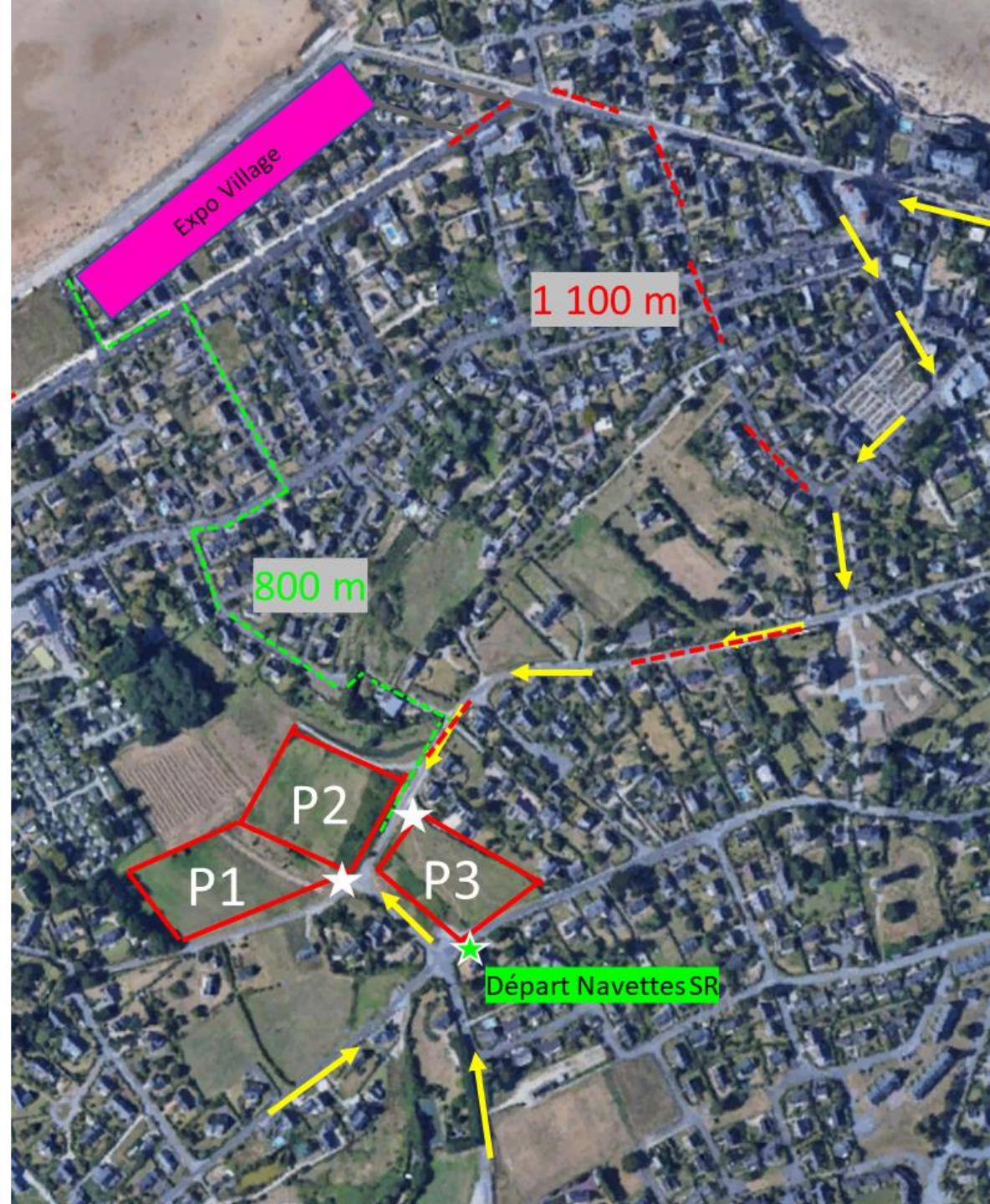
## HORAIRES

Départs des navettes à 12:15

## PROCEDURE

✓ DÉPART DES NAVETTES À SAINT-LUNAIRE

Au croisement de la rue des Camélias et de la rue de Saint-Briac





# Consignes

---

## HORAIRES

### Dépôt :

Dimanche 15 septembre au départ à Dinard  
12:30 à 13:30

### Retrait :

Juste après la ligne d'arrivée à votre arrivée

## PROCEDURE

- ✓ **VENIR UNIQUEMENT AVEC LE SAC FOURNI PAR L'ORGANISATION**
- ✓ **Y APPOSER LE STICKER CONSIGNE**
- ✓ **DÉPOSER VOTRE SAC AVANT LE DÉPART SUR LA DIGUE DE L'ÉCLUSE À DINARD (CÔTÉ PISCINE)**
- ✓ **LE RÉCUPÉRER APRÈS LE RETRAIT DE LA MÉDAILLE**



COURSE

# Météo

---

LEPAPÉ  
TRIATHLON  
SWIMRUN  
**DINARD**  
CÔTE D'EMERAUDE



# Matériel swimrun

---

## OBLIGATOIRE

- ✓ **PORT DU BONNET DE L'ORGANISATION**
- ✓ **PORT DE LA COMBINAISON** (au minimum type shorty)
- ✓ **1 SIFFLET PAR PARTICIPANT**

## AUTORISÉ

- ✓ **PLAQUETTES DE MAIN**
- ✓ **FLOTTEURS D'UNE TAILLE INFÉRIEURE À 40X30X20**  
(Pull-buoy)
- ✓ **LUNETTES DE NATATION**
- ✓ **CHAUSSURES DE SPORT**

## POUR LES DUOS

Liaison entre athlètes d'un même binôme : autorisé dès l'entrée de la 1ère natation (interdite au départ et sur le 1er tronçon running).

Tout autre matériel est interdit.

# Pour votre épreuve

---

## QUELQUES CONSEILS

- ✓ Bien s'échauffer
- ✓ Tester son matériel en amont
- ✓ Profiter des points de rinçage pour enlever le sel
- ✓ Utiliser de la vaseline dans les zones sensibles
- ✓ Strapper les zones les plus sensibles comme le cou

## SECURITE

Dispositif de sécurité assuré par 18 secouristes et les bénévoles de l'organisation.

Si vous êtes en difficulté, ne pas hésiter à aller chercher les kayakistes ou les paddles (s'accrocher aux bouées).

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

## PROCÉDURE DE DÉPART

- ✓ Dirigez vous dans la zone de départ – plage de l'Ecluse
- ✓ Echauffez-vous dans l'eau / fin de l'échauffement 15 minutes avant le départ
- ✓ Mass start avec prise du temps officiel au passage sous l'arche Super U

# Plage de l'Ecluse





# Parcours Swimrun court

## INFORMATIONS PARCOURS

**4 TRONÇONS DE NATATION – 1,9 KM**

**5 TRONÇONS DE COURSE À PIED – 8,9 KM**

**MARÉES : PLEINE MER À 18:05 COEF. 64**

Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1er tronçon course à pied.

Interdit de plonger la tête la première.

## TEMPS LIMITE

Pas de temps limite

L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme.

## SIGNALISATION

- ✓ Signaleurs en entrée/sortie natation
- ✓ Bouées si nécessaire
- ✓ Signaleurs sur la partie course à pied
- ✓ Signalétique

# Parcours Swimrun Court

## SWIMRUN COURT



①	500M	1.7 KM	①
②	500M	2.8 KM	②
③	400M	2.7 KM	③
④	500M	1.1 KM	④
		0.7 KM	⑤



# Parcours Swimrun Medium

## INFORMATIONS PARCOURS

**6 TRONÇONS DE NATATION – 3,5 KM**

**7 TRONÇONS DE COURSE À PIED – 15,2 KM**

**MARÉES : PLEINE MER À 18:05 COEF. 64**

Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1er tronçon course à pied.

Interdit de plonger la tête la première.

## TEMPS LIMITE

Pas de temps limite

L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme.

## SIGNALISATION

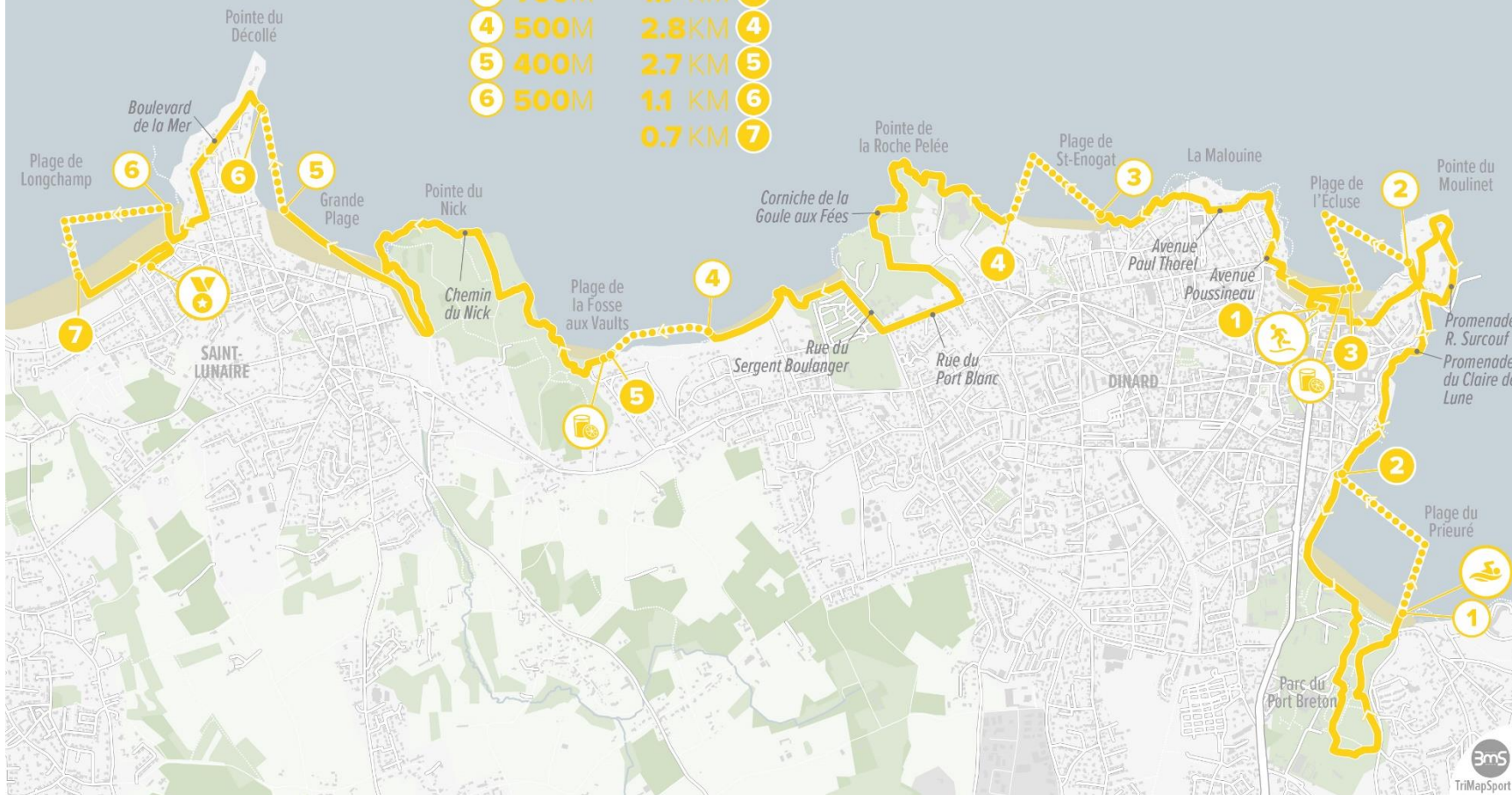
- ✓ Signaleurs en entrée/sortie natation
- ✓ Bouées si nécessaire
- ✓ Signaleurs sur la partie course à pied
- ✓ Signalétique



# Parcours Swimrun Medium



1	700M	5.0KM	1
2	700M	1.2 KM	2
3	700M	1.7 KM	3
4	500M	2.8KM	4
5	400M	2.7 KM	5
6	500M	1.1 KM	6
		0.7 KM	7



# Parcours Swimrun Long

## INFORMATIONS PARCOURS

**9 TRONÇONS DE NATATION – 5,5 KM**

**10 TRONÇONS DE COURSE À PIED – 22,5 KM**

**MARÉES : PLEINE MER À 18:05 COEF. 64**

Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1er tronçon course à pied.

Interdit de plonger la tête la première.

## TEMPS LIMITE

3h30 après le départ à la sortie du tronçon 6 de natation, sur la plage de Longchamp (présence d'un tapis de chronométrage).

L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme

## SIGNALISATION

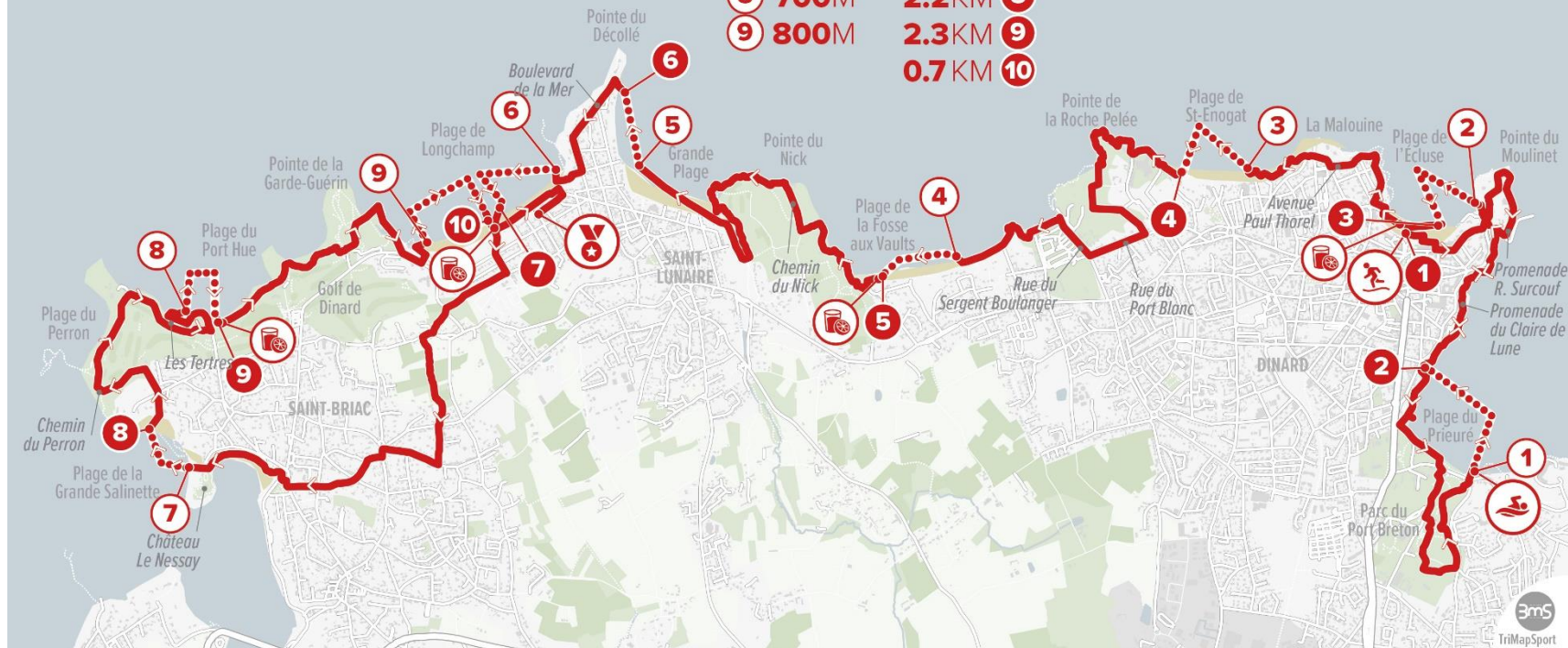
- ✓ Signaleurs en entrée/sortie natation
- ✓ Bouées si nécessaire
- ✓ Signaleurs sur la partie course à pied
- ✓ Signalétique

# Parcours Swimrun Long



## SWIMRUN LONG

1	700M	5.0KM	1
2	700M	1.2 KM	2
3	700M	1.7 KM	3
4	500M	2.8KM	4
5	400M	2.7 KM	5
6	500M	1.1 KM	6
7	400M	3.2KM	7
8	700M	2.2KM	8
9	800M	2.3KM	9
		0.7 KM	10





# La pointe du Nick

## INFORMATIONS PARCOURS

- ✓ Propriété du conservatoire du littoral.  
Tronçon de course à pied N° 5

## RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

- ✓ Vous passez sur un site classé, c'est un environnement sensible.
- ✓ Veuillez rester sur les chemins.
- ✓ Être vigilant à ne pas faire tomber de déchets.



# Ravitaillement de course

## EMPLACEMENT

### RAVITAILLEMENT ORGANISATION

Swimrun Court : 5,5k

Swimrun Medium - Zoggs : 7,5k / 12,5k

Swimrun Long - Super U : 7,5k / 12,5k / 17,5k / 23k

## 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



## OBLIGATION

- ✓ Porter son chasuble de façon visible.
- ✓ Passage sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.
- ✓ Dépassement autorisé (en prenant le maximum de distance) mais faites preuve de vigilance sur certains tronçons étroits et escarpés du GR.
- ✓ Faire attention aux randonneurs

## ABANDON

- ✓ Signalez votre abandon à un arbitre afin que votre abandon puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- ✓ Votre chasuble et votre puce vous seront retirées. Gardez votre bracelet pour récupérer vos affaires à la consigne.



APRÈS  
COURSE



# Après course

---

## LIGNE D'ARRIVÉE

- ✓ **SOURIRE POUR LA PHOTO**
- ✓ **FRANCHIR LA LIGNE**
- ✓ **PASSER LA MÉDAILLE AU TOUR DU COU**
- ✓ **REDONNER SA PUCE ET SA CHASUBLE**
- ✓ **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.

# APRES COURSE

---

## CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

**Dimanche 15 septembre :**

Court - 16:00

Médium - Zoggs - 17:15

Long - Super U - 18:30

Catégories récompensées :

- ✓ 3 premiers duos masculins, féminins et mixtes au scratch
- ✓ 3 premiers solos masculins, féminins, mixtes au scratch

## MEDICAL

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

## 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).



BONNE  
COURSE