



GUIDE DE COURSE

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE

SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT

XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



PROGRAMME

PRÉ-COURSE

- > Plan du site
- > Accès
- > Retrait des dossards
- > Pack participant
- > Briefing de course
- > Consigne
- > Tri Expo

JOUR DE COURSE

- > Navettes Swimrun
- > Entrée / Sortie Parc à vélos
- > Règlement de course
- > Temps limite de course
- > Abandon
- > Ravitaillements de course
- > Procédures de départs
- > Epreuve Natation
- > Epreuve Vélo
- > Epreuve Course à pied
- > Epreuve Swimrun Long
- > Epreuve Swimrun Medium
- > Epreuve Swimrun Court

APRÈS COURSE

- > Zone d'arrivée
- > Résultats
- > Espace médical
- > Massages
- > Cérémonies protocolaires

EXTRA

- > Suivi de votre course
- > Photos de votre course
- > Partenaires

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

DÉCOUVERTE - AÉSIO MUTUELLE

Vendredi 13 septembre

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

18:00 - 18:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

Samedi 14 septembre

06:30 - 08:15 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

07:00 - 08:30* : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 : Départ du Découverte (Plage de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:00 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:30 - 10:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:45 - 11:45 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

11:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

12:00 : Fermeture des consignes

***ATTENTION :** vous serez très nombreux cette année au dépôt des vélos, **venez vraiment en avance** pour ne pas vous mettre dans le stress avant le départ.

Comptez 30 minutes entre le retrait des dossards, le contrôle par les arbitres à l'entrée du parc à vélos, l'installation dans le parc, le repérage de votre emplacement, l'équipement pour l'épreuve natation et le trajet jusqu'au départ. Sachant que le parc à vélos ferme à 8h30

LONGUE DISTANCE

Vendredi 13 septembre

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

Samedi 14 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

12:00 - 13:30 : Dépôt des 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) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:00 - 19:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:15 - 22:00 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

21:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

22:00 : Fermeture des consignes

DISTANCE OLYMPIQUE

Vendredi 13 septembre

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

Samedi 14 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

18:00 - 18:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

Dimanche 15 septembre

07:30 - 12:30 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

08:00 - 09:30 : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:00 : Départ du Distance Olympique (Plage de Longchamp, Saint-Lunaire)

12:00 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

12:45 - 13:00 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

13:00 - 14:30 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:15 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

20:00 : Fermeture des consignes

***ATTENTION :** vous serez très nombreux cette année au dépôt des vélos, **venez vraiment en avance** pour ne pas vous mettre dans le stress avant le départ.

SWIMRUN COURT

Vendredi 13 septembre

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

Samedi 14 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 15 septembre

07:30 - 12:30 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

12:30 - 14:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

14:00 : Swimrun Court (Plage de L'Ecluse, Dinard)

15:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

16:00 - 16:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

16:45 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:30 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

SWIMRUN MEDIUM - ZOGGS

Vendredi 13 septembre

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

Samedi 14 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 15 septembre

07:30 - 12:30 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)

12:30 - 14:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

14:00 : Départ du Swimrun Medium (Plage de L'Ecluse, Dinard)

16:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp)

17:15 - 17:30 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

17:45 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp)

19:30 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

SWIMRUN LONG - SUPER U

Vendredi 13 septembre

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

Samedi 14 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 15 septembre

07:30 - 12:30 : Retrait des dossards (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)

12:30 - 14:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

14:00 : Départ du Swimrun Long (Plage de L'Ecluse, Dinard)

17:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp)

18:30 - 18:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp)

19:30 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

Avec la Région Bretagne jouez sur le terrain des pros



Entraînement des jeunes de l'Académie
du Hennebont Ping Center (56)

La Région Bretagne soutient les clubs professionnels bretons et les Ligues régionales pour faire **rayonner le sport auprès de tous les publics.**

CULTURES ET SPORTS > SPORTS

PLAN DU SITE



ACCÈS AU SITE

Pour venir sur le site du triathlon, l'adresse est : Boulevard de Longchamp, 35800 Saint-Lunaire

Jour de course : fermeture du Boulevard de Longchamp du vendredi 13 septembre à 05:00 au dimanche 15 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 la rue du Clos du Moulin et rue de Nerput.

Accès à pied TriExpo : nous vous conseillons d'accéder au site par la rue du Clos du Moulin et rue de Nerput.

RETRAIT DES DOSSARDS

> OÙ ET À QUELLE HEURE ?

Le retrait des dossards est situé rue de Noroît.

| Epreuve | Vendredi 13 sept. | Samedi 14 sept. | Dimanche 15 sept. |
|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| Swimrun Court | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 13:00 14:00 - 20:00 | 07:30 - 12:30 |
| Swimrun Medium - Zoggs | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 13:00 14:00 - 20:00 | 07:30 - 12:30 |
| Swimrun Long - Super U | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 13:00 14:00 - 20:00 | 07:30 - 12:30 |
| Découverte - Aésio Mutuelle | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 08:30 | - |
| Distance Olympique | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 13:00 14:00 - 20:00 | 07:30 - 09:30 |
| Longue Distance | 17:00 - 21:00 | 06:30 - 13:30 | - |

MON PASS DOSSARD

Code de réservation reçu par mail lors de votre inscription (2 lettres et suite de chiffres)

> COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?

- Préparez **vo**tre pass dossard (version digitale de préférence)
Document envoyé par mail dans les jours précédants la course
- Préparez **vo**tre pièce d'identité
- **Un tiers peut récupérer votre dossard sur présentation de ces deux documents (format digital accepté)**

> DOSSARD SWIMRUN

- Attribution dynamique de votre numéro > **pas d'inquiétude s'il n'apparaît pas sur votre pass dossard, cela signifie que vous aurez votre n° de dossard qu'une fois celui-ci retiré**

PACK PARTICIPANT

> POUR LE TRIATHLON

- 1 dossard (le dossard ne peut en aucun cas être plié ou masqué 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 l'ensemble des participants du relais) > à porter cheville gauche et visible (au dessus de la combinaison)
- 1 bonnet de bain > port obligatoire pour la natation
- 1 cadeau participant ou 1 bon cadeau pour les participants du Longue Distance
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard > à mettre dès le retrait des dossards

> POUR LE SWIMRUN

- 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 par athlète à porter cheville gauche et visible (au dessus de la combinaison)
- 1 bonnet de bain > port obligatoire pour la natation
- 1 cadeau participant ou 1 bon cadeau pour les participants du Swimrun Long
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard > à mettre dès le retrait des dossards
- 1 sac consigne et 1 sticker d'identification à accrocher dessus

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent au Centre Culturel Jean Rocheford (Boulevard du Cap Hornier, Saint-Lunaire), à 5 minutes à vélo et 10 minutes à pied.

Ils seront assurés par un membre de l'organisation. Suite à la présentation, vous pourrez poser toutes vos questions.

> QUELS SONT LES HORAIRES DES BRIEFINGS ?

| Epreuve | Vendredi 13 sept. | Samedi 14 sept. | Dimanche 15 sept. |
|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| Swimrun Court | - | - | 09:00 - 09:45 |
| Swimrun Medium - Zoggs | - | - | 09:00 - 09:45 |
| Swimrun Long - Super U | - | - | 09:00 - 09:45 |
| Découverte - Aésio Mutuelle | 18:00 - 18:45 | - | |
| Distance Olympique | | 18:00 - 18:45 | |
| Longue Distance | | 09:00 - 09:45 | |

Assister à un briefing n'est pas obligatoire mais vivement recommandé par l'organisation

CONSIGNE

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

> POUR LE TRIATHLON

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 LE 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 le sticker prévu à cet effet.

> LE DÉPÔT D'UN SAC, ÇA SE PASSE COMMENT ?

Vous devez coller votre sticker sur l'anse de votre sac, sans quoi il ne sera pas accepté à la consigne. Ne pas mettre d'objets de valeur. 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. Merci de rester vigilant en ne laissant pas votre sac sans surveillance.

> HORAIRES D'OUVERTURE

| Epreuve | Date | Dépôt |
|-----------------------------|-------------------|---------------|
| Swimrun Court | Dimanche 15 sept. | 12:30 - 13:30 |
| Swimrun Medium - Zoggs | Dimanche 15 sept. | 12:30 - 13:30 |
| Swimrun Long - Super U | Dimanche 15 sept. | 12:30 - 13:30 |
| Découverte - Aésio mutuelle | Samedi 14 sept. | 07:00 - 08:30 |
| Distance Olympique | Dimanche 15 sept. | 08:00 - 09:30 |
| Longue Distance | Samedi 14 sept. | 12:00 - 13:30 |

> LES SACS NON-RÉCLAMÉS, ON LES TROUVE OÙ ?

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, tout objet perdu sera déposé à la Mairie de Saint-Lunaire.

TRI EXPO

Retrouvez le village spécialisé triathlon en libre accès.

Les marques représentées : LEPAPE / EN SELLE MARCEL / ZOGGS / AÉSIO MUTUELLE / PENTE DOUCE / MAISONS GOURMANDES / CAPPINANCES / LIGUE DE BRETAGNE DE TRIATHLON

> QELS SONT LES HORAIRES D'OUVERTURES ?

Vendredi : 17:00 – 21:00

Samedi : 08:00 – 20:00

Dimanche : 08:00 – 18:00

PARTENAIRE DE VOS EXPLOITS



**PROFITEZ DES REMISES EXCLUSIVES
SUR VOTRE ÉQUIPEMENT
EN MAGASINS ET SUR [LEPAPE.COM](https://www.lepape.com)**

**CODE
PROMO: [FFTRI24](https://www.lepape.com)**

-25% *RUNNING*
CHAUSSURES
& VÊTEMENTS



-20% *CYCLISME*
CHAUSSURES
& VÊTEMENTS

-15% *NATATION*
COMBINAISONS
& TRIFONCTIONS



LEPAPE
Au coeur de votre sport

LEPAPE
TRIATHLON
SWIM RUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE

NAVETTES SWIMRUN

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

| Epreuve | Date | Départ |
|------------------------|-------------------|--------|
| Swimrun Court | Dimanche 15 sept. | 12:15 |
| Swimrun Medium - Zoggs | Dimanche 15 sept. | 12:15 |
| Swimrun Long - Super U | Dimanche 15 sept. | 12:15 |

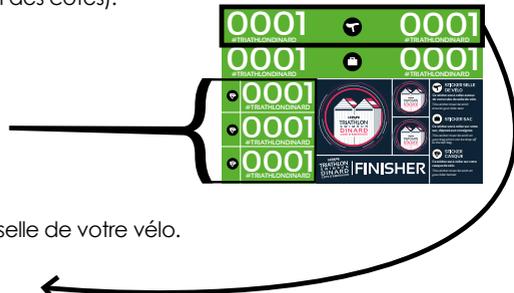
ENTRÉE & SORTIE PARC À VÉLOS

DÉPOSEZ 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 > voir plan).

> POUR ENREGISTRER VOTRE VÉLO, VOUS DEVEZ :

- Porter votre casque avec la jugulaire **fermée**. Pensez à bien coller les 3 stickers « Casque » (un sur le devant et les deux autres sur chacun des côtés).



- Mettre le sticker « Selle » sur la tige de selle de votre vélo.



- Apporter votre change de course (et si besoin votre sac consigne).
- Boucher les côtés de votre guidon avec des bouchons de cintre.

La vérification est effectuée par le corps arbitral. Ensuite, placez votre vélo, roue arrière dans le rack, 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 clipables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées et vous serez sanctionnés par les arbitres.

> UNE FOIS À MON EMPLACEMENT, QU'EST CE QUE JE FAIS ?

- Mettre votre puce à la **cheville gauche (à l'opposé de votre dérailleur)**.



- A partir de la sortie du parc jusqu'à la fin de la course, vous devez garder la puce
- La placer à même la peau et visible (par dessus votre combinaison si vous en avez une)
- Il faudra la redonner dans la zone d'arrivée finale.

- Prendre votre bonnet (fourni par l'organisation)
 - La sortie se fait au niveau de l'arche Head / Zoggs

> LE RETRAIT DU VÉLO, ÇA SE PASSE COMMENT ?

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 croisement de la rue des Goëlands - au niveau de l'**arche Lepape**. La sortie du parc à vélos se fait par le croisement rue de Nerput à la sortie (check-out), sortie **arche Head / Zoggs**.

> 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 vélos 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 et changes n'ayant pas été réclamés à la fermeture du parc à vélos sont transférés à l'espace consignes le soir de la course. A la fin du triathlon, tout objet perdu sera déposé au service des objets trouvés - Mairie de Saint-Lunaire.

> QUELS SONT LES HORAIRES D'OUVERTURE ?

| Epreuve | Date | Dépot | Retrait |
|-----------------------------|-------------------|---------------|---------------|
| Découverte - Aésio mutuelle | Samedi 14 sept. | 07:00 - 08:30 | 10:45 - 11:45 |
| Longue Distance | Samedi 14 sept. | 12:00 - 13:30 | 19:15 - 22:00 |
| Distance Olympique | Dimanche 15 sept. | 08:00 - 09:30 | 13:00 - 14:30 |

RÈGLEMENT DE COURSE

RÈGLEMENT TRIATHLON

> LES PRINCIPALES INFOS À RETENIR

Règle générale : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale.

Il est interdit de :

- Utiliser un mp3, ipod, portable, etc. ainsi que des écouteurs.
- Se faire assister et accompagner par un tiers sur le parcours et sur les ravitaillements.
- Jeter ses déchets en dehors des zones de propreté indiquées par l'organisation.
- Porter une caméra type GoPro sur votre casque (autorisée si fixée sur le vélo).

Natation :

- Port obligatoire du bonnet de bain distribué par 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, palmes, pull buoy, etc.
- Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.

Parc à vélos :

- Interdiction d'être nu dans le parc à vélos : une tente vestiaire (hommes / femmes) est placé dans le parc à vélos
- Monter sur votre vélo à la sortie du parc, qu'une fois la ligne passée.
- Respecter le sens de circulation unique.

Vélo :

- Obligation de porter votre dossard, de manière visible, dans le dos et attaché en 3 points.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée.
- Respect du code de la route.
- Rouler à droite – ne pas couper les virages.
- Respecter la zone de drafting :



Longue Distance : 12m

Distance Olympique, Découverte : 7m



Course à pied :

- Porter son dossard de façon visible sur votre ventre/torse, et attaché en 3 points.
- Ceinture : hauteur de taille et attaché à 3 points minimum.
- Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum max, bretelle sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoire sous peine de disqualification.

Sanctions arbitrales : Les décisions arbitrales sont irrévocables. Elles s'échelonnent sur 3 niveaux :

Carton bleu : avertissement pour drafting sur l'épreuve vélo.

Découverte : 1 minute > 2 *cartons bleus entraînent une disqualification*

Distance Olympique : 2 minutes > 2 *cartons bleus entraînent une disqualification*

Longue Distance : 5 minutes > 3 *cartons bleus entraînent une disqualification*

Pénalité à effectuer sur votre parcours vélo : tente prévue à cet effet à l'entrée du parc à vélos, au croisement du boulevard de Longchamp et de la rue de Nerput, à la fin de votre parcours vélo.

Carton jaune : avertissement par l'arbitre, remise en conformité pour continuer la course.

Carton rouge : disqualification. Ex : *propos ou comportement déplacés, non respect du code de la route.*

RÈGLEMENT DE COURSE

RÈGLEMENT SWIMRUN

> LES PRINCIPALES INFOS À RETENIR

Règle générale : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale.

Il est interdit de :

- Utiliser un mp3, ipod, portable, etc. ainsi que des écouteurs.
- Se faire assister et accompagner par un tiers sur le parcours et sur les ravitaillements.
- Jeter ses déchets en dehors des zones de propreté indiquées par l'organisation.
- Couper, plier ou détériorer la chasuble

Natation :

- Port obligatoire du bonnet de bain distribué par l'organisation.
- Port de la combinaison **obligatoire** au minimum type shorty.
- Porter sa chasuble de façon visible.
- Le matériel autorisé est :
 - plaquettes de main
 - flotteurs d'une taille inférieur à 40x30x20cm (type pull buoy)
 - lunettes de natation
 - chaussures de sport
 - liaison entre athlètes d'un même binôme (longe)
- Toute autre matériel est **interdit**.
- **Attention : la longe est interdite lors du 1^{er} tronçon de course à pied.**

Course à pied :

- Porter sa chasuble de façon visible.
- Courir avec son binôme (pas plus de 50m d'écart).
- Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum max, bretelle sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoire sous peine de disqualification.

Sanctions arbitrales : Les décisions arbitrales sont irrévocables. Elles s'échelonnent sur 2 niveaux :

Carton jaune : avertissement par l'arbitre, remise en conformité pour continuer la course.

Carton rouge : disqualification. Ex : *propos ou comportement déplacés, non respect du code de la route.*

TEMPS LIMITES DE COURSE

Votre temps de course est calculé au temps réel grâce à votre puce. Le chronométrage débute lors de votre passage sous l'arche de départ et s'arrête sous l'arche d'arrivée.

> LES TEMPS LIMITES DE COURSE

Calculés à partir du temps du dernier partant

| Epreuve triathlon | Heure limite natation | Heure limite vélo | Heure limite course à pied |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| Découverte - Aésio Mutuelle | 00:30:00 | 01:30:00 | 02:20:00 |
| Distance Olympique | 01:00:00 | 02:45:00 | 04:00:00 |
| Longue Distance | 01:10:00 | 05:10:00 | 07:30:00 |

| Epreuve swimrun | Heure limite |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Swimrun Court | PAS DE HORS DÉLAIS : L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme. |
| Swimrun Medium - Zoggs | |
| Swimrun Long - Super U | 03:30:00 - à la fin du 6ème tronçon natation |

> LES SERRE-FILES

Pour les épreuves vélo et course à pied, un serre-file symbolise les temps limites de course. Si vous êtes rattrapés par le serre-file, vous avez le choix, soit vous abandonnez (pour l'épreuve vélo, une navette vous rapatrie au parc à vélos), soit vous continuez sous votre responsabilité. Dans tous les cas, l'organisation 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. Attendez les consignes de la direction de course.

À noter qu'aucune sortie anticipée du parc à vélos n'est possible.



**GROUPE
LE DUFF**

“**Eat
so good**”



*Leader mondial dans les secteurs
de la boulangerie-vienniserie et
de la restauration (café bakery
et pizza-pasta), le Groupe oeuvre
depuis toujours pour le bon.*

Pour en savoir plus :

www.groupeleduff.com



RAVITAILLEMENT DE COURSE

POUR LES TRIATHLONS

Des ravitaillements de course sont prévus selon les épreuves et les compétitions. Les bidons ou déchets jetés hors des zones de propreté sont passibles d'une pénalité.

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE VÉLO

Longue Distance : 24,5km / 68km

Distance Olympique : 20,5km - pas de solide sur le ravitaillement

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE VÉLO

Bacs de récupération des bidons / Eau / Boissons / Bananes / Barres céréales / Gels énergétique / Eau / Bacs de récupération des bidons

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE COURSE À PIED

Longue Distance : 1km / 3,5km / 6,5km / 8,5km / 11,5km / 14km / 17km / 19,5km

Distance Olympique : 1km / 3km / 6km / 8km

Découverte - Aésio mutuelle : 1k / 3km

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE COURSE À PIED

Eau / Alimentation / Boissons / Barres céréales / Gels énergétique / Coca-Cola / Eau

POUR LES SWIMRUN

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS

Swimrun Court : 5,5km

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

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

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

Eau / Alimentation / Boissons / Gel énergétiques / Barres céréales / Coca-Cola / Eau



SUPER U

Pleurtuit

Nos Horaires :

**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 8H45 À 20H00***

VENEZ PROFITER DE NOS SERVICES



*jusqu'au 30 septembre

PROCÉDURE DE DÉPART

> 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. **Les relais devront obligatoirement se placer dans le dernier SAS.**

Le départ natation se fera en Rolling Start de 10 triathlètes toutes les 6 secondes, à partir du 2^e SAS.

> NOUS VOUS PROPOSONS 5 SAS DE DÉPART SELON VOTRE NIVEAU :

Longue Distance : Elite <30' / <40' / <50' / >50' / Relais

Distance Olympique : Elite <25' / <35' / <45' / >45' / Relais

Découverte - Aésio Mutuelle : Elite <10' / <15' / <20' / >20' / Relais

A vous de choisir votre sas.

Les prétendants au podium devront prendre le départ dans le SAS Elite en mass start (temps officiel). Pour rappel : le chronométrage se fait au temps réel pour tous les athlètes partant en rolling start. Toutes les personnes qui ne prendront pas le départ dans le SAS Elite, ne pourront pas être récompensées lors des protocoles (même en cas d'un meilleur chronométrage au temps réel).

> POUR LES SWIMRUN

Le départ se fera au niveau de la plage de l'Ecluse à Dinard. Tous les départs auront lieu en Mass Start (temps officiel)



Transmission de patrimoine . Préparation à la retraite .
 Protection de la famille . Enrichissement personnel .
 Défisicalisation . Immobilier . Crédit immobilier .



Amiens
Brest
Besançon
Bordeaux

Caen
Dijon
Lille
Lorient

Montpellier
Nantes
Nice
Rennes

La Rochelle
Rouen
Toulouse
Tours

Capfinances . Capfinances Crédit . Capfinances Immobilier .



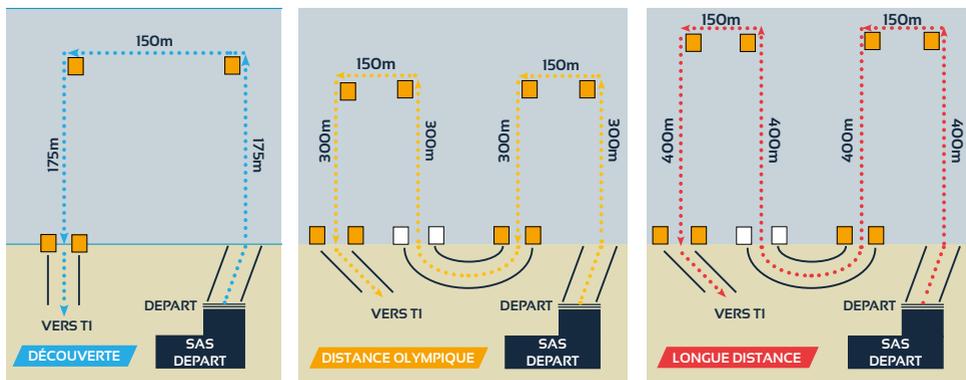
ALL SWIMMERS WELCOME



ZOGGS[®]

WETSUITS

ÉPREUVE NATATION



Longue Distance, Distance Olympique et Découverte - Aésio mutuelle : vous devez passer les bouées (en les contournant par la gauche). Étale (renverse, mer calme) pour le Découverte - Aésio mutuelle, 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 |
|-----------------------------|-------------------|--------|----------|--------|
| Découverte - Aésio Mutuelle | Samedi 14 sept. | 09:00 | 500m | 1 |
| Distance Olympique | Dimanche 15 sept. | 10:00 | 1500m | 2 |
| Longue Distance | Samedi 14 sept. | 14:00 | 1900m | 2 |

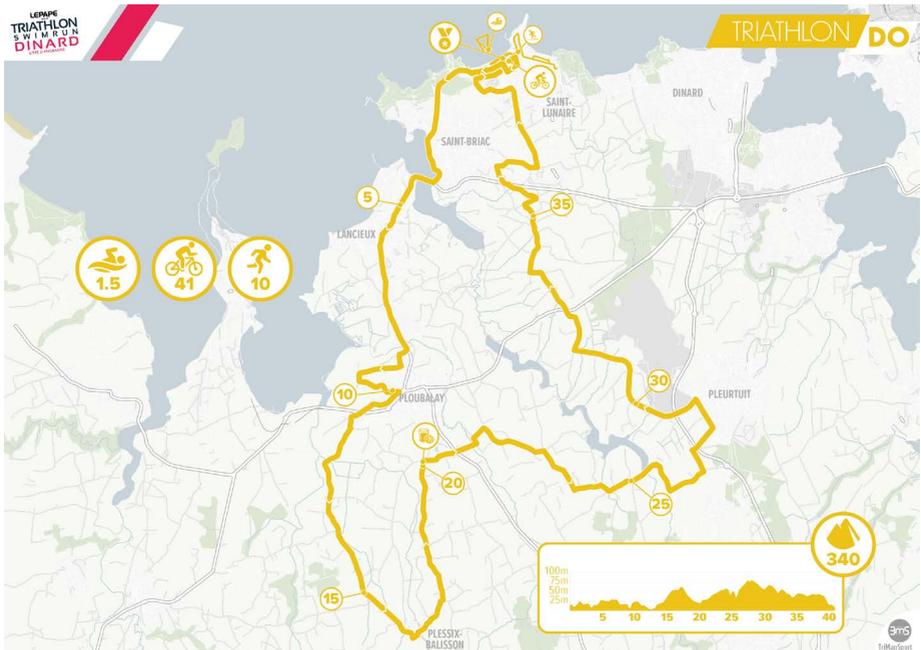
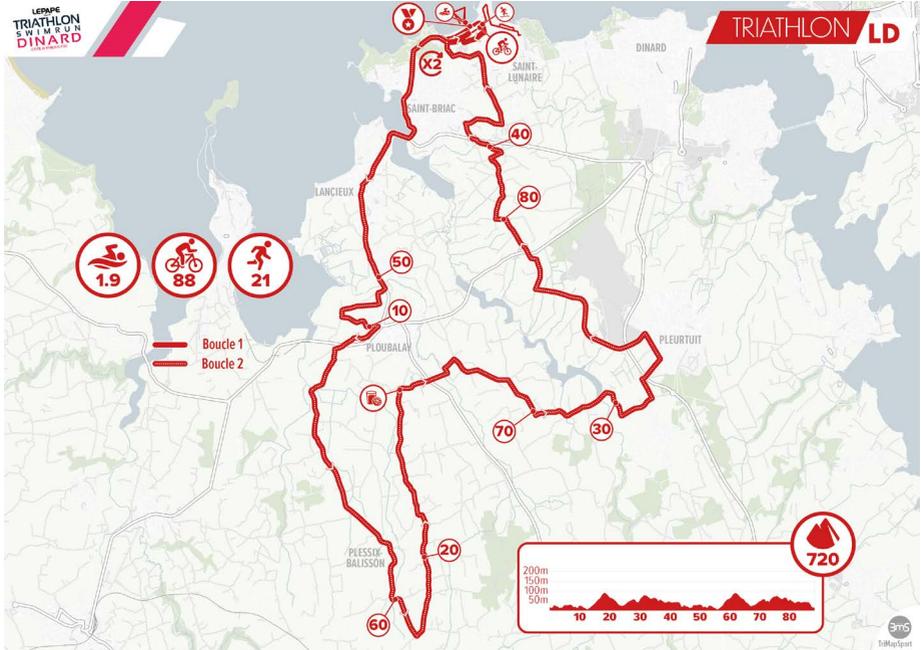
ÉPREUVE VÉLO

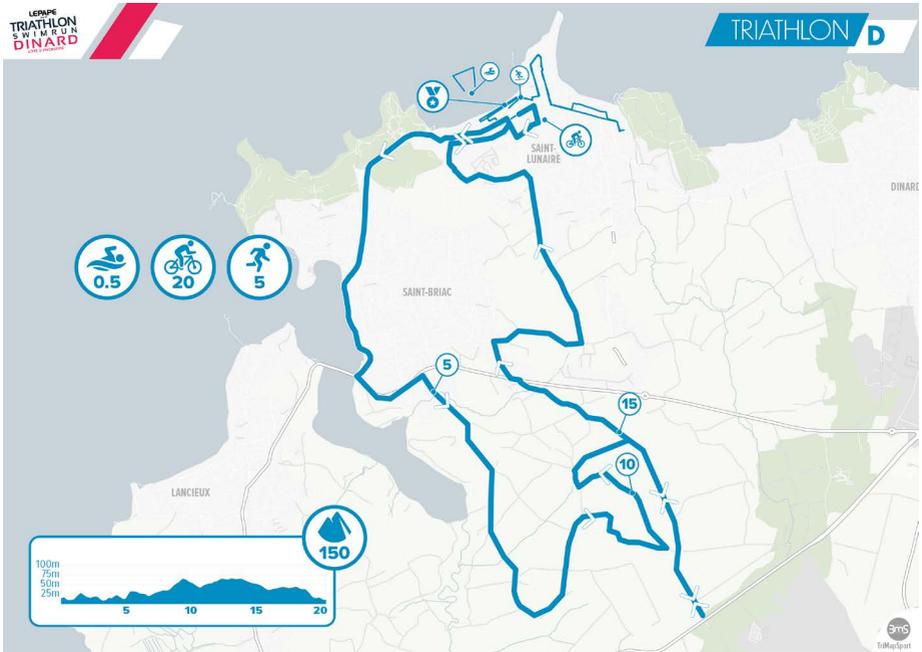
| Epreuve | Date | Distance | Boucle |
|-----------------------------|-------------------|----------|--------|
| Découverte - Aésio Mutuelle | Samedi 14 sept. | 20km | 1 |
| Distance Olympique | Dimanche 15 sept. | 41km | 1 |
| Longue Distance | Samedi 14 sept. | 88km | 2 |

PARCOURS & TRACES GPX

RETOUR AU MENU

DÉTAILS DES PARCOURS VÉLO





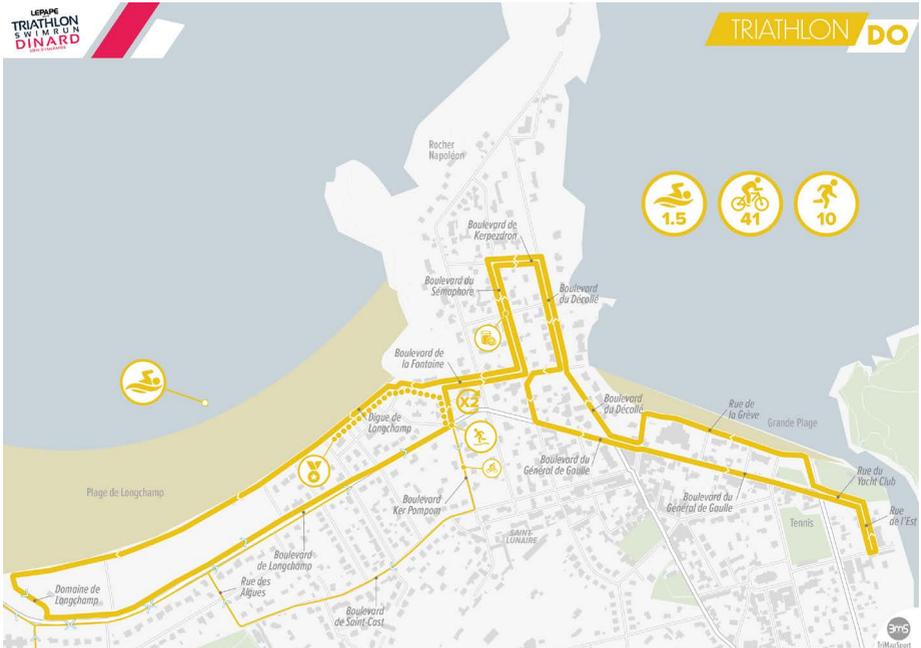
ÉPREUVE COURSE À PIED

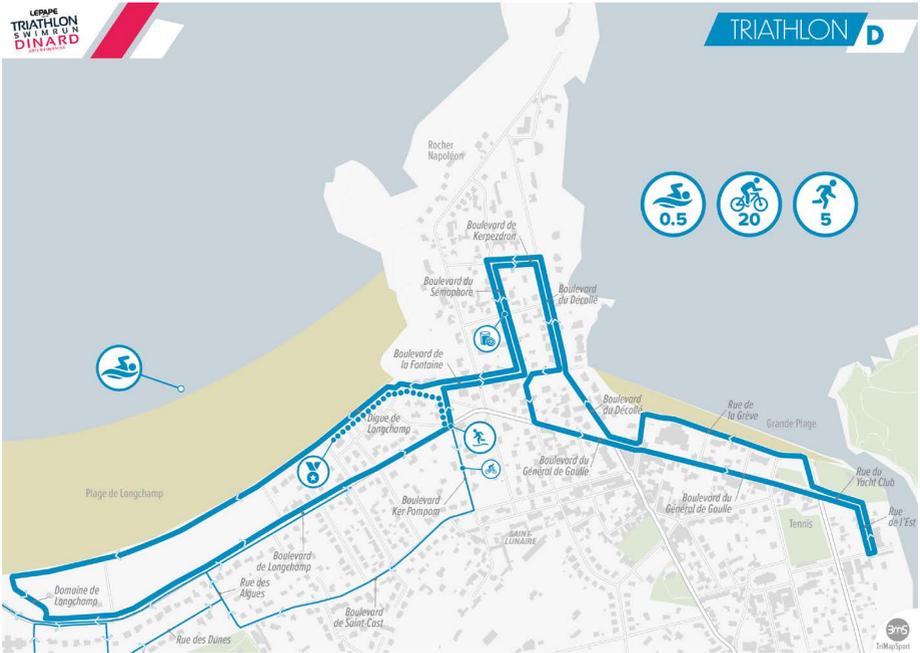
> DISTANCES DES PARCOURS

| Epreuve | Date | Distance | Boucle |
|-----------------------------|-------------------|----------|--------|
| Découverte - Aésio Mutuelle | Samedi 14 sept. | 5km | 1 |
| Distance Olympique | Dimanche 15 sept. | 10km | 2 |
| Longue Distance | Samedi 14 sept. | 21km | 4 |

Une tente compte-tour vous permet de savoir le nombre de tours qu'il vous reste.

DÉTAILS DES PARCOURS COURSE À PIED





ÉPREUVES SWIMRUN

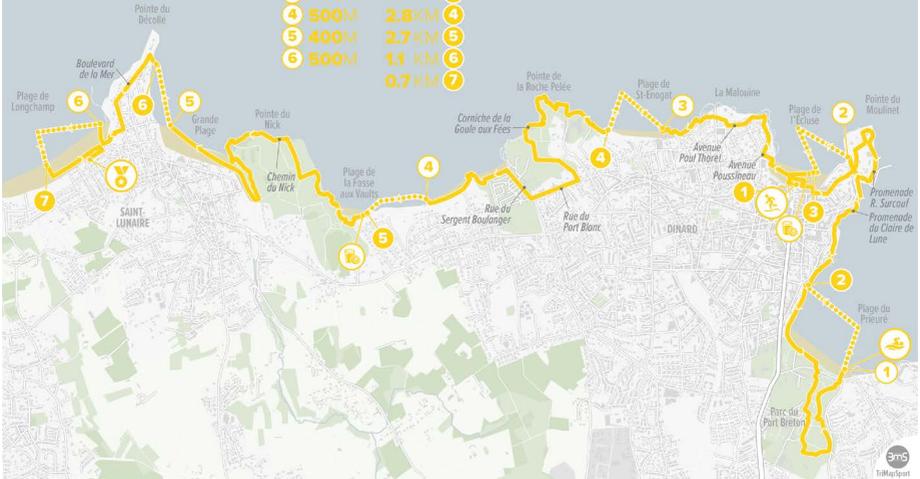


- | | | |
|--------|-------|---|
| ① 700M | 5.0KM | ① |
| ② 700M | 1.2KM | ② |
| ③ 700M | 1.7KM | ③ |
| ④ 500M | 2.8KM | ④ |
| ⑤ 400M | 2.7KM | ⑤ |
| ⑥ 500M | 1.1KM | ⑥ |
| ⑦ 400M | 3.2KM | ⑦ |
| ⑧ 700M | 2.2KM | ⑧ |
| ⑨ 800M | 2.3KM | ⑨ |
| | 0.7KM | ⑩ |





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



| | | | |
|---|------|--------|---|
| 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 |



ZONE D'ARRIVÉE

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 leurs athlètes à la sortie du ravitaillement sur la digue de Longchamp.

RÉSULTATS

Disponibles en ligne et sur le site du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - Lepape 30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

RÉSULTATS

ESPACE MÉDICAL

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.

Des secouristes sont présents sur tout le parcours.

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

MASSAGES

Vous pouvez vous faire masser après votre compétition au niveau de la ligne d'arrivée (après les consignes) - accès sur présentation du bracelet triathlonniste.

Horaires d'ouvertures :

Découverte - Aésio Mutuelle - Samedi 14 septembre - 10:00 - 12:00

Longue Distance - Samedi 14 septembre - 18:00 - 22:00

Distance Olympique - Dimanche 15 septembre - 12:00 - 14:15

Swimrun Court - Dimanche 15 septembre - 15:15 - 16h45

Swimrun Medium - Zoggs - Dimanche 15 septembre - 16:15 - 17:45

Swimrun Long - Super U - Dimanche 15 septembre - 17:15 - 19:30

CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES

Catégories récompensées pour le Longue Distance :

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour le Distance Olympique :

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour le Découverte - Aésio mutuelle

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour les Swimruns :

Classement général au scratch : 3 premiers duos masculins, 3 premiers duos féminins, 3 premiers duos mixte

Vagues solos : 3 premiers masculins et féminins au scratch

Le chronométrage se fait au temps réel. Seront récompensés les triathlètes ayant pris le départ dans le SAS Elite.

Voir les horaires sur la page « **Programme** »

EXTRA

SUIVI DE COURSE

Suivez les courses sur nos réseaux sociaux. Sur place, des animateurs micros vous font vivre les moments forts.

[SITE INTERNET](#)[FACEBOOK](#)[INSTAGRAM](#)

PHOTOS DE VOTRE COURSE

Des photos officielles de la course sont prises par les photographes de PhotoRunning. Ils sont positionnés sur tout le parcours et sur la ligne d'arrivée. Vous pouvez voir et commander vos photos, disponibles 48h après la fin de l'édition juste ici :

[PHOTORUNNING](#)[RETOUR AU MENU](#)

MERCI À NOS PARTENAIRES

PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



VILLES PARTENAIRES



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'Émeraude, les SDIS 35 et 22.

BENEVOLES

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



“ AÉSIO mutuelle,
votre partenaire
santé ! ”

AÉSIO mutuelle, acteur majeur en protection santé,
encourage le sport comme levier de prévention et
soutient des événements tels que le Triathlon de Dinard
pour préserver les valeurs qui nous sont chères :
la proximité, la prévention et la solidarité.

**Ensemble, cultivons la prévention par le sport
et vivons mieux dans nos territoires.**

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



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 173 rue de Bercy 75012 Paris. Document non contractuel à caractère publicitaire - ©AdobeStock. 24-205-025