

Capfinances. By Premium

PRESENTE

TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

BRIEFING

LONGUE DISTANCE
OVERTSTIM'S

Samedi 12 Sept. 2026

14h00

Programme

PROGRAMME SPORTIF

VENDREDI 11 SEPTEMBRE
19h00 – Départ Trail – KINETIK

SAMEDI 12 SEPTEMBRE
09h00 – Départ du Découverte – AESIO MUTUELLE
14h00 – Départ du Longue Distance – OVERSTIM'S
15h30 – Départ de l'Xtrem Kids – MC DONALD'S

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE
9h00 – Départ du Distance Olympique
13h00 – Départ des Swimruns Court, Médium - ZOGGS et Long
13h30 – Départ du Swimrun Découverte

TRIEXPO DINARD

Horaires

VENDREDI 11 SEPT.	SAMEDI 12 SEPT.	DIMANCHE 13 SEPT.
16h00 – 21h00	08h00 – 20h00	08h00 – 18h00

Programme Longue Distance

Capfinances. By Premium présente TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

PROGRAMME SPORTIF

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue 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 (La Grande Plage, Saint-Lunaire)
19:00 - 19:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
19:30 - 22:00 : Retrait des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

INFOS EN PLUS

- 1200 participants
- Couleur de course : Rouge

Accès & Parkings



Site


ARRIVÉE
TRI EXPO
Digue de Lonchamp
Digue de Lonchamp
Rue de l'Aquilon
MASSAGES
Boulevard du Général De Gaulle
Boulevard de la Fontaine
RETRAIT CADEAUX
Rue Norois
DOSSARDS & BOUTIQUE
Rue des Embruns
Rue du Nerput
Rue Ressac
RAVITAILLEMENT FINAL
CONSIGNES
Rue des Goëlands
Boulevard de Longchamp
PARC À VÉLOS
PARC À VÉLOS
Boulevard de Longchamp
VESTIAIRES TRANSITION
Rue des Dunes
D

Capfinances. By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE



Services pré-course

HORAIRES

Rue Norois – au cœur du Tri Expo

Vendredi 11 septembre – 16:00 – 21:00
Samedi 12 septembre - 06:30 – 13:00

SERVICES

LOCATION COMBINAISON

BOUTIQUE OFFICIELLE

TRI EXPO

BRIEFING VIDEO

Retrait des dossards

HORAIRES

Rue Norois – au cœur du Tri Expo

Vendredi 11 septembre – 16:00 – 21:00
Samedi 12 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

✓ 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

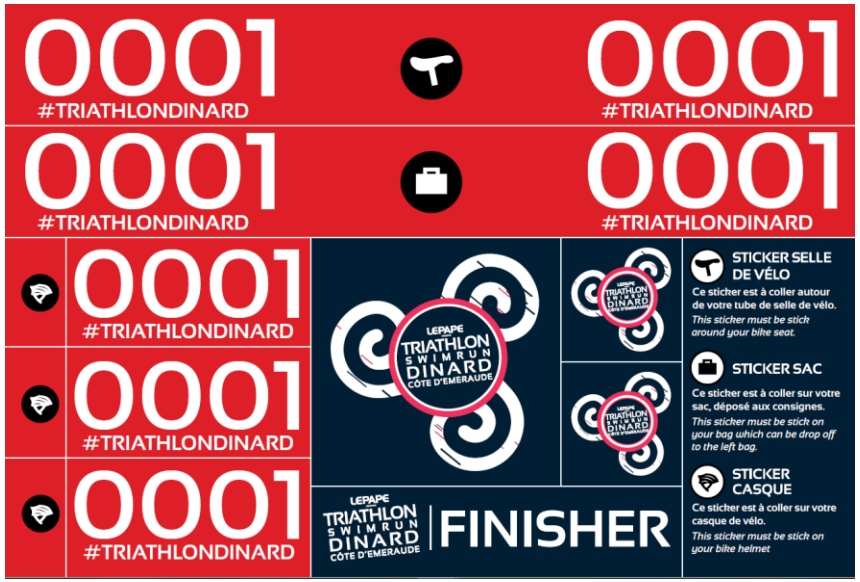


Capfinances By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

Check-In Parc à vélos

HORAIRES

Samedi 12 septembre – 12:00 - 13:30
Entrée côté Ouest (Rue de Nerput) et sortie côté Est (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

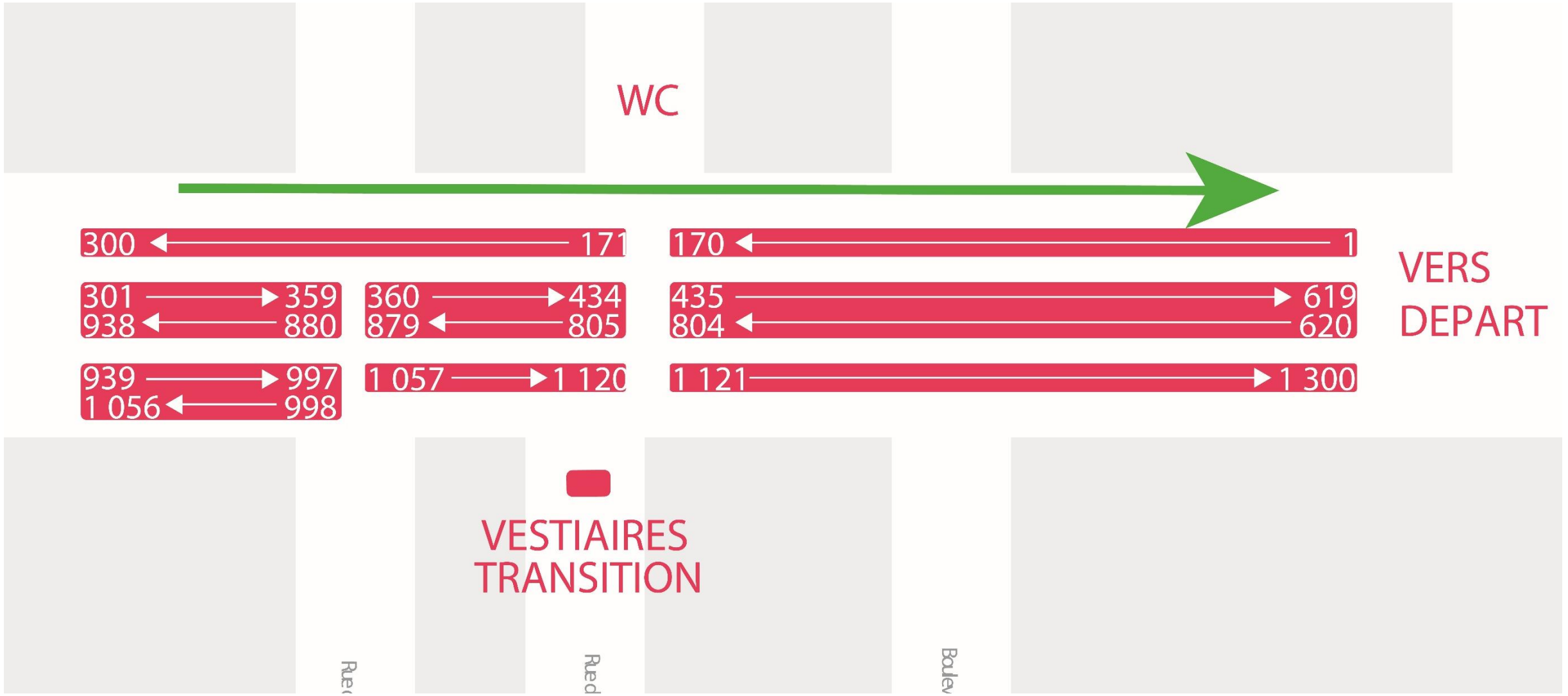
✓ **VELO**
Vérifier les freins et les extrémités de cintre bouchées, conformité du cintre

✓ **AFFAIRES DE COURSE**
Sac consigne à déposer à la sortie du parc à vélos





Aire de transition check-in



Installation parc à vélos

A MON EMPLACEMENT

✓ **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 sur le chemin pour vous rendre au départ

À VERIFIER AVANT MON DEPART

✓ **MA PUCE SUR LA 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 AU SOL**

✓ **JE PARS AVEC MON MATERIEL DE NATATION**

Bonnet, lunettes, combinaison

INFOS EN PLUS

- Entrée réservée uniquement aux triathlètes de la course
- Contrôle et assistance réalisés par les référents

Epreuve natation

HORAIRES

Samedi 12 septembre – 14:00

PROCEDURE

✓ **SORTIE PARC À VELOS**

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

✓ **ECHAUFFEMENT**

Echauffement dans l'eau autorisé (fin d'échauffement 13:45)

DISTANCE

DÉPART : placement libre
(<30' / <40' / <50' / >50' / Relais)
- MASS-START : 1 SAS Élite (au temps officiel)
- ROLLING START : vagues de 6 triathlètes

1900M / 1 BOUCLE pas de sortie à l'australienne

TEMPS LIMITE :
1h10 minutes après le départ
Chronométrage au temps réel

SÉCURITÉ & ABANDON

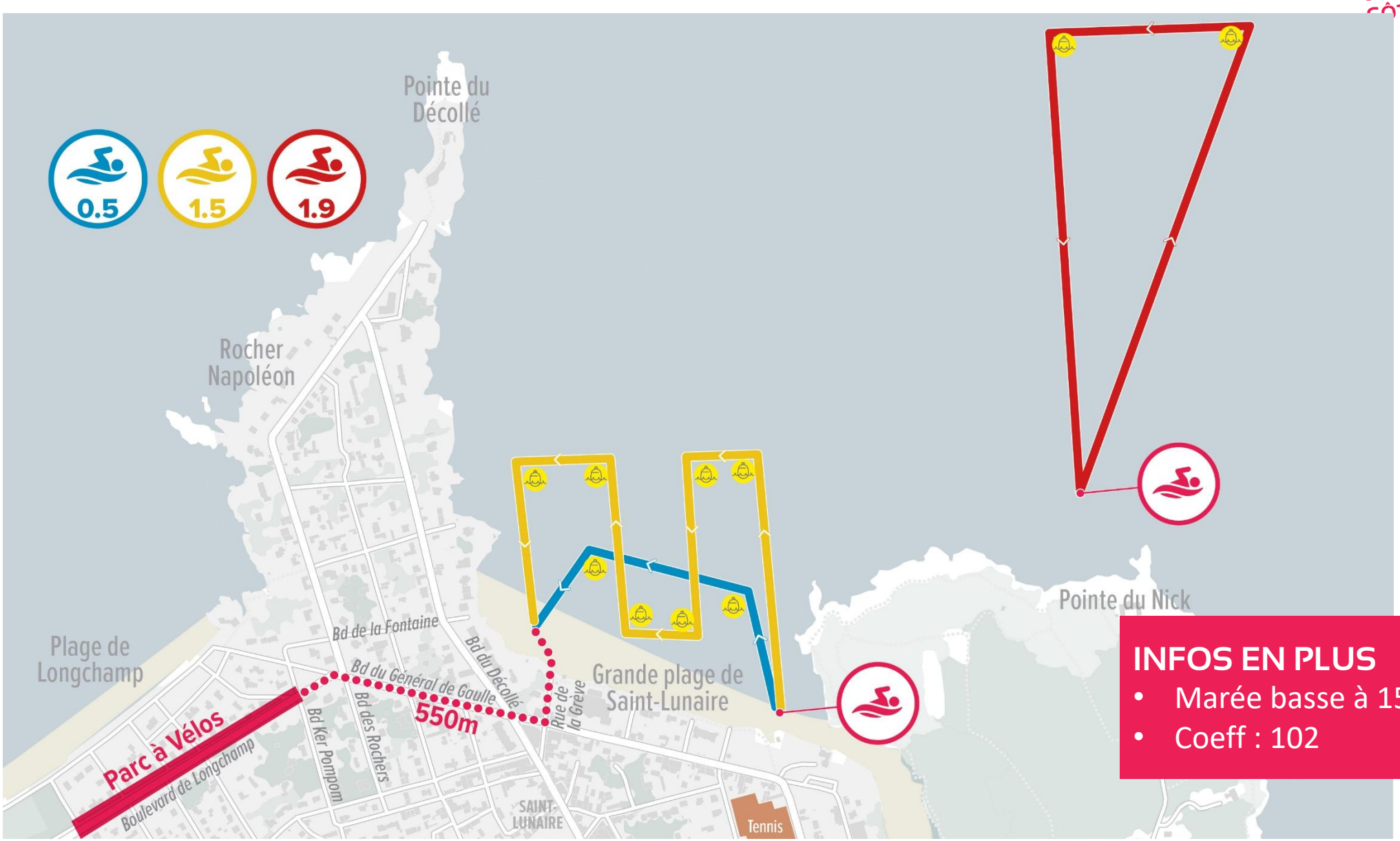
Dispositif assuré par la SNSM et organisation

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 complétement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.
- ✓ **Les relayeurs ont un bonnet de couleur différente (départ dernier SAS)**

Parcours natation



INFOS EN PLUS

- Marée basse à 15:45
- Coeff : 102

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

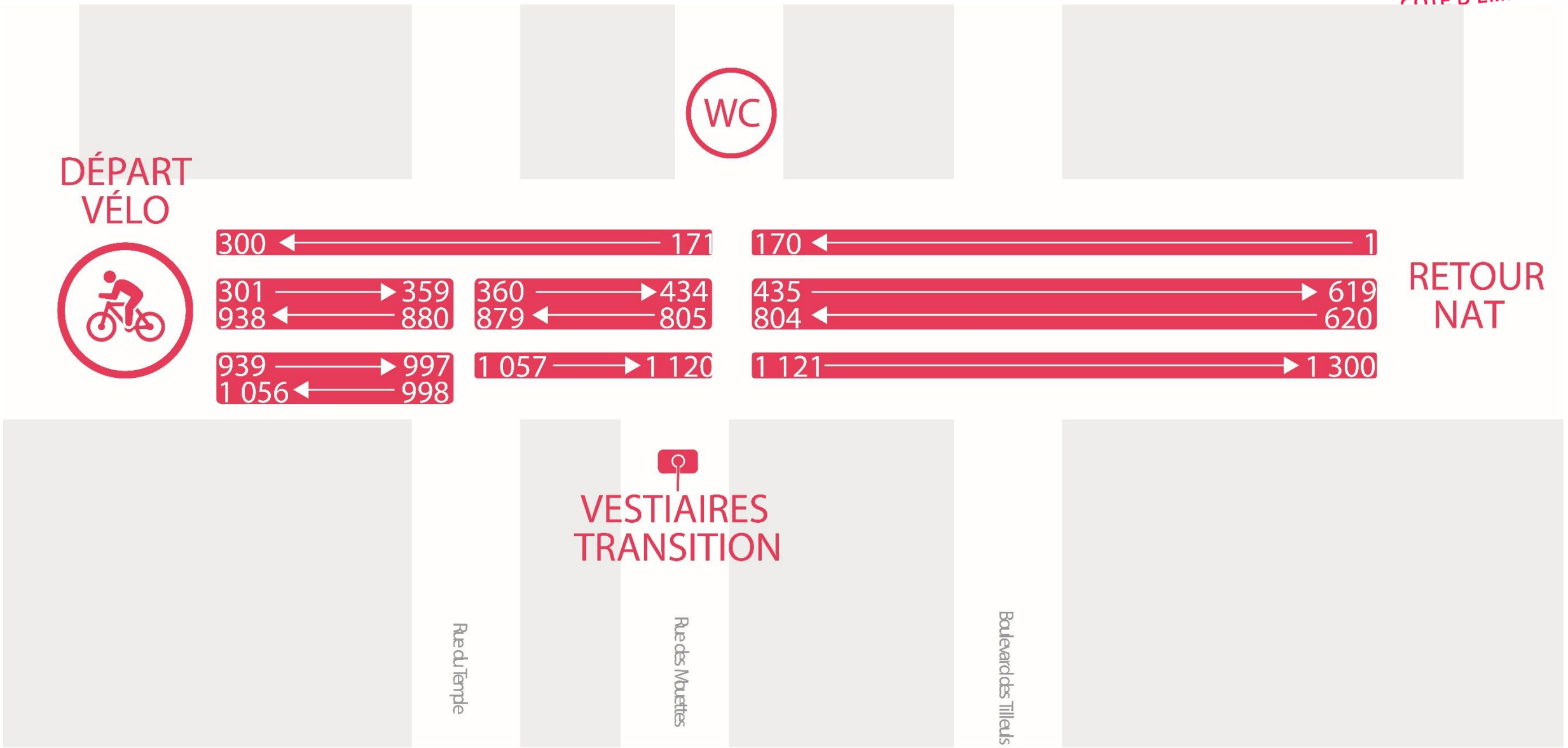
SERVICES

TOILETTES

VESTIAIRES
Homme et Femme
Interdiction d'être nu en dehors des vestiaires

INFOS RELAI
- Entrée relayeurs se fait par l'Est du parc
- Pensez à vous transmettre la puce !

Aire de transition T1



Epreuve cycliste

DISTANCE

90KM sur deux boucles
DENIVELÉ 600m 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 détritus sur la voie publique hors zone de Propreté

SIGNALETIQUE

Couleur du marquage au sol : ROSE

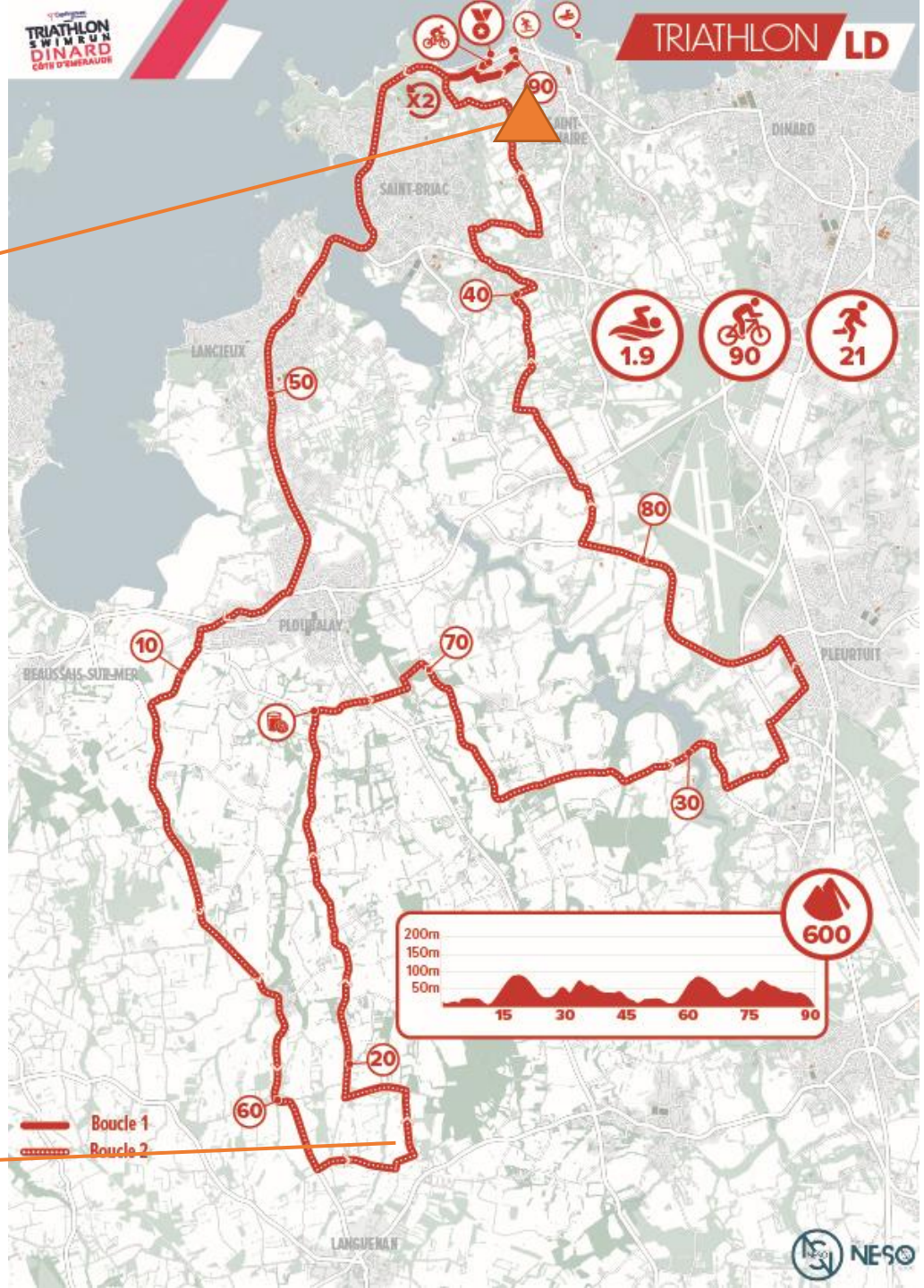
ABANDON

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

Carte parcours cyclisme

Descente technique

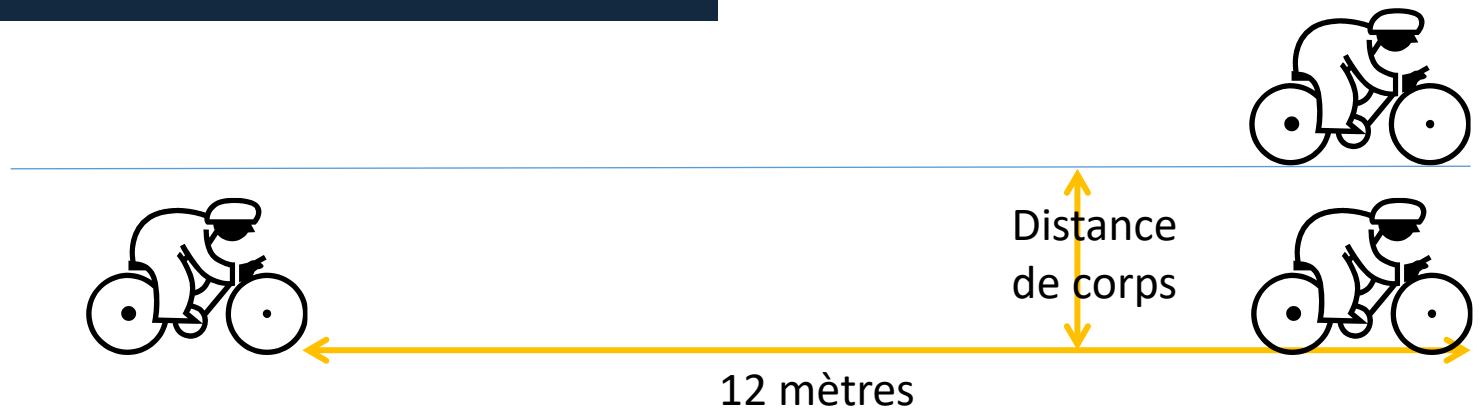
Nouveauté



Capfinances. By Premium présente
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

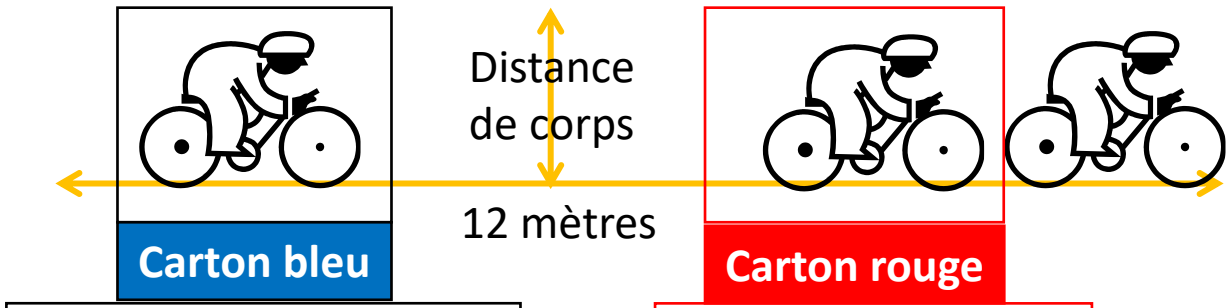
Drafting

CONFORME



25 secondes
pour dépasser

NON-CONFORME



5 minutes de pénalité

Disqualification

Le 3ème est disqualifiant

Ravitaillement de course

EMPLACEMENT

RAVITAILLEMENT ORGANISATION
24,5 km & 68 km

POSTE MEDICAL

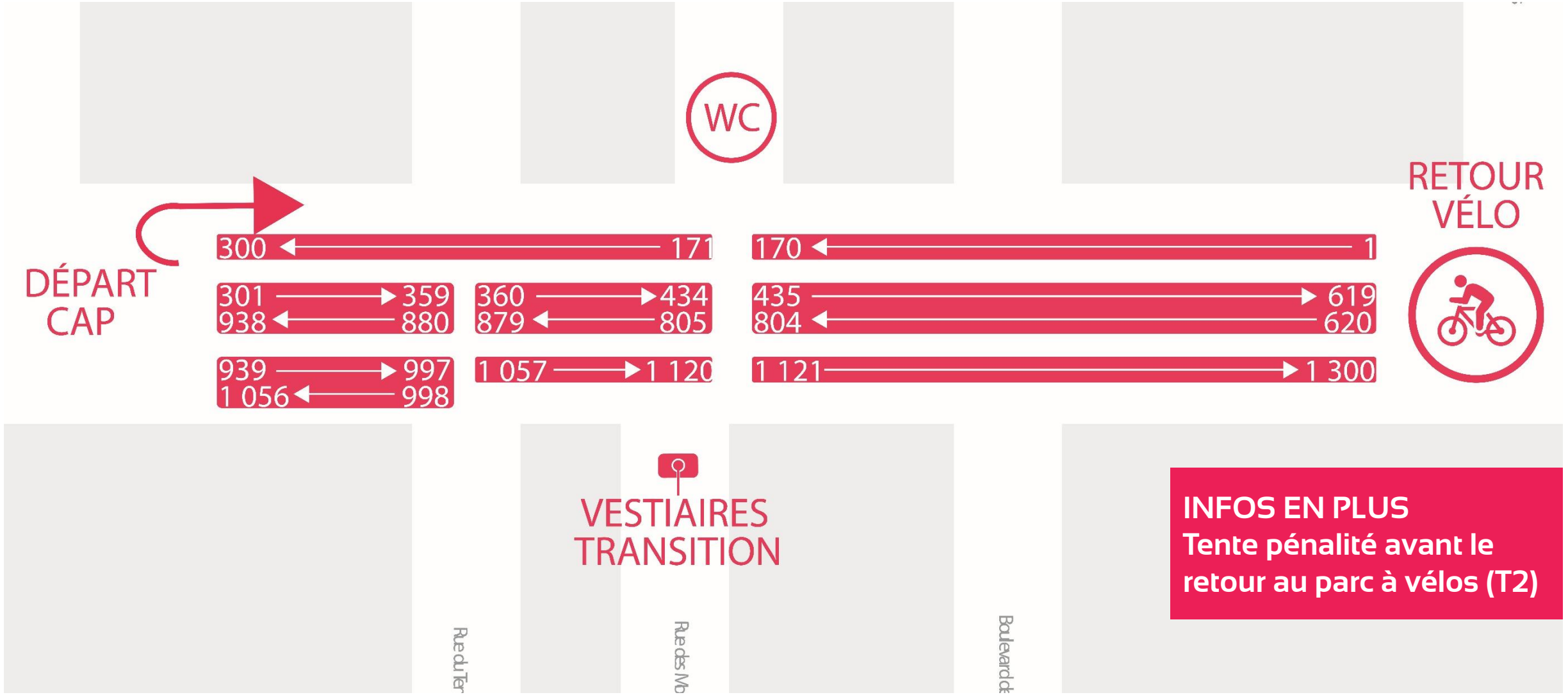
POSTES MEDICAUX
Ligne d'arrivée + poste mobile

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



INFOS EN PLUS
- JET DETRITUS HORS ZONE PROPRETE = DISQUALIFICATION

Aire de transition T2



INFOS EN PLUS
Tente pénalité avant le retour au parc à vélos (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'A 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 Est du parc
- Pensez à vous transmettre la puce.
- Box Pénalité entrée de la 2ème 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.

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

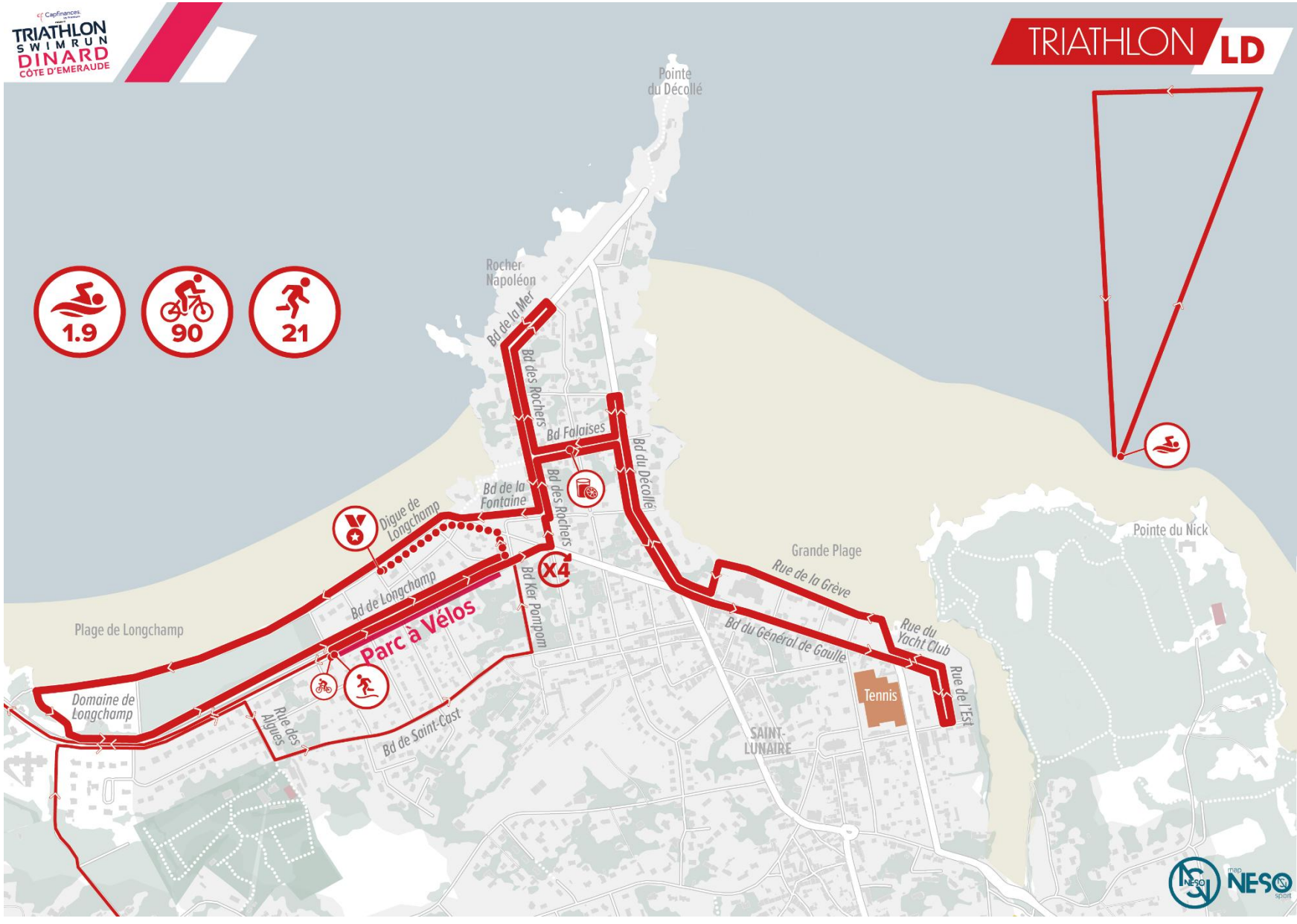
SÉCURITÉ & ABANDON

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

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

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 PROPRETE = DISQUALIFICATION

Règlementation

INTERDICTION

- ✓ Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course
- ✓ Utiliser iPod, portable, écouteur même à conduction osseuse
- ✓ 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, 1 minute de pénalité. 2 cartons bleus : DISQUALIFICATION
- ✓ **CARTON ROUGE** : DISQUALIFICATION
- ✓ **Les décisions des référents sont sans appel**

POUR LES RELAIS

Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble (regroupement au niveau du croisement du Bvd Général De Gaulle et de la rue Ker Pompom)



Capfinances. By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

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.

CONSIGNES

Récupérer votre sac de consigne avant de récupérer votre vélo dans le parc.

SOINS OSTEOPATHE

L'espace se trouve en sortie de chill zone, proche des consignes

GOXOA
SPORTS BEER

Pour les porteurs d'un dossard engagé, rendez-vous directement au ravitaillement final

Contrôle sortie parc à vélos

Capfinances. by Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

HORAIRES

Samedi 12 septembre – 19h30 à 22h00

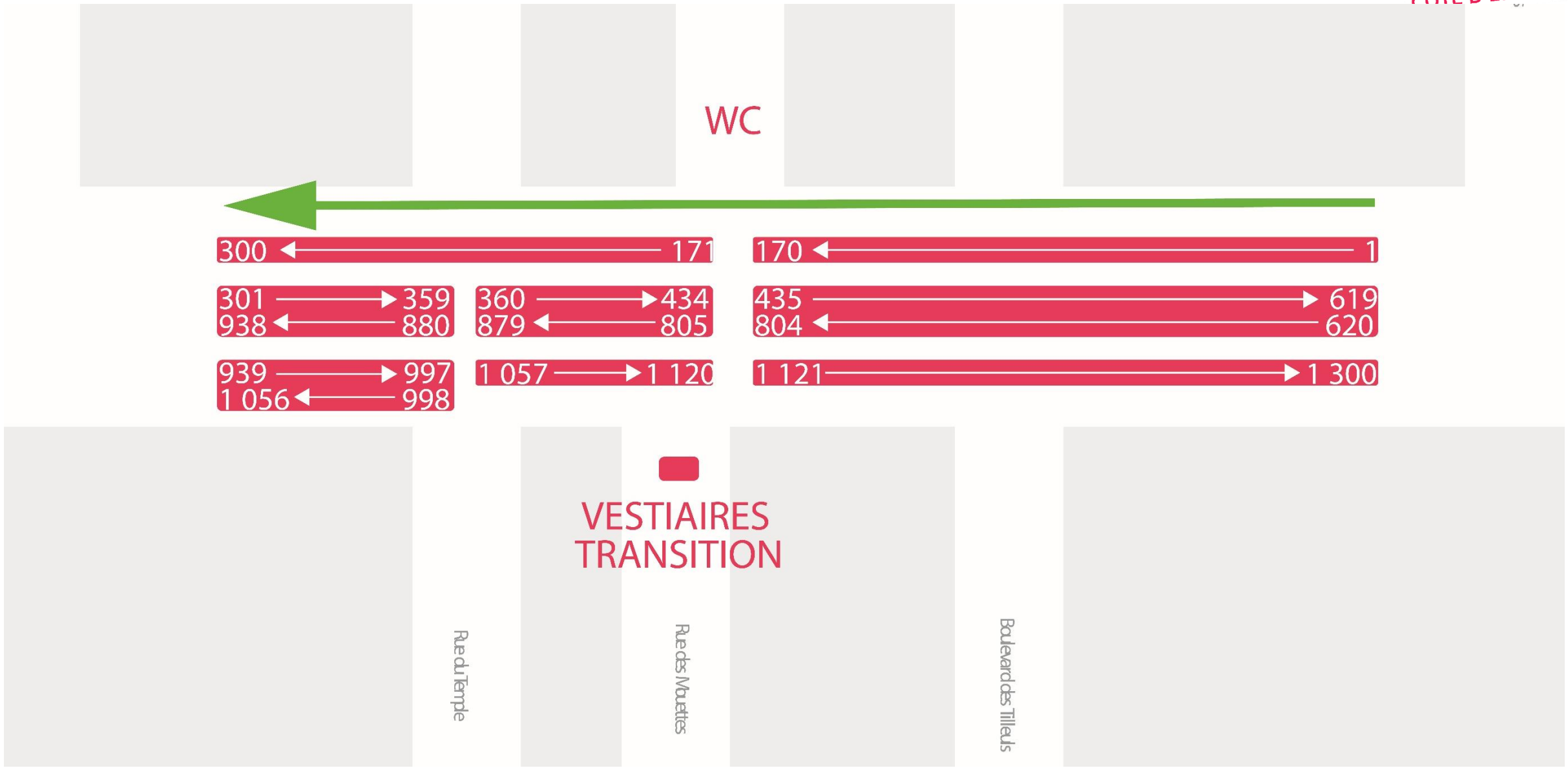
À RETIRER

- ✓ **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)**

Aire de transition check-Out



Après course

CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Samedi 12 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.

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
30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

PLUS D'INFORMATIONS

Capfinances. By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE



Capfinances. By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE