

Capfinances.
By Premium
PRESENTE

TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

BRIEFING SWIMRUNS

- DECOUVERTE
- COURT
- MEDIUM - ZOGGS
- LONG

Dimanche 13 Sept. 2026

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 Swimruns

Capfinances By Premium PRÉSENTE
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

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

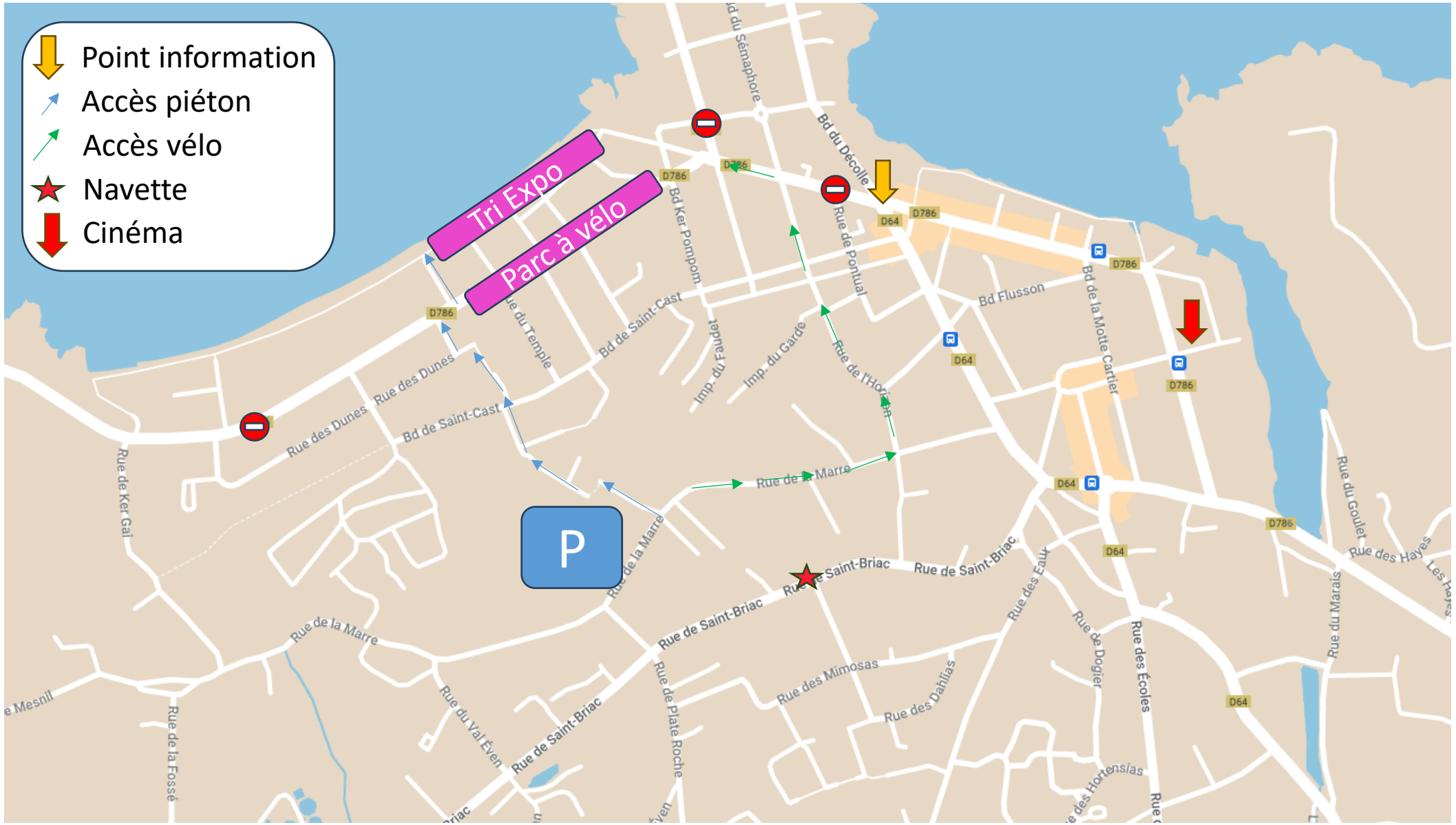
SAMEDI 12 SEPTEMBRE

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards - Digue de Longchamp Saint-Lunaire
14:00 - 20:00 : Retrait des dossards - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

06:30 - 11:00 : Retrait des dossards - Rue de Noroît, Saint-Lunaire
09:00 - 9:45 : Briefing - Centre Culturel Jean Rochefort, Saint-Lunaire
11:15 : Départ des navettes - Au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias
11:30 – 12:30 : Consignes – Plage de l'Écluse - Dinard
13:00 : Départ des Swimruns (court, medium et long) - Plage de l'Ecluse, Dinard
13:30 : Départ du Swimrun découverte – Grande Plage, Saint Lunaire
15:00 : Remise des récompenses – Swimrun Découverte - Digue de Longchamp Saint-Lunaire
15:15 : Remise des récompenses – Swimrun Court - Digue de Longchamp Saint-Lunaire
16:15 : Remise des récompenses – Swimrun Médium – Zoggs - Digue de Longchamp Saint-Lunaire
17:30 : Remise des récompenses – Swimrun Long – Digue de Longchamp Saint-Lunaire

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
Boulevard des Ro

Capfinances By Premium
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE



Retrait dossards

HORAIRES

Vendredi 11 septembre – 16:00 – 21:00
Samedi 12 septembre - 06:30 – 13:00 et 14:00 – 20:00
Dimanche 13 septembre – 06:30 – 13:00

À PREVOIR

- ✓ PIECE D'IDENTITE
- ✓ PASS DOSSARD

INFOS EN PLUS

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

PACK ATHLETE

✓ 1 BRACELET D'IDENTIFICATION / SWIMRUNNERS

✓ 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

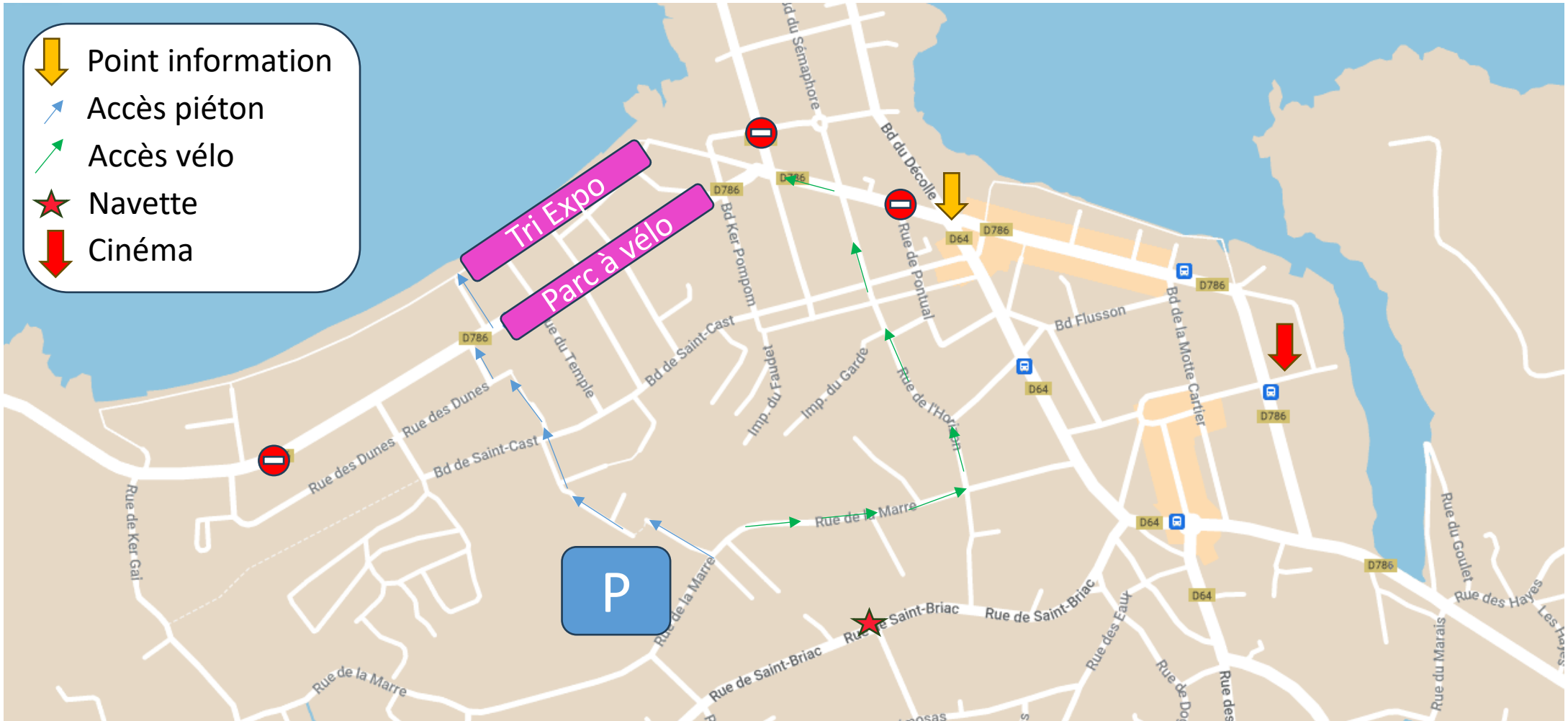
Navettes

HORAIRES

Départs des navettes à 11:15

PROCEDURE

✓ **Départ navette swimrun** Au croisement de la rue des Camélias et de la rue de Saint-Briac



Consignes

HORAIRES

Dépôt :

Découverte - Dimanche 13 septembre tente consignes proche ligne d'arrivée
12:45 à 13:15

Court, médium et long - Dimanche 13 septembre au départ à Dinard
11:30 à 12:30

Retrait :
Sortie de la chill zone, tente consignes

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



Capfinances By Premium
PRÉSENTE
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 des 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 ou Grande Plage selon votre épreuve
- ✓ Echauffez-vous dans l'eau / fin de l'échauffement 15 minutes avant le départ
- ✓ Positionnez vous dans le SAS correspondant à votre épreuve

Parcours Swimrun Découverte

INFORMATIONS PARCOURS

Départ 13:30 de la Grande Plage – Saint lunaire (idem triathlons)
2 tronçons de natation
3 tronçons de course à pied

Marée descendante / Basse mer 16:19 / coeff 97

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

Interdit de plonger la tête la première.

TEMPS LIMITE

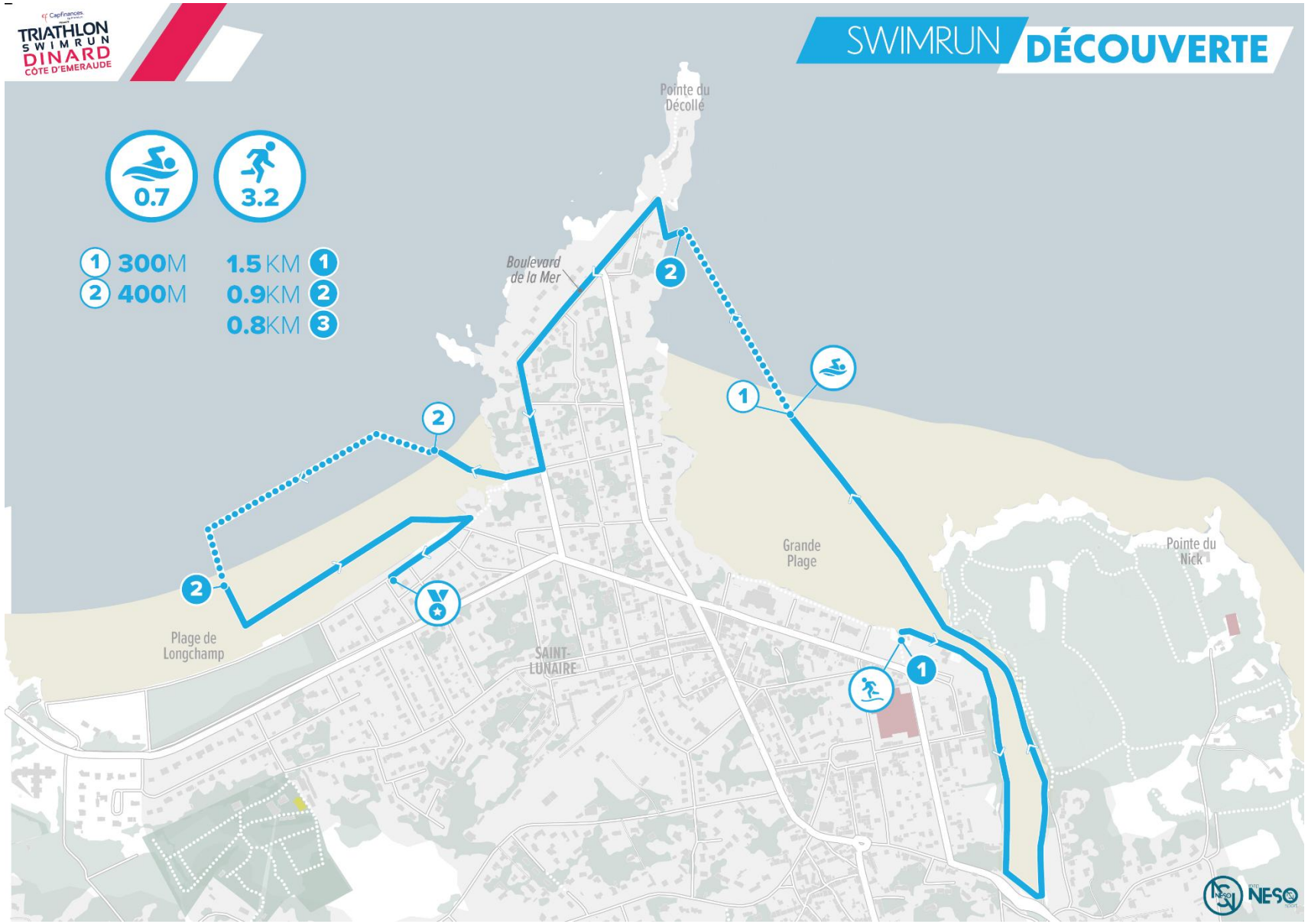
Pas de temps limite

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 Découverte



Parcours Swimrun Court

INFORMATIONS PARCOURS

Départ 13:00 de la Plage de l'Ecluse – Dinard
4 tronçons de natation
5 tronçons de course à pied

Marée descendante / Basse mer 16:19 / coeff 97

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



Parcours Swimrun Medium

Capfinances By Premium PRÉSENTE
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

INFORMATIONS PARCOURS

Départ 13:00 de la Plage de l'Ecluse – Dinard
6 tronçons de natation
7 tronçons de course à pied

Marée descendante / Basse mer 16:19 / coeff 97

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



Parcours Swimrun Long

INFORMATIONS PARCOURS

Départ 13:00 de la Plage de l'Ecluse – Dinard
8 tronçons de natation
9 tronçons de course à pied

Marée descendante / Basse mer 16:19 / coeff 97

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



Ravitaillement de course

EMPLACEMENT

RAVITAILLEMENT ORGANISATION

Swimrun Découverte : aucun
Swimrun Court : 2,4km / 5,7km
Swimrun Medium - Zoggs : 4,1km / 7,5km / 12km
Swimrun Long : 4,1km / 7,5km / 12km / 15,4km / 22km

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

OBLIGATION

- ✓ Porter sa chasuble de façon visible.
- ✓ Passage sur les points de contrôle obligatoire 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.

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 ET SA CHASUBLE
- ✓ 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 après votre sortie de la chill zone

SOINS OSTEO

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

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

Après course

CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Découverte – 15:00
Court - 15:15
Médium - Zoggs - 16:15
Long – 17:30

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

Après course

Capfinances By Premium présente
TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE



Capfinances By Premium

TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE

