Capfinances. By Premium

PRESENTE

TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE



11 > 13 SEPTEMBRE 2026

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE
SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT / DÉCOUVERTE NOUVEAUTE
XTREM KIDS - TRAIL

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

Photo : Baptiste DANIEL / Conception : Estevan Communication

PARTENAIRE TITRE

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS

MENU

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
- Trail
- Règlement de course
- Temps limite de course
- Abandon
- Ravitaillements de course
- Procédures de départs
- Relais
- Epreuve Natation
- Epreuve Vélo
- Epreuve Course à pied
- Epreuve Swimrun Long
- Epreuve Swimrun Medium
- Epreuve Swimrun Court
- Epreuve Swimrun Découverte

APRÈS COURSE

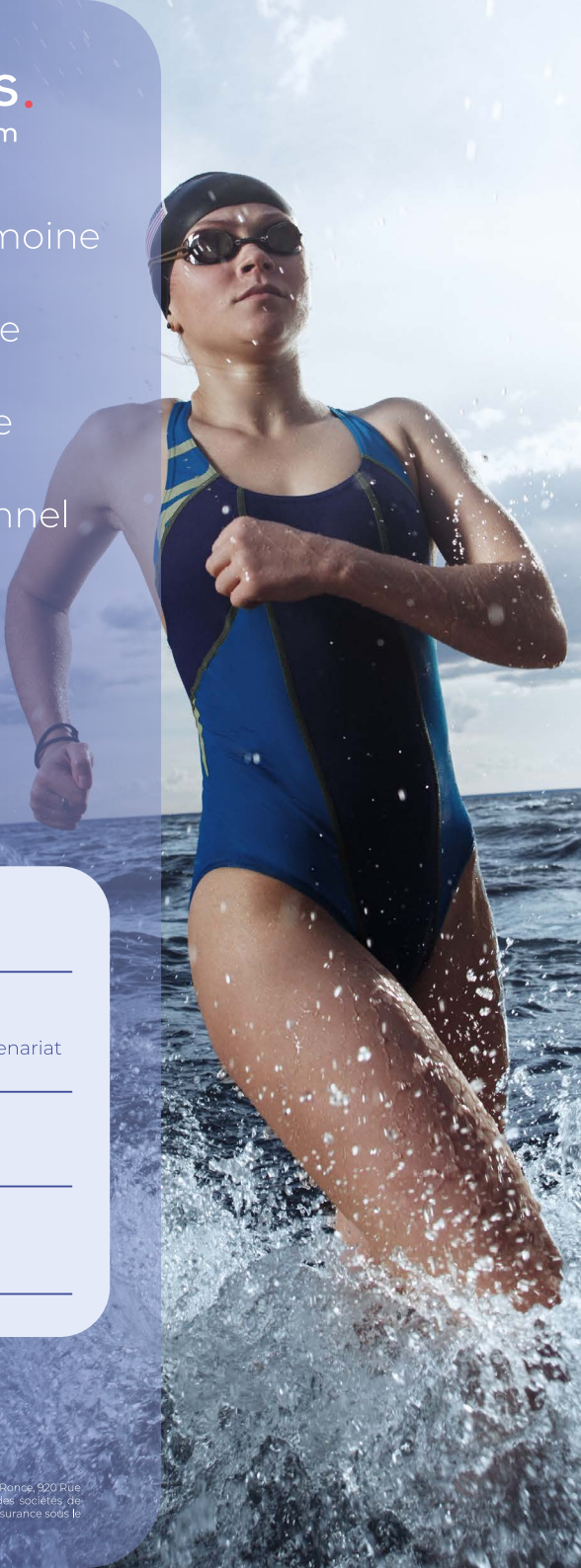
- Zone d'arrivée
- Résultats
- Espace médical
- Massages
- Cérémonies protocolaires

EXTRA

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

Capfinances.
By Premium

- Transmission de patrimoine
- Préparation à la retraite
- Protection de la famille
- Enrichissement personnel
- Immobilier
- Défiscalisation
- Prévoyance



+ de 108 000
clients dans toute la France

+ 1 400
conseillers patrimoniaux indépendants en partenariat avec Capfinances

+ 22%
de croissance du chiffre d'affaires en 2025

+ 26
centres d'affaires

02 35 88 87 11
www.capfinances.fr

CAPFINANCES, SASU au capital social de 600 000 € dont le siège social est : ZAC Plaine de la Ronce, 920 Rue Augustin Fresnel 76230 BOIS-GUILLAUME, immatriculée au Registre du commerce et des sociétés de ROUEN sous le numéro RCS 478 715 774, immatriculée au Registre des intermédiaires en assurance sous le numéro 07 023 269 (www.orias.fr).

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

DÉCOUVERTE - AÉSIO MUTUELLE

Vendredi 11 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
18:00 - 18:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

Samedi 12 septembre

06:30 - 08:15 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
07:00 - 08:30* : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 : Départ du Découverte (La Grande Plage, Saint-Lunaire)
10:30 - 10:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
11:00 - 11:45 : Retrait des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

***ATTENTION :** vous serez très nombreux 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 référents* 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 - OVERSTIM.S

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)

***RÉFÉRENTS :** personnes qui font respecter les règles de sécurité et d'arbitrage.

RETOUR AU MENU

DISTANCE OLYMPIQUE

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

Dimanche 13 septembre
06:30 - 08:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
07:00 - 08:30* : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 : Départ du Distance Olympique (La Grande Plage, Saint-Lunaire)
11:45 - 12:00 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
12:15 - 13:30 : Retrait des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

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

SWIMRUN DÉCOUVERTE

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 - 11:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)
12:45 - 13:15 : Dépôt des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
13:30 : Swimrun Découverte (La Grande Plage, Saint-Lunaire)
15:00 - 15:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
15:45 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

RETOUR AU MENU

SWIMRUN COURT

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
06:00 - 11:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)
11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)
11:30 - 12:30 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)
13:00 : Swimrun Court (Plage de L'Ecluse, Dinard)
15:15 - 15:30 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
15:45 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

SWIMRUN MEDIUM - ZOGGS

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 - 11:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)
11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)
11:30 - 12:30 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)
13:00 : Départ du Swimrun Medium (Plage de L'Ecluse, Dinard)
16:15 - 16:30 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
17:15 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

RETOUR AU MENU

SWIMRUN LONG

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 - 11:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)
11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)
11:30 - 12:30 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)
13:00 : Départ du Swimrun Long (Plage de L'Ecluse, Dinard)
17:30 - 17:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
18:45 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

TRAIL 11KM - KINETIK

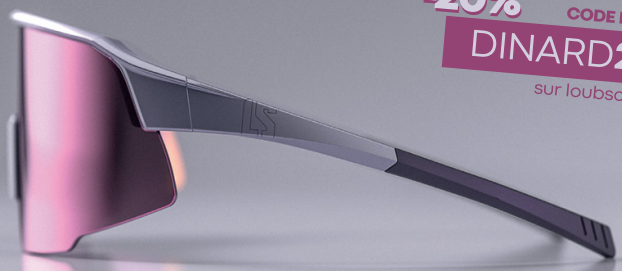
Vendredi 11 septembre

16:00 - 18:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)
19:00 : Départ du Trail - 11KM (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)
21:00 - 21:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

RETOUR AU MENU

LOUBSOL

-20%
CODE PROMO
DINARD20
sur loubsol.com



LA LUMIÈRE CHANGE,
VOTRE ÉCRAN S'ADAPTE.

APEX PHOTOCHROMIC

CAT.1 – CAT.3

Avec la mise au point du système Loubsomatique dans les années 70, Loubsol a été l'un des tout premiers à concevoir des optiques photochromiques pour le sport : des verres et écrans qui se foncent ou s'éclaircissent automatiquement suivant la lumière ambiante pour vous protéger de l'éblouissement en toutes circonstances.

Découvrez-les sur **loubsol.com**

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 11 septembre à 05:00 au dimanche 13 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 11 sept.	Samedi 12 sept.	Dimanche 13 sept.
Swimrun Découverte	16:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	06:30 - 11:00
Swimrun Court	16:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	06:30 - 11:00
Swimrun Medium - Zoggs	16:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	06:30 - 11:00
Swimrun Long	16:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	06:30 - 11:00
Découverte - Aésio Mutuelle	16:00 - 21:00	06:30 - 08:30	-
Distance Olympique	16:00 - 21:00	06:30 - 13:00 14:00 - 20:00	06:30 - 11:00
Longue Distance - OVERSTIM.s	16:00 - 21:00	06:30 - 13:30	-
Trail 11KM - Kinetik	16:00 - 18:30	-	-

> COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?
- Préparez **votre pass dossard** (version digitale de préférence)
  Document envoyé par mail dans les jours précédents la course
- Préparez **votre pièce d'identité**
- **Un tiers peut récupérer votre dossard sur présentation de ces deux documents (format digital accepté)**

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

> INSCRIPTIONS SUR PLACE
Aucune inscription ne sera possible sur place.
Les inscriptions en ligne sont ouvertes jusqu'à la fermeture de la plateforme, soit **jeudi 10 septembre à 12h00**.

> TRANSFERT & ANNULATION DE DOSSARD
Le transfert de dossard est possible jusqu'à la fermeture de la plateforme d'inscription, soit **jeudi 10 septembre à 12h00**.

Pour l'annulation de dossard, celle-ci reste soumise à la souscription préalable à l'assurance annulation.

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 bon cadeau*
- 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 bon cadeau*
- 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

> POUR LE TRAIL
- 1 dossard pucé
- 1 bon cadeau*

*sauf pour les participants ayant choisi un dossard engagé

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent au Centre Culturel Jean Rochefort (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 11 sept.	Samedi 12 sept.	Dimanche 13 sept.
Swimrun Découverte	-	-	09:00 - 09:45
Swimrun Court	-	-	09:00 - 09:45
Swimrun Medium - Zoggs	-	-	09:00 - 09:45
Swimrun Long	-	-	09:00 - 09:45
Découverte - Aésio Mutuelle	18:00 - 18:45	-	
Distance Olympique		18:00 - 18:45	
Longue Distance - OVERSTIM.s		09:00 - 09:45	

Assister à un briefing n'est pas obligatoire mais vivement recommandé par l'organisation.
Pour le Trail et l'Xtrem Kids, le briefing sera réalisé par le speaker 15 minutes avant le départ.

RETOUR AU MENU



PARADIS D'ÉMERAUDE
POUR VOUS ÉVADER

DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE
TOURISME

dinardemeraudetourisme.com

DINARD / LANCIEUX / LA RICHARDAIS / LE MINIHIC-SUR-RANCE
PLEURTUIT / SAINT-BRIAC-SUR-MER / SAINT-LUNAIRE / TRÉMÉREUC

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 à la sortie du parc à vélos avant votre épreuve natation - au croisement du Boulevard des Rochers et du Boulevard du Général de Gaulle. Vous pourrez récupérer votre sac consigne après votre sortie de la chill zone. 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) pour les swimruns Long, Medium et Court. Et au croisement du Boulevard des Rochers et du Boulevard du Général de Gaulle pour le swimrun Découverte. Vous pourrez récupérer votre sac après votre épreuve après votre sortie de la chill zone. 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 Découverte	Dimanche 13 sept.	12:45 - 13:15
Swimrun Court	Dimanche 13 sept.	11:30 - 12:30
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 13 sept.	11:30 - 12:30
Swimrun Long	Dimanche 13 sept.	11:30 - 12:30
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 12 sept.	07:00 - 08:30
Distance Olympique	Dimanche 13 sept.	07:00 - 08:30
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 12 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 retrait des dossards. 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 : AÉSIO MUTUELLE / ART & RUN / CAPFINANCES / DOUCEURS EXOTIQUES DÉSHYDRATÉES / EAU SEC / EKOI / ÉLECTRICIENS SANS FRONTIÈRES – BÉNÉVOLAT CÔTE D'ÉMERAUDE / KINETIK / LES FRÈRES CHAUSSETTES / LOUBSOL / MAISONS GOURMANDES / OVERSTIM.S / PENTE DOUCE / PRO DU SPORT / RYMA / SOBHI SPORT / ZOGGS

> QUELS SONT LES HORAIRES D'OUVERTURE ?

Vendredi : 16:00 – 21:00 Samedi : 08:00 – 20:00 Dimanche : 08:00 – 18:00

RETOUR AU MENU

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).

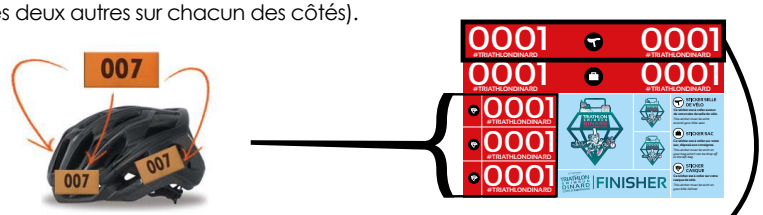
Epreuve	Date	Départ
Swimrun Court	Dimanche 13 sept.	11:15
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 13 sept.	11:15
Swimrun Long	Dimanche 13 sept.	11:15

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 Longchamp (au croisement de la rue du Nerput et du boulevard de Longchamp > 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 les référents. 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. Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées et vous serez sanctionnés par les référents.

> 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 OVERTSIM.s.** La sortie du parc à vélos se fait par le croisement rue de Nerput à la sortie (check-out), sortie **arche Kinetik.**

> 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 ?

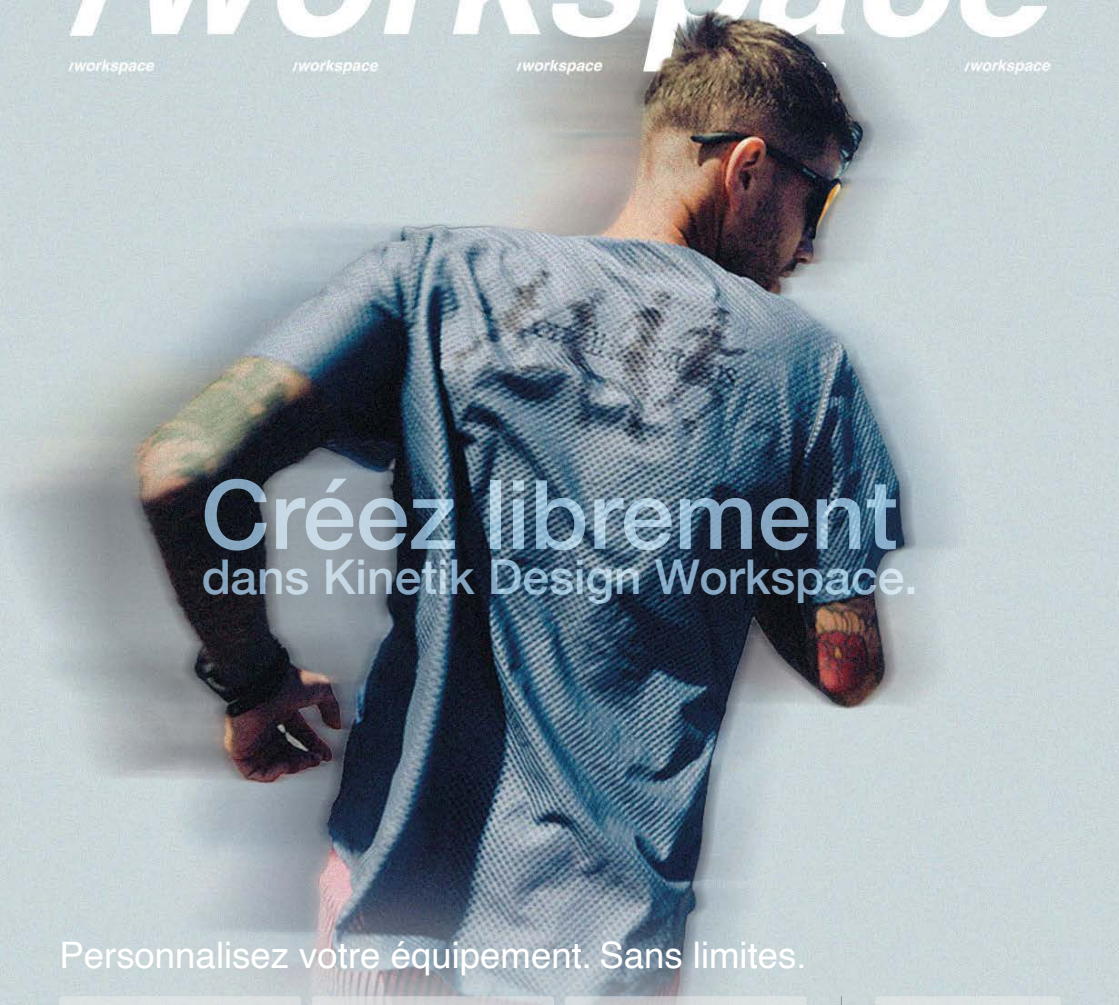
Epreuve	Date	Dépot	Retrait
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 12 sept.	07:00 - 08:30	11:00 - 11:45
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 12 sept.	12:00 - 13:30	19:30 - 22:00
Distance Olympique	Dimanche 13 sept.	07:00 - 08:30	12:15 - 13:30

RETOUR AU MENU

KINETIK

/workspace

/workspace /workspace /workspace /workspace



Créez librement
dans Kinetik Design Workspace.

Personnalisez votre équipement. Sans limites.

01

Choix du configurateur

Sélectionnez le configurateur Homme ou Femme et choisissez le modèle que vous souhaitez personnaliser.

02

Créez votre design

Personnalisez chaque zone de votre équipement : couleurs, textes, logos et détails graphiques.

03

Validez votre commande

Ajoutez votre création au panier puis procédez au paiement en ligne de manière classique.

Rendez-vous sur notre site

Découvrez dès maintenant l'intégralité du service de personnalisation en ligne.

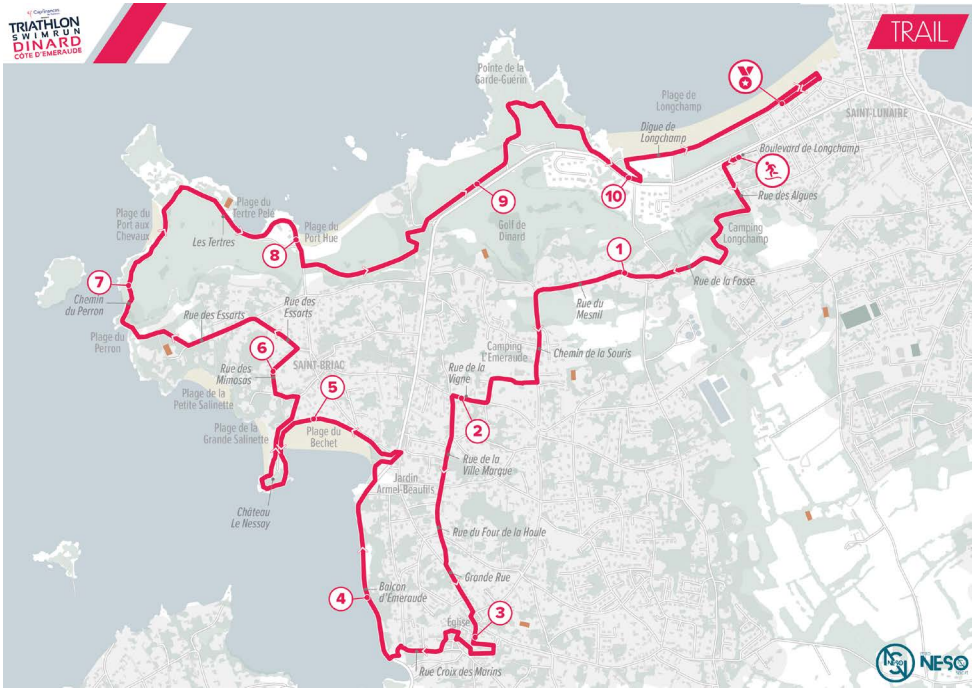
WWW.KINETIKADRENALINK.COM

TRAIL

> MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour votre sécurité, le port de la **frontale** est **obligatoire** pendant toute la durée de l'épreuve.

> PARCOURS



REMERCIEMENTS

BOULANGERIE HALLIER ROMAIN / CAFÉ DE LA POSTE / CAMPING CLICOCHIC / CAMPING SEA GREEN / DINARD GOLF / ÉCOLE DE VOILE DE SAINT BRIAC / LA BRIACINE / LA GALETTE DE PLEUDIHEN / LE DÉRIVEUR / LE NESSAY / LES ESSARTS / MAISON DE RETRAITE LA SAGESSE / PRESBYTÈRE SAINT-BRIAC-SUR-MER

RETOUR AU MENU

> COMPOSITION DU RAVITAILLEMENT FINAL
Eau / Eau gazeuse / Coca-Cola / Fuze Tea / Alimentation

> PROCÉDURE DE DÉPART
Le départ de la course s'effectue sur le Boulevard de Longchamp au prolongement du parc à vélos et au niveau de l'**Arche Kinetik**.

Il faut obligatoirement être sur la ligne de départ 15 minutes avant le début de l'épreuve.
Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

Le départ se fera en rolling start de 6 athlètes toutes les 6 secondes, à partir du 2e SAS.

A vous de choisir votre sas.

Les prétendants au podium devront prendre le départ du 1er SAS 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).

> TEMPS LIMITE 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.

L'heure limite de la course est à 21h00.
La direction de course s'occupera de réorienter les concurrents hors délai au KM 6.

> RESPECT DES CONSIGNES DES SIGNALEURS
Certains passages pourront être à effectuer en marchant obligatoirement.
De plus, il est obligatoire de jeter vos déchets aux endroits prévus sur le parcours.

> INFOS EN +
Pensez à bien anticiper le retrait de votre dossard : celui-ci est ouvert de 16h00 à 18h30. Nous vous recommandons de ne pas attendre les derniers instants pour vous présenter, afin d'éviter l'affluence et tout risque de ne pas pouvoir récupérer votre dossard à temps.

Aucune consigne ne sera mise à disposition pour vos effets personnels : nous vous invitons à laisser vos affaires personnelles dans votre véhicule ou de voyager léger.

Enfin, pour le stationnement, un parking est à votre disposition rue de la Marre. Merci de prévoir votre arrivée en conséquence pour éviter tout stress avant la course.

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 (y compris les écouteurs à conduction osseuse).
- 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.

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 :



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 du boulevard Ker Pompom, à la fin de votre parcours vélo. Remise en conformité obligatoire pour continuer la course*

Carton jaune : avertissement par le référent, remise en conformité pour continuer la course.

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

RETOUR AU MENU

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 (y compris les écouteurs à conduction osseuse).
- 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 :
  - 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)
– Tout autre matériel est **interdit**.
- Attention : la longe est interdite lors du 1er 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.

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 - OVERSTIM.s	01:10:00	05:10:00	07:30:00

Epreuve swimrun	Heure limite
Swimrun Découverte	PAS DE HORS DÉLAIS : L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme.
Swimrun Court	
Swimrun Medium - Zoggs	02:45:00 à la fin de la NAT. 5 (Longchamp)
Swimrun Long	02:45:00 à la fin de la NAT. 5 (Longchamp) & 03:30:00 au début de la CAP. 7 (Port Hue)

> 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 référent* ou un bénévole. Attendez les consignes de la direction de course.

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

***RÉFÉRENT :** personne qui fait respecter les règles de sécurité et d'arbitrage

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 - OVERSTIM.s : 24,5km / 68km
Distance Olympique : 19km (liquide uniquement)

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE VÉLO
Bacs de récupération des bidons / Eau / Boissons / Bananes / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Eau / Bacs de récupération des bidons

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE COURSE À PIED
Longue Distance - OVERSTIM.s : 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 / Boisson isotonique OVERSTIM.s / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Coca-Cola / Eau

POUR LES SWIMRUNS

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS
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

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS
Eau / Alimentation / Boisson isotonique OVERSTIM.s / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Coca-Cola / Eau


OVERSTIM.S
Partenaire de
Capfinances
By Premium
PRESENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE
VAN RYSEL
ZIPP
SRAM

PROCÉDURE DE DÉPART

> POUR LES TRIATHLONS
Le départ des courses s'effectue sur La Grande Plage au niveau de l'**arche Exaequo**.

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 6 triathlètes toutes les 6 secondes, à partir du 2e SAS.

> NOUS VOUS PROPOSONS 5 SAS DE DÉPART SELON VOTRE NIVEAU :
Longue Distance - OVERSTIM.s : 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 pour les swimruns Court, Medium et Long ; et se fera au niveau de la Grande Plage de Saint-Lunaire pour le swimrun Découverte. Tous les départs auront lieu en mass start (temps officiel)

RELAIS

> TRANSMISSION DE LA PUCE
La puce de relais s'effectue uniquement à votre emplacement dédié dans le parc à vélos.
Les relayeurs sont autorisés à entrer et sortir de la zone de transition lors du check-in, pendant la course et au check-out, en veillant à ne pas gêner les coureurs en train d'effectuer leurs transitions.

Pendant les temps de course, les flux de relayeurs en attente se font obligatoirement par l'entrée située au croisement du boulevard de Longchamp et du boulevard de Ker Pompom

> PASSAGE DE LIGNE D'ARRIVÉE ENSEMBLE
Les équipes de relais ont la possibilité de franchir la ligne d'arrivée ensemble. Pour ce faire, les relayeurs doivent rejoindre le coureur en course à l'entrée de la zone bénévole, située au croisement du Boulevard du Général de Gaulle et du Boulevard Ker Pompom.

ALL SWIMMERS WELCOME



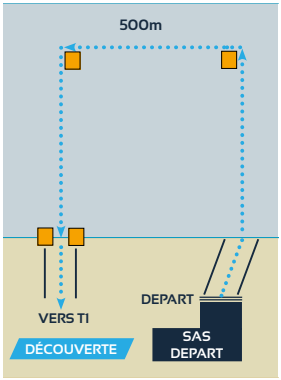


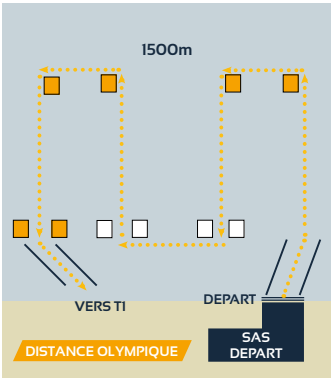


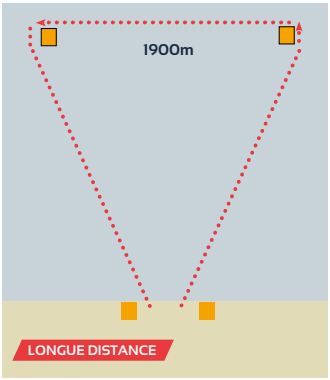
ZOGGS®

WETSUITS

ÉPREUVE NATATION







Longue Distance - OVERSTIM.s, 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.

Cette année, les 3 épreuves natation sont composée d'une seule boucle. Aucune sortie à l'australienne n'est prévue, notamment à cause des marées.

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 12 sept.	09:00	500m	1
Distance Olympique	Dimanche 13 sept.	09:00	1500m	1
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 12 sept.	14:00	1900m	1

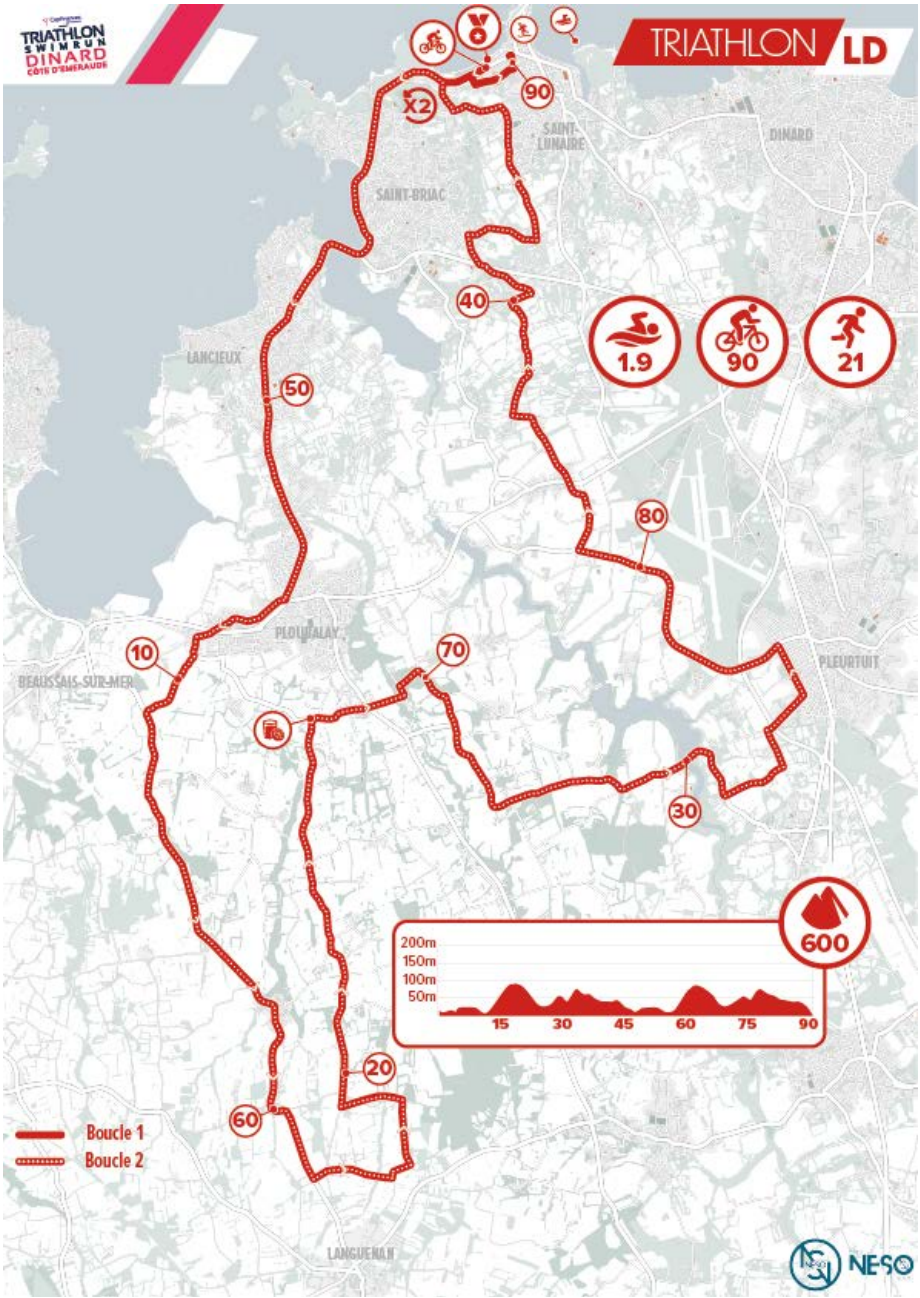
ÉPREUVE VÉLO

Epreuve	Date	Distance	Boucle
Découverte - Aésio Mutuelle	Samedi 12 sept.	20km	1
Distance Olympique	Dimanche 13 sept.	40km	1
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 12 sept.	90km	2

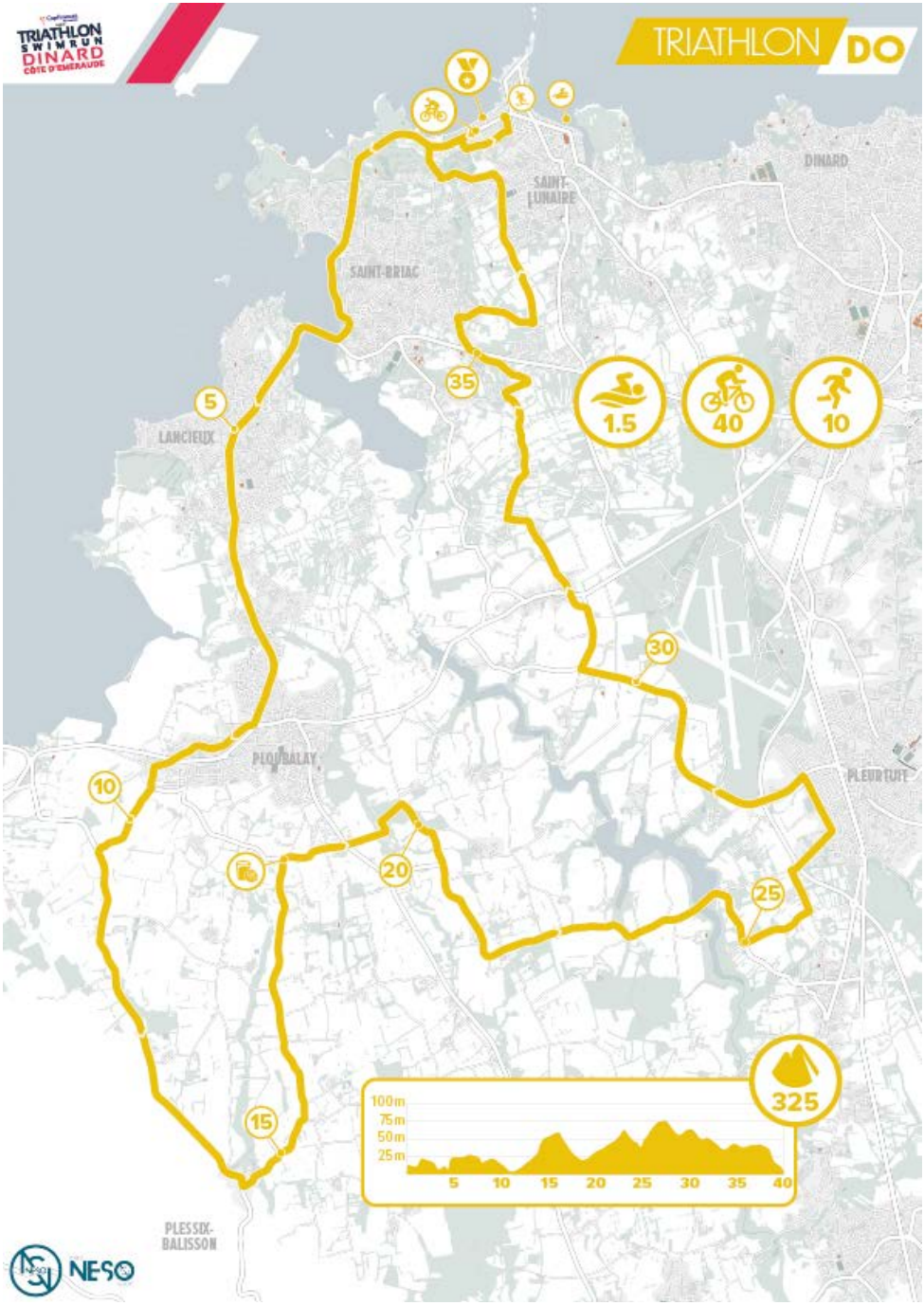
PARCOURS & TRACES GPX

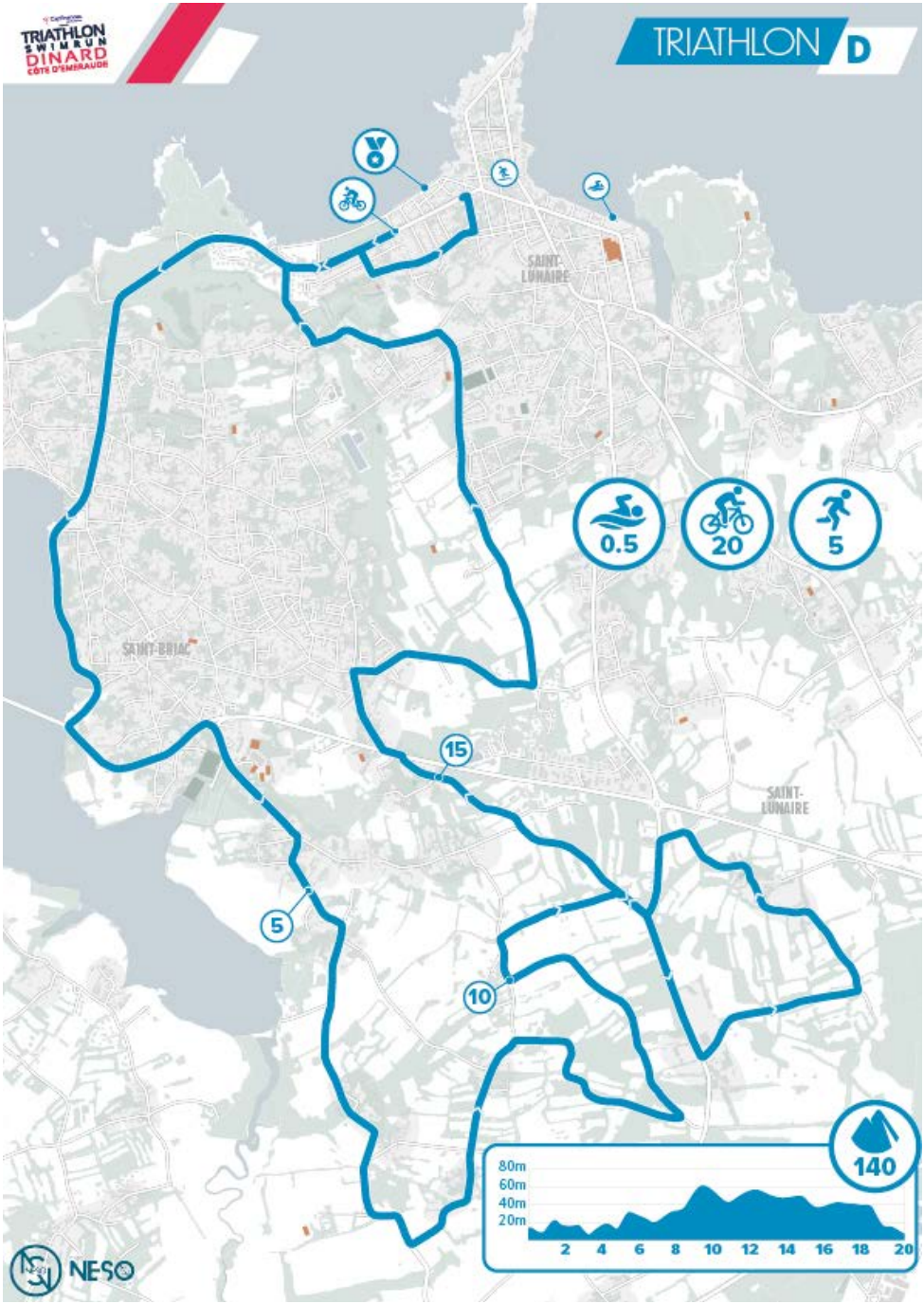
RETOUR AU MENU

DÉTAILS DES PARCOURS VÉLO



RETOUR AU MENU


TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE
TRIATHLON DO
DINARD
SAINT-LUNAIRE
SAINT-BRIAC
LANCIEUX
PLOUBALAY
PLEURTUIT
PLESSIX-BALISSON
5
35
30
10
20
25
15
1.5
40
10
325
100m
75m
50m
25m
5
10
15
20
25
30
35
40
NESO


TRIATHLON SWIM RUN DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE
TRIATHLON D
SAINT-LUNAIRE
SAINT-BRIAC
0.5
20
5
15
5
10
140
80m
60m
40m
20m
2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
NESO

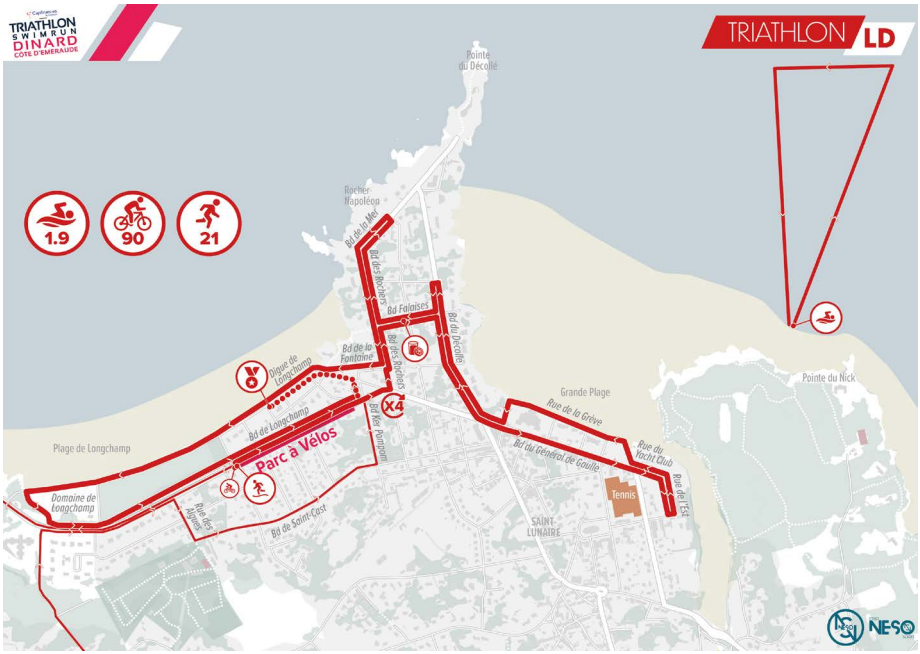
ÉPREUVE COURSE À PIED

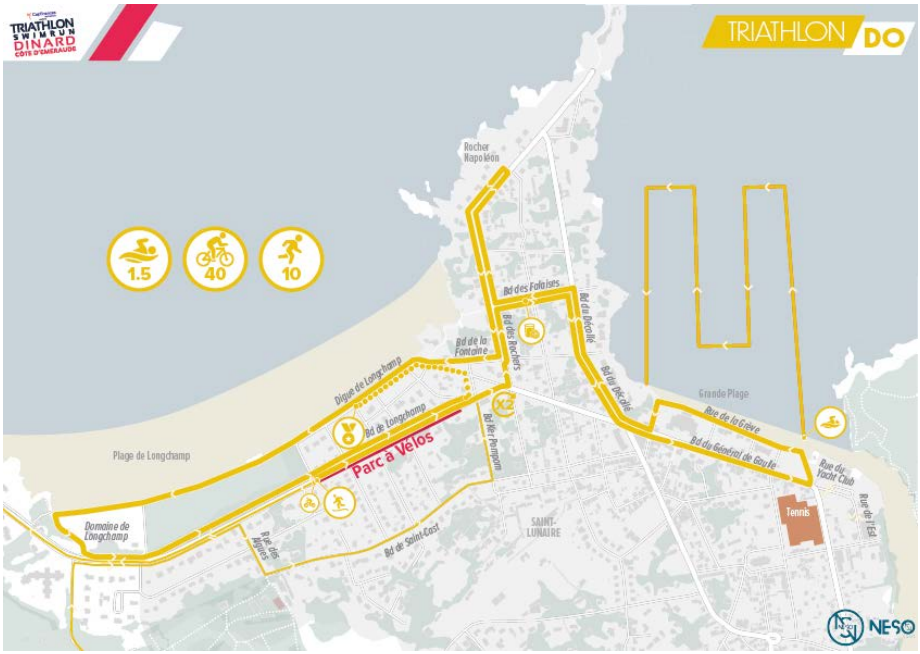
> DISTANCES DES PARCOURS

Epreuve	Date	Distance	Boucle
Découverte - Aésio Mutuelle	Samedi 12 sept.	5km	1
Distance Olympique	Dimanche 13 sept.	10km	2
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 12 sept.	21km	4

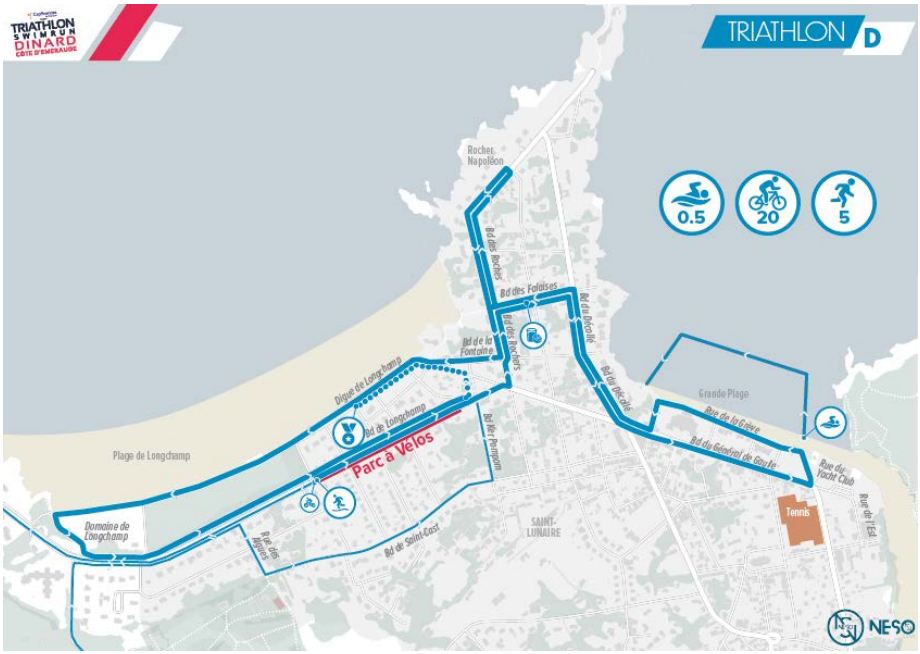


DÉTAILS DES PARCOURS COURSE À PIED





JOUR DE COURSE



GOXOA

SPORTS BEER

GOXOA.CO

LA RÉCOMPENSE DES COURAGEUX



Ultra désaltérante

Blonde dorée enrichie en sodium. Faible en sucre, source de vitamines et idéale pour se désaltérer après l'effort.

Soutien l'immunité

IPA avec une belle amertume, source de vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Anti-oxydante

Blanche légère et vive au citron. Source de vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Favorise la concentration

Goût fruité à la cerise sauvage. Brassée avec du guarana qui contient de la caféine naturelle et soutient la vigilance et l'attention.

ÉPREUVES SWIMRUN






TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE
SWIMRUN COURT
2
7.9
1 500M 1.8 KM 1
2 500M 2.8 KM 2
3 500M 1.6 KM 3
4 500M 0.9 KM 4
0.8 KM 5
Pointe du Décollé
Boulevard de la Mer
Plage de Longchamp
Grande Plage
Pointe du Nick
Plage de la Fosse aux Vaults
Parking
SAINT-LUNAIRE
Corniche de la Goule aux Fées
Pointe de la Roche Pelée
Plage de St-Enogat
La Malouine
Avenue Paul Thorel
Avenue Poussineau
Plage de l'Ecluse
Pointe du Moulinet
Rue du Sergent Boulinger
Rue du Port Blanc
DINARD
Plage du Prieuré
Parc du Port Breton
NESO


TRIATHLON SWIMRUN DINARD CÔTE D'EMERAUDE
SWIMRUN DÉCOUVERTE
0.7
3.2
1 300M 1.5 KM 1
2 400M 0.9 KM 2
0.8 KM 3
Pointe du Décollé
Boulevard de la Mer
Grande Plage
Pointe du Nick
Plage de Longchamp
SAINT-LUNAIRE
NESO



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.

Retrouvez-nous sur notre stand au sein du Village Partenaires pour une animation prévention-santé « Bien bouger, bien manger » avec les conseils d'une diététicienne.

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

AÉSIO MUTUELLE
C'est ça, la mutuelle d'aujourd'hui

ensemble.aesio.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

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. 26-206-011

ZONE D'ARRIVÉE

Juste après l'arrivée, vous devrez déposer votre puce et votre chasuble dans la tente destinée à cet effet. Vous devrez enlever votre puce et/ou votre chasuble vous-même et les déposer dans un bac. Ensuite vous pourrez récupérer, votre médaille*. Une éco-cup vous sera également remise pour vous ravitailler dans la Chill Zone. Pour éviter la surconsommation de plastique, nous vous demandons de la laisser en sortant, dans les bacs prévus à cet effet.
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.

*sauf pour les participants ayant choisi un dossard engagé.

RÉSULTATS

Disponibles en ligne et sur le site du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude 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 référent. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous.

Des secouristes sont présents sur l'ensemble du parcours.

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

MASSAGES

Vous pouvez vous faire masser après votre compétition à proximité des consignes - accès sur présentation du bracelet triathlète (hors participant du Découverte).

Horaires d'ouvertures :
Longue Distance - OVERSTIM.s - Samedi 12 septembre - 18:00 - 22:00
Distance Olympique - Dimanche 13 septembre - 11:00 - 13:15
Swimrun Découverte - Dimanche 13 septembre - 14:00 - 15h00
Swimrun Court - Dimanche 13 septembre - 14:15 - 15h45
Swimrun Medium - Zoggs - Dimanche 13 septembre - 15:15 - 16:45
Swimrun Long - Dimanche 13 septembre - 16:15 - 18:30

RETOUR AU MENU

CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES

Catégories récompensées pour le Longue Distance - OVERSTIM.s :
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1er masculin, 1er féminin, 1er mixte ;

Catégories récompensées pour le Distance Olympique :
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1er masculin, 1er féminin, 1er mixte ;

Catégories récompensées pour le Découverte - Aésio mutuelle :
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1er masculin, 1er féminin, 1er 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** »*

Catégories récompensées pour le Trail - Kinetik :
Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
1er masculin & 1er féminin de chaque catégorie ;

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

Capfinances. By Premium

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Région Bretagne · Communauté de Communes Côte d'Emeraude · Ville de Dinard · Saint-Lunaire · Saint-Briac sur-mer

PARTENAIRES MAJEURS

AESIO Mutuelle · Groupe Le Duff · Zoggs · Overstim.s

PARTENAIRES OFFICIELS

Pleurtuit Dinard · Aiguillon · Loubsol · Kinetik · Sobhi Sport / La Courroux

VILLES PARTENAIRES

Langueux · Beaussais sur Mer · Mairie de Languenan · Tréméreuc · Pleurtuit · La Richardais · Le Minihic-sur-Rance

SERVICES DE L'ETAT

L'ensemble des services des mairies, Gendarmerie Nationale, Directions Interdépartementales des Routes, Les Préféctures 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'Emeraude, les SDIS 35 et 22.

BENEVOLES

Un grand merci aux 700 bénévoles issus des communes et des associations de la Côte d'Emeraude.

RETOUR AU MENU



PLEURTUIT

À l'entrée de Dinard

10H

23H

OUVERT

Boulevard de la Libération