

## REGLEMENT DES TRIATHLONS

- 01) Le règlement de vigueur pour l'épreuve est celui de la FFTRI.  
 02) Il est impératif de respecter le code de la route.  
 03) Il est interdit de recevoir une aide extérieure et donc tout véhicule suiveur est interdit, sont de même interdits les accompagnateurs cyclistes et pédestres sous peine de disqualification.  
 04) Seuls les arbitres officiels de la FFTRI peuvent appliquer des sanctions ou déléguer un pouvoir à un commissaire d'organisation.  
 05) Les arbitres officiels sont vêtus d'une tenue.  
 06) Interdiction de doubler un autre concurrent pour tous les croisements et passages des ponts.  
 07) Pas de remboursement des droits d'inscription en cas de défection du triathlète.  
 08) Le bonnet de bain, 2 dossards, une plaque à vélo et une caisse pour rangement des affaires de course sont fournis par l'organisateur. Ce matériel deviendra la propriété du compétiteur après la course. Une puce sera prêtée sous caution et sera remboursée en espèce le jour de l'épreuve à la sortie du par à vélo après élargement.  
 09) Le concurrent qui désire abandonner est tenu de porter son dossard au poste d'organisation le plus proche.  
 10) En cas de suppression de l'épreuve, réduction de 50% sur les droits d'inscription à l'épreuve de l'année suivante pour le même type d'épreuve.  
 11) Une fois le quota, précisé dans la fiche d'inscription, atteint, les dossiers de demande d'inscription seront refusés et les droits remboursés. Ce quota est de 1400 concurrents pour le 15 Août.  
 12) **Composition des ravitaillements** : Eau minérale, produit énergétique, boisson gazeuse, oranges, citrons, bananes, pommes, barres énergétiques, gâteau de riz, thé chaud à la sortie de la natation, sucre, pain d'épice, raisins secs, abricots secs.  
 13) Il est possible qu'un contrôle anti-dopage soit réalisé après l'arrivée selon les règles prévues par la FFTRI.  
 14) Les triathlètes seront tenus de porter les dossards (ventraux et dorsaux) sans qu'aucune partie de ces derniers soit cachée ou enlevée. Il en sera de même pour les bonnets de bains et les plaques vélo. Les vélos seront suspendus par la selle sur les barrières dans la parc à vélo.  
 15) Les déplacements des concurrents dans la parc à vélo se feront uniquement à pied.  
 16) Une ligne tracée à la sortie du parc à vélo et celle tracée à l'arrivée vélo indiqueront les endroits où le concurrent devra respecter l'obligation prévue dans l'article précédent.  
 17) **Sanctions** : Barème des sanctions - voir cahier des charges de la FFTRI.  
 18) La date limite d'inscription est fixée au 15 juillet . Passé cette date, le cachet de la Poste faisant foi, les inscriptions seront majorées ( voir bulletin d'inscription).  
 19) En dehors des points précédents, il est fait application du cahier des charges de la FFTRI conformément à l'article 1. Chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et l'accepter, et, notamment, reconnaît comprendre la réglementation de la FFTRI relative au drafting et au dopage.  
 20) **TRÈS IMPORTANT** : le retrait des dossards se fait uniquement à la salle des fêtes d'Embrun. Aucune dérogation ne pourra être acceptée :  
 - pour le **Triathlon Longue Distance** du 15 août : le 12 août de 14 h à 18 h , le 13 août de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h et le 14 août de 9h à 12h et de 14h à 18h.  
 21) **Présence obligatoire des concurrents aux briefings**.  
 - pour le **Triathlon Longue Distance** du 15 août : le 14 août à 17h au Podium du Plan d'Eau.  
 22) **Heures de départ des épreuves** :  
 - pour le **Triathlon Longue Distance** du 15 août : le 15 à 6 h au Plan d'Eau.

### 23) Heures limites de sortie du parc à vélo ou horaires disqualitatifs

**Tout concurrent arrivant à ces différents postes après ces horaires sera disqualifié d'office et devra rendre son dossard à un arbitre ou un membre de l'organisation.**

24) **Heures d'entrée des vélos dans la parc à vélo et fermeture du Parc**  
 - pour le **Triathlon Longue Distance** du 15 août : le 14 août de 13h30 à 18h au Plan d'Eau. Fermeture du Parc le 15 août à 24 h.

En dehors de ces horaires la responsabilité de l'organisation ne sera pas engagée.

### 25) Postes de ravitaillement

- pour le **Triathlon Longue Distance** du 15 août :

- a) **Natation** : départ et arrivée, parc à vélo  
 b) **Vélo** : parc à vélo, départ, arrivée, le Villars, Savines, Pont Neuf, Saint Clément, Maison du Roy, Arvieux, Col de l'Isoard, Briançon, Vigneaux, Pallon, Saint Clément, Pont Neuf, Chalvet.  
 c) **Pédestre** : parc à vélo, départ, arrivée, CNA, bar des Pêcheurs, gendarmerie, Pont Neuf, Star Flash, Baratier, Plan d'Eau.6 postes d'épongeage répartis sur le parcours.

### 26) Remise des récompenses

Pour le Triathlon longue distance, le 15 août à 20 h 30 au car podium du Plan d'Eau.

### 27) Boucle de pénalité

Elle aura lieu sur la zone de sortie du parc à vélo, 200 mètres aller et retour.

### 28) EPREUVE de remplacement de la natation

Pour le LD 10 km de Course à pied.

29) La responsabilité de l'organisateur en cas de vol ou de dégradation se limite pour les vélos à ceux dont il a la garde dans la parc à vélo pour le petit matériel aucune responsabilité de l'organisateur.

## CONSEILS TECHNIQUES

### 01) Parcours :

**CYCLISTE** : les triathlons empruntent des routes goudronnées dont les profils sont très sélectifs :voyez une étape du tour de France avec l'Isoard. Il est conseillée un entraînement dans des côtes.

Les plus petits développements de montée conseillée sont 3,2 à 4,2 mètres suivant votre entraînement et votre condition physique.

Exemples : — 36x24 moyen — 42x36 moyen fort — 42x23 très fort — 42x21 super

Les années précédentes, nombre de cyclistes ont regretté d'avoir des braquets trop grands, alors...

**PEDESTRE** : pour le Triathlon Longue Distance, la principale difficulté de l'épreuve pédestre est une côte à 5% sur 1500 mètres à gravir deux fois.

**NATATION** : Elle se fait dans des eaux calmes et sans courant.

### 02) Fléchage vertical et horizontal :

03) **Départ natation** : L'échauffement se fera dans le port de l'aviron exclusivement.

Aucun triathlète ne sera admis à dépasser la ligne d'eau fermant le port ou le filet de départ.

## Distribution of Prizes for Long Distance Embrun Man (in Euros)

Cl't	Scratch	Women	Vétéran men	Vétéran women	Clubs
1 <sup>er</sup>	20000	12000	600	600	3000
2 <sup>ème</sup>	12000	6000	300	300	1500
3 <sup>ème</sup>	9000	4000	200	200	1000
4 <sup>ème</sup>	7000	3000			
5 <sup>ème</sup>	4000	2000			
6 <sup>ème</sup>	3000	1500			
7 <sup>ème</sup>	2000	1000			
8 <sup>ème</sup>	1500	900			
9 <sup>ème</sup>	1000	800			
10 <sup>ème</sup>	900	700			

## PREVISIONS HORAIRES

### TRIATHLON LONGUE DISTANCE

#### 1)CYCLISME

KM	LIEU	PREMIER	DERNIER
0	PLAN D'EAU	7H00	<b>8H15*</b>
8	ST EUSEBE	7H26	9H02
15	LES MEANS	7H39	9H14
22	ST APOLINAIRE	7H53	9H33
31	PRUNIERES	7H57	9H38
35,4	SAVINES	8H12	9H57
41,1	CROTS	8H21	10H10
43	ROND POINT LES ORRES	8H25	10H15
47,5	PONT NEUF	8H29	10H20
50	SAINT ANDRE	8H36	10H38
54	SIGURET	8H44	10H49
60	SAINT CLEMENT	8H55	10H56
66,2	GUILLESTRE	9H07	11H15
74,2	MAISON DU ROI	9H23	11H40
85,2	CARREFOUR ARVIEUX	9H45	12H14
96,6	CASSE DESERTE	10H21	13H02
98,4	COL DE L'ISOARD	10H26	<b>13H10*</b>
116	BRIANCON	10H44	13H34
124,9	PRELLES	10H52	13H50
131,6	LES VIGNAUX	11H18	14H25
141,1	PALLON	11H38	14H55
155,5	ST CLEMENT	12H00	15H20
161,5	SIGURET	12H06	15H30
165,5	SAINT ANDRE	12H12	15H50
169	PONT NEUF	12H15	<b>16H15*</b>
171	EMBRUN	12H20	16H20
175,5	CHALVET	12H35	<b>16H30*</b>
182	LES VIGNES	12H45	16H55
185,5	PLAN D'EAU	12H50	<b>17H15*</b>

- : Horaires disqualitatifs

## 2) COURSE A PIED

KM	LIEU	1 <sup>er</sup> TOUR PREMIER	2 <sup>eme</sup> TOUR DERNIER
0	PLAN D'EAU	12H50	20H00*
1	CNA	12H53	20H04
2	PONT CLAPIERE	13H01	20H09
5	PIED DE VILLE	13H11	20H25
6	STADE	13H16	20H34
7,5	DIGUE /PONT NEUF	13H21	20H50
10	DIGUE/CLAPIERE	13H30	21H00
12,5	PONT NEUF	13H40	21H20
14,4	STARFLASH	13H48	21H35
15,5	BARATIER	13H54	21H53
16,3	LOTISSEMENT LA MURE	13H57	22H00
17,6	CROIS NOUV /ANC RTE DES ORRES	14H02	22H10
19	PONT CLAPIERE	14H07	22H20
20	PARC A VELO/ARRIVEE	14H12	22H30*

\* : Horaires disqualificatifs 20 H fin du premier tour pour la course à pied

### TRANSPORTS:

- 1) Ferroviaire : Gare SNCF d'Embrun: 04 92 43 00 61, provenance directe de Marseille, Paris, Grenoble, Lyon.
- 2) Routier : Gare routière SCAL : 04 92 51 06 05, provenance Marseille, Grenoble, Gap, Briançon.
- 3) Réseau routier. Marseille, Nice, Avignon par autoroute jusqu'à Sisteron puis Route Nationale Paris, Lyon, par autoroute jusqu'à Grenoble puis Route Nationale par Gap. Milan, Turin par autoroute puis Route Nationale par Briançon.
- 4) Réseau Aérien : aéroports internationaux de Marseille, Lyon, Roissy Charles de Gaulle (Paris), Grenoble, Turin, puis jusqu'à Embrun par réseau routier ou ferroviaire.  
Aérodrome de Gap Tallard, correspondance par taxi et car.
- 5) Principales distances : Marseille (225 km) - Nice (278 km) - Avignon (270 km) - Paris (703 km) - Lyon (238 km) - Grenoble (129 km) - Turin (159 km) - Gap (38 km) - Briançon (52 km) - Genève (282 km).

### HEBERGEMENT :

.Comité de Promotion de Serre-Ponçon Tel : 04 92 43 77 43

[www.embrunais-serreponcon.net](http://www.embrunais-serreponcon.net)

[infos@embrunais-serreponcon.net](mailto:infos@embrunais-serreponcon.net)

.Office de Tourisme de Chateauroux les Alpes Tel : 04 92 43 43 74

[www.chateaurouxlesalpes.net](http://www.chateaurouxlesalpes.net)

[otchateaurouxlesalpes@wanadoo.fr](mailto:otchateaurouxlesalpes@wanadoo.fr)

.Office de tourisme de Chorges Tel : 04 92 50 64 25

[www.otchorge.com](http://www.otchorge.com)

[otchorges.serresponcon@wanadoo.fr](mailto:otchorges.serresponcon@wanadoo.fr)

.Syndicat d'initiative de Crévoux Tel : 04 92 43 87 89

.Office de tourisme d'Embrun Tel : 04 92 43 72 72

[www.ot-embrun.fr](http://www.ot-embrun.fr)

[officedetourisme.embrun@wanadoo.fr](mailto:officedetourisme.embrun@wanadoo.fr)

.Office de tourisme des Orres Tel : 04 92 44 01 61

[www.lesorres.com](http://www.lesorres.com) [ot.lesorres@lesorres.com](mailto:ot.lesorres@lesorres.com)

.Office de tourisme de Réallon Tel : 04 92 44 25 67

[www.ski-reallon.com](http://www.ski-reallon.com) [otrealon@tiscali.fr](mailto:otrealon@tiscali.fr)

.Office de tourisme de Savines le Lac Tel : 04 92 44 31 00

[savines-le-lac.omt@wanadoo.fr](mailto:savines-le-lac.omt@wanadoo.fr)

.Office de tourisme de Gap Tel : 04 92 52 56 56

[www.ville-gap.fr](http://www.ville-gap.fr) [office.tourismegap@wanadoo.fr](mailto:office.tourismegap@wanadoo.fr)

.Maison du tourisme du Guillestrois Tel : 04 92 45 04 37

[www.pays-du-guillestrois.com](http://www.pays-du-guillestrois.com) [pays-du-guillestrois@wanadoo.fr](mailto:pays-du-guillestrois@wanadoo.fr)