

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 16 août à 10 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.

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

| Cit | Scratch | Women | Vétéran men | Vétéran women | Clubs |
|------------------|---------|-------|-------------|---------------|-------|
| 1 ^{er} | 22000 | 15000 | COUPE | COUPE | 3000 |
| 2 ^{ème} | 13000 | 9000 | COUPE | COUPE | 1500 |
| 3 ^{ème} | 9000 | 6000 | COUPE | COUPE | COUPE |
| 4 ^{ème} | 7000 | 4000 | | | |
| 5 ^{ème} | 4000 | 2000 | | | |
| 6 ^{ème} | 3000 | 1500 | | | |

PREVISIONS HORAIRES

TRIATHLON LONGUE DISTANCE

1)CYCLISME

| KM | LIEU | PREMIER | DERNIER |
|------|----------------------|---------|--------------|
| 0 | PLAN D'EAU | 7H00 | 8H15* |
| 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 | 13H10* |
| 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 | 16H15 * |
| 171 | EMBRUN | 12H20 | 16H20 |
| 175,5 | CHALVET | 12H35 | 16H30* |
| 182 | LES VIGNES | 12H45 | 16H55 |
| 185,5 | PLAN D'EAU | 12H50 | 17H15* |

• : **Horaires disqualitatifs**

2)COURSE A PIED

| KM | LIEU | 1 ^{er} TOUR PREMIER | 2 ^{ème} 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 disqualitatifs 20 H fin du premier tour pour la course à pied**