

# TRIATHLON

du LAC de PALADRU



BRIEFING COURSE  
GUIDE DE L'ÉVÈNEMENT



# 🔍 SOMMAIRE

1. Programme de l'évènement
2. L'épreuve
3. Retrait des dossards
4. Les ravitaillements
5. Matériel obligatoire
6. PC secours
7. Remise des prix
8. Contact



# 1. PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT

## VENDREDI 20 SEPTEMBRE

De 17h00 à 21h 00: Retrait des dossards (au Camping Détente et Clapotis à Montferrat)

## SAMEDI 21 SEPTEMBRE

De 7h30 à 9h15 : Retrait des dossards et accueil des concurrents (au Camping Détente et Clapotis à Montferrat). Photos des équipes (cf. diapo suivante).

De 9h00 à 9h45 : Ouverture du Parc à Vélo selon les horaires d'entrée suivants :

- 09h00 à 09h15 : équipes 1 à 50
- 09h15 à 09h30 : équipes 51 à 100
- 09h30 à 09h45 : équipes 101 à 150

10h00 : Départ de la première équipe, puis départs toutes les 45 s.

17h00 : Remise des prix

### À NOTER

- Pour entrer dans le parc :
- Être l'équipe au complet
  - Dossard accroché 3 points
  - Casque bouclé sur la tête

# 1. PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT

## VOTRE PHOTO D'ÉQUIPE AVANT LE DÉPART

Comme chaque année, l'organisation propose à chaque équipe de se faire prendre en photo avant le départ. Toutes les photos seront ensuite disponibles en HD et en téléchargement gratuit depuis notre site internet (pas d'impression sur place comme les années précédentes). Nous vous invitons donc à vous rendre sur le stand de notre photographe dès 9h00 samedi matin.

Aucun ordre spécifique à respecter, vous pouvez y aller, équipe au complet bien entendu, à tout moment avant votre départ !

Le photographe sera situé aux abords de la ligne de départ. Prévoyez de venir avant d'enfiler votre combinaison, avec les tenues aux couleurs de votre club, le rendu sera plus sympa !

Vous pourrez récupérer vos photos en ligne sur le site internet dans les jours suivants !



## 2. LE PARCOURS

 1700 m Natation

 76 km de vélo  
700 m D+

 17 km de Course à Pied  
300 m D+

### RAVITOS

#### Vélo

Valencogne aller km 29

Valencogne retour km 67

#### Course à pied

km 2.5

km 5

km 7.5

km 10

km 12.5

km 15

### DÉPART

10h00 puis toutes les 45 secondes à Montferrat au camping

Détente et Clapotis

### ARRIVÉE

À Montferrat au camping Détente et Clapotis

### Parcours Course à Pied :

[Cliquez ICI pour plus de détails](#)

### Parcours vélo :

[Cliquez ICI pour plus de détails](#)

## 2. LE PARCOURS VÉLO

Cliquez sur l'image pour l'agrandir



## 2. LE PARCOURS NATATION

Cliquez sur l'image pour l'agrandir

### RAPPEL

Le premier départ aura lieu à 9h45, vous devrez vous présenter **5 min avant votre heure de départ** qui vous aura été communiqué. Sur le parcours des kayaks évolueront pour donner la trajectoire.



## 2. LE PARCOURS COURSE À PIED

Cliquez sur l'image pour l'agrandir



## 2. LES PARCOURS EN DÉTAIL

RETROUVEZ LES PARCOURS DU TRIATHLON  
SUR L'APPLI ON PISTE !



by ROSSIGNOL



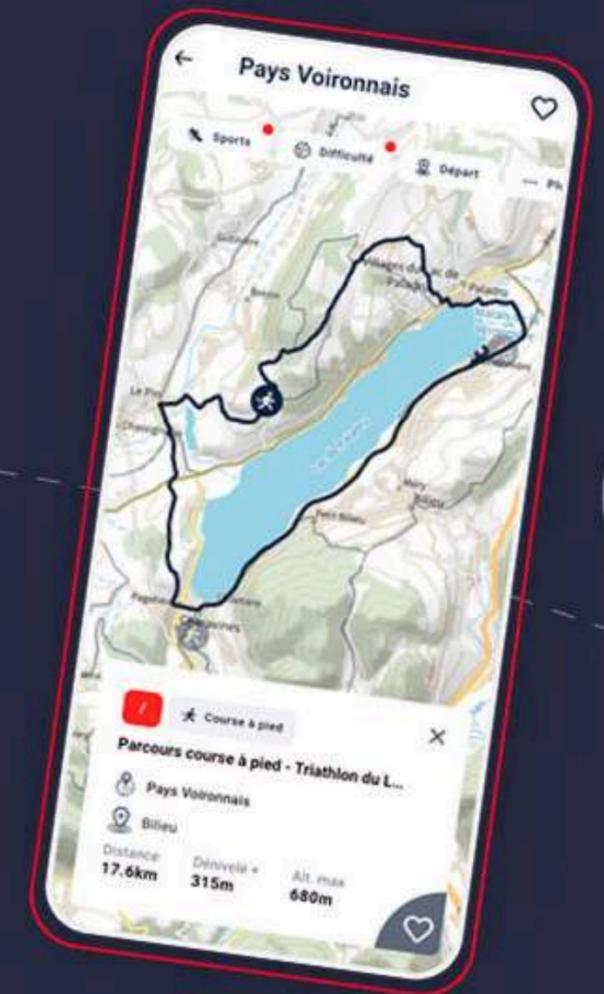
Guidage GPS et vocal



Téléchargement GPX

100% GRATUITE

**TÉLÉCHARGER**



Rendez vous sur OnPiste (Application ou Site Web) pour télécharger le GPX et visualiser la carte.

# 3. RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards aura lieu à Montferrat, camping Détente et Clapotis.

Adresse : La Véronière, 1678 Route des Chevaliers de l'An Mil, 38620 MONTFERRAT

Les plages horaires de retrait des dossards sont les suivantes :

- le vendredi 20 septembre, de 17h00 à 21h00
- le samedi 21 septembre, de 7h30 à 9h15

Une seule personne récupère les dossards pour toute l'équipe, donc afin d'accélérer le retrait des dossards, pensez à préparer votre pass dossard (avec le QR code) reçu par mail + les informations des co-équipiers, notamment la pointure pour les chaussettes.

Contenu du sac dossard :

- Deux dossards pour les parties vélo et course à pied (épingles non fournies !)
- Étiquette à coller sur la tige de selle
- Bracelet d'accès au parc à vélo
- Puce de chronométrage à mettre à la cheville gauche
- Le cadeau participant



# 4. LES RAVITAILLEMENTS

## VÉLO



Valencogne



Valencogne

## COURSE À PIED



Il y aura aussi un ravitaillement à la sortie du parc à vélo et un ravitaillement à la sortie de la partie natation

# 5. MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Conformément au [règlement de l'épreuve](#), disponible en ligne sur notre site internet, nous vous rappelons :

**NATATION** : Pour l'épreuve de natation le port d'un bonnet de bain est obligatoire (non fourni par l'organisation) et doit être de la même couleur pour tous les membres d'une équipe.

**VÉLO** : Le port d'un casque de vélo homologué est obligatoire sur la partie cycliste.

Pour rappel, tous les participants de la même équipe doivent porter la même trifonction et la même couleur de bonnet de bain (pas d'obligation pour la combinaison).

Pour des raisons écologiques et dans l'optique de réduire les déchets, **chaque participant doit apporter son propre gobelet, ou sa gourde/flasque afin de pouvoir se ravitailler.** Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements (sur les parcours ainsi qu'à l'arrivée).

Si n'en disposez pas, l'organisation vous propose d'acheter ce gobelet au prix de 4€, directement sur le site, lors du retrait des dossards ou avant votre départ.



# 6. PC SECOURS

Vous êtes victime ou témoin d'un accident ?

L'organisation a mis en place un dispositif de secours important qui sera régulé tout au long de l'épreuve par un PC Secours.

Contactez les secours en appelant le PC Secours

**04 76 01 00 00**

N'hésitez pas à l'enregistrer dans vos contacts !

Ce numéro sera affiché sur l'ensemble des dossards du  
Triathlon de Paladru



# 7. REMISE DES PRIX

La remise des prix aura lieu à 17h00 sur le site du Triathlon, à Montferrat

Des récompenses seront remises aux 3 premières équipes Féminines, Mixtes & Masculines au scratch ainsi qu'aux premières équipe Master Masculine, Féminine & Mixte

Vous pouvez retrouver le détail des résultats via le lien suivant : [CLIQUEZ ICI](#)

Il n'y aura pas de cumul de prix possible. Seuls les coureurs présents à la remise des prix pourront prétendre à leurs récompenses



# 8. CONTACT

Pour toute question :



Appelez le 04 76 40 19 22 du lundi au vendredi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00



Par mail : [emilien@idee-alpe.fr](mailto:emilien@idee-alpe.fr)



Sur Facebook

