



6^e SWIMRUN DE CARCASSONNE

Support du Championnat de France

23 septembre 2023

ROADBOOK

Swimrun L





INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION



Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 6^e Swimrun de Carcassonne

Comité d'organisation

Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Chronométrage

BOUMEDIENE Mickael - Triathlon Club Carcassonne
(*Matériel Chrono Ligue Occitanie de Triathlon*)

Animateur

Philippe PANETTA





SITE DE L'ÉPREUVE



- Épreuve organisée sur le complexe de loisirs Raymond Chésa / Lac de la Cavayère, Carcassonne.
- Accès au site : <https://goo.gl/maps/Dw2dFo1yob12>
- Les parkings du complexe de loisirs et du lac sont à votre disposition pour stationner.
- Depuis le parking, il vous faudra descendre en direction du lac, le village d'arrivée se situe au niveau du bâtiment du CIAS en face de la grande plage en herbe.
- Sur le site de course vous trouverez le village d'arrivée au niveau des bâtiments du CIAS avec :
 - Le retrait de dossards
 - Le podium
 - Les secours
 - Une consigne
 - Une buvette
 - Les réflexologues





DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Horaires



	Retrait dossards	Briefing sur la plage de départ	DÉPART	Remise des récompenses
SAMEDI 23 SEPTEMBRE				
Swimrun L	À partir de 10h30	11h50	12h00	16h30
Swimrun M	À partir de 11h00	13h20	13h30	16h30
Swimrun S	À partir de 11h30	14h20	14h30	16h30



RETRAIT DES DOSSARDS



IMPORTANT

Pour retirer votre dossard le jour de l'épreuve vous devrez obligatoirement vous présenter en binôme, et vous munir des pièces suivantes pour chacun des 2 athlètes de l'équipe :

- **JUSITIFICATIF D'INSCRIPTION** (que vous avez reçu par mail lors de votre inscription).

- Une pièce d'identité.

- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2023.

- Matériel obligatoire (l'équipe se verra refuser le départ si elle n'est pas en possession du matériel obligatoire exigé par l'organisation) :

- Des chaussures adaptées.
- Combinaison néoprène si la température de l'eau est inférieure à 16°C.
- Un sifflet sans bille par concurrent.





MATÉRIEL

Règles de course



- L'organisation fournit une chasuble en lycra numérotée et un bonnet par concurrent. Leur port est obligatoire durant toute la course. Les chasubles doivent être obligatoirement rendus à l'arrivée de la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20€).
- Matériel autorisé (mais non obligatoire) :
 - Pull-buoy.
 - Plaquettes de natation.
 - Lien de traction entre les 2 binômes d'une équipe (doit être largable et de longueur max. 4m). La longe ne pourra pas être utilisée pour la première portion de course à pied.
 - Un verre écocup (afin de pouvoir accéder au ravitaillement).
- Matériel interdit (sous peine de disqualification) :
 - Palmes, tuba.
 - Appareillage gonflable.
 - Flotteur/pull-buoy de taille supérieure à 40cm x 30cm.
 - Tout matériel motorisé.
- Chaque concurrent devra conserver la totalité de son matériel tout au long de la course. Si une équipe ne parvient pas à amener tout son équipement jusqu'à la ligne d'arrivée, elle sera disqualifiée.
- L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol, dégradation ou perte des effets personnels qui pourraient se produire durant la course.



MATÉRIEL

Puces de chronométrage



- Une puce destinée au chronométrage sera fournie à chaque équipe. Elle doit être attachée à la cheville d'un des deux coureurs du binôme.
- Les puces doivent être rendues, elles seront récupérées après la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20€, facturée par notre prestataire en cas de perte).
- Afin de ne pas gêner la détection de la puce par les tapis d'arrivée, et ainsi éviter les erreurs de chronométrages, merci de veiller à respecter les recommandations suivantes :
 - La puce ne doit pas être couverte.
 - Veillez à ne pas placer la puce sous votre combinaison.
 - Si vous portez des chaussettes ou manchons de compression, placez la puce au-dessus.
 - Si vous utilisez de la vaseline ou un corps gras, veillez à ce que la puce n'en soit pas recouverte.





PARCOURS

21 sections – 4800 m natation – 25,2 km course à pied

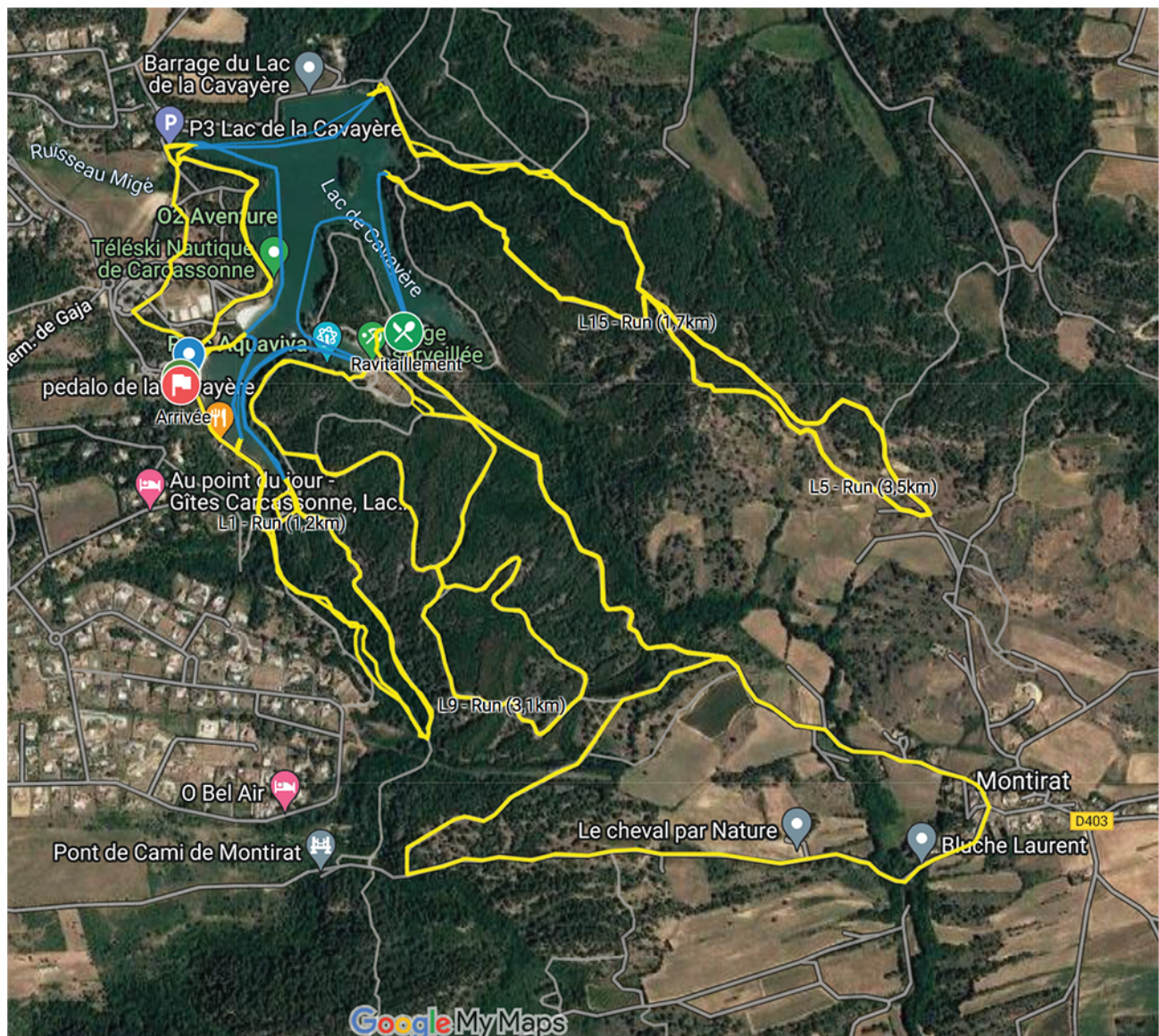


Section	Type	Distance
L1	Course à pied	1,2 km
L2	Natation	600 m
L3	Course à pied	1,4 km
L4	Natation	410 m
L5	Course à pied	3,5 km
L6	Natation	370 m
L7	Course à pied (+ ravitaillement)	5,4 km
L8	Natation	760 m
L9	Course à pied	3,1 km
L10	Natation	550 m
L11	Course à pied (+ ravitaillement)	1,6 km
L12	Natation	250 m
L13	Course à pied	1,1 km

BARRIERE HORAIRE (16 h passage ravitaillement)		
L14	Natation	440 m
L15	Course à pied	1,5 km
L16	Natation	350 m
L17	Course à pied (+ ravitaillement)	3,2 km
L18	Natation	550 m
L19	Course à pied	1,6 km
L20	Natation	250 m
L21	Course à pied	0,2 km

SWIMRUN L

21 sections





8145355 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M -

Section 1 (run)

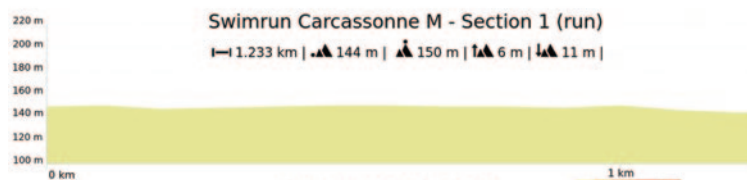
Montirat -> Montirat

1.233 km 6 m 11 m 144 m 150 m



SWIMRUN L

Section 1 (run - 1,2 Km)





8145424 | Natation | **Swimrun Carcassonne M - Section 2 (swim)**

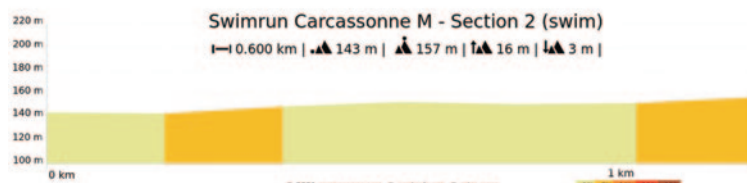
Montirat -> Montirat

0.594 km 15 m 3 m 143 m 156 m



SWIMRUN L

Section 2 (swim - 600 m)





8145457 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M - Section 3 (run)

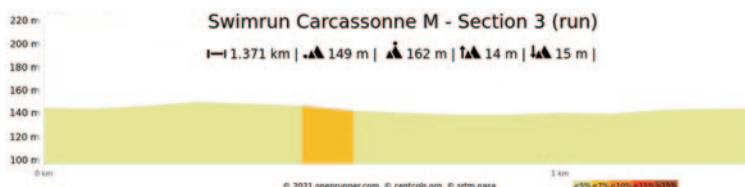
Montirat -> Montirat

1.371 km ↑ 14 m ↓ 15 m ▲ 149 m ▼ 162 m



SWIMRUN L

Section 3 (run - 1,3 Km)

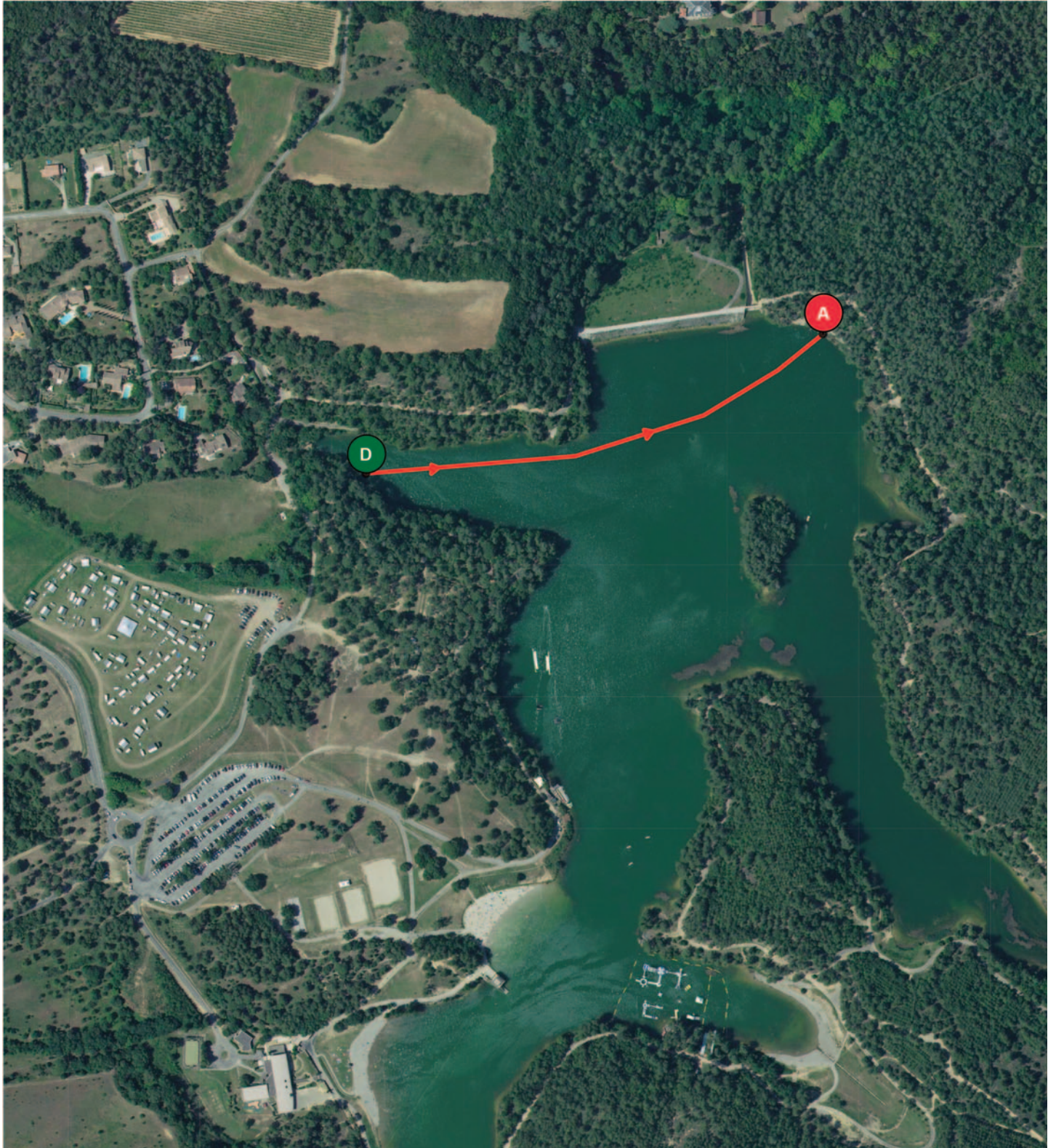




8145465 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 4 (swim)

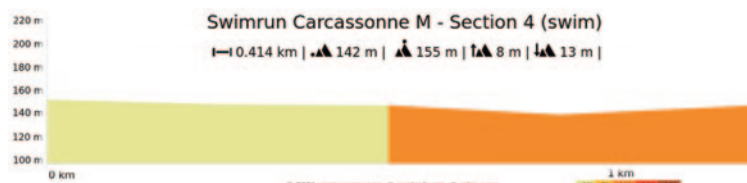
Montirat -> Montirat

→ 0.414 km ↑ 8 m ↓ 13 m ▲ 142 m ▲ 155 m



SWIMRUN L

Section 4 (swim - 414 m)



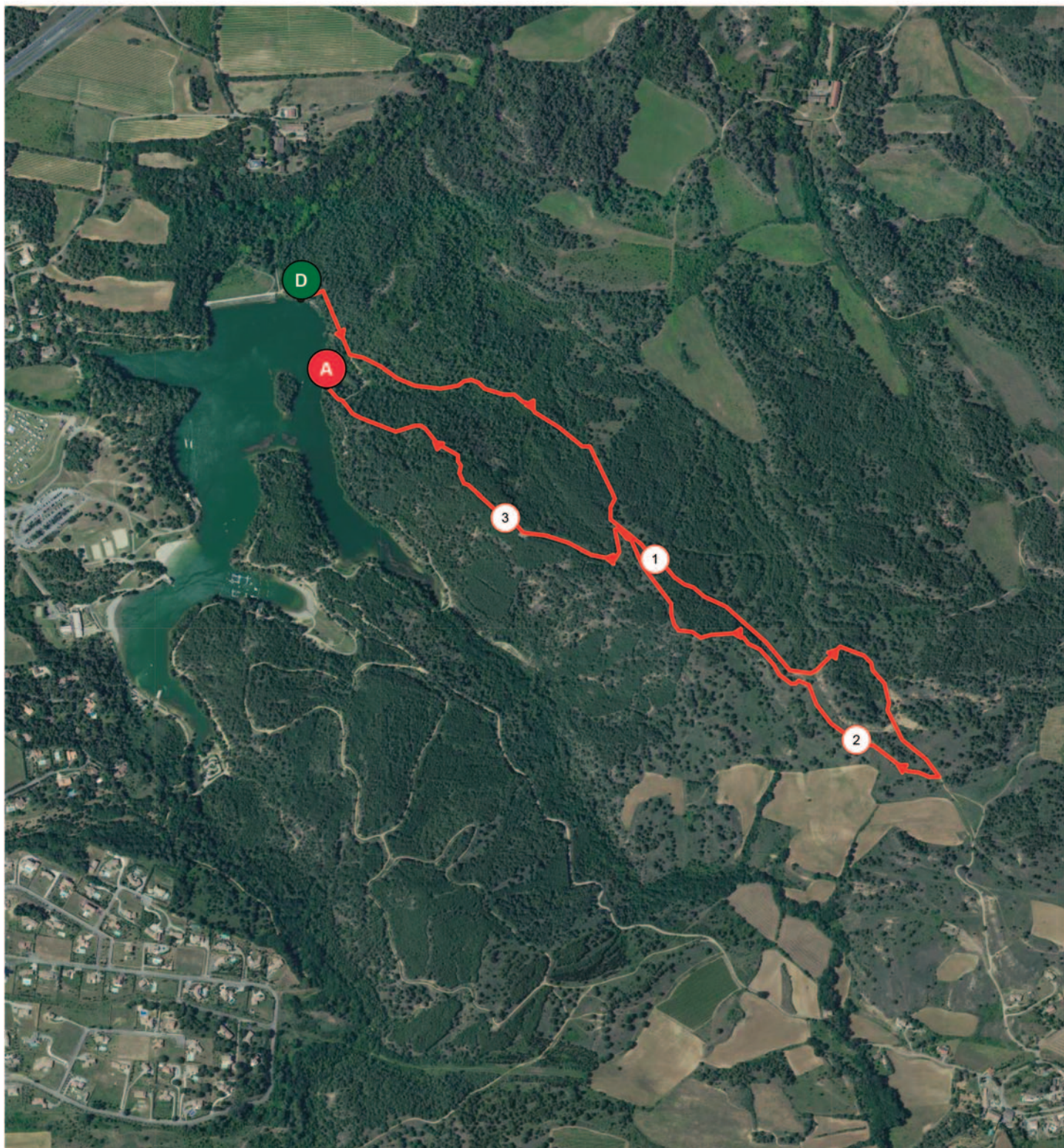


8145504 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M - Section

5 (run)

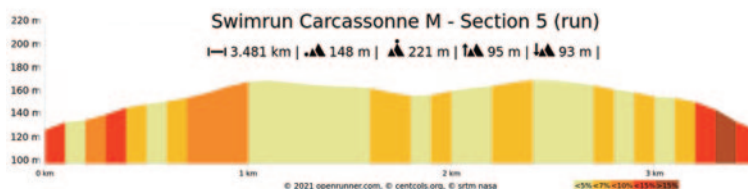
Montirat -> Montirat

3.492 km 95 m 87 m 148 m 221 m



SWIMRUN L

Section 5 (run - 3,5 Km)

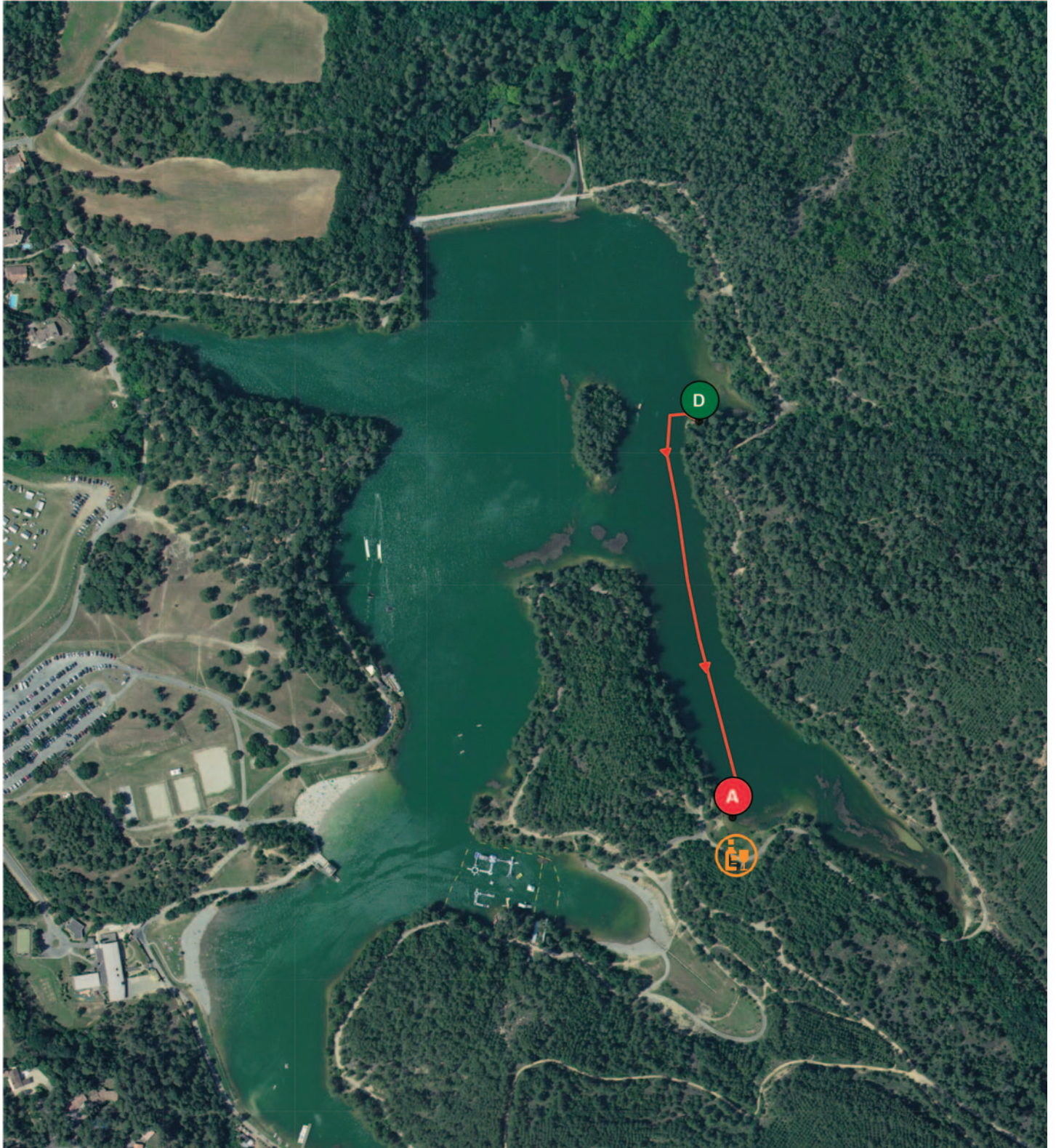




8145514 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 6 (swim)

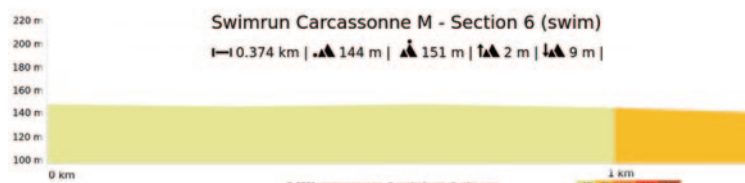
Montirat -> Montirat

0.374 km | 2 m | 9 m | 144 m | 151 m



SWIMRUN L

Section 6 (swim - 374 m)





8145530 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M - Section

7 (run)

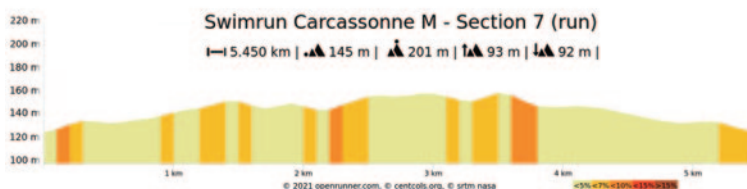
Montirat -> Montirat

5.45 km 93 m 92 m 145 m 201 m



SWIMRUN L

Section 7 (run - 5,4 Km)

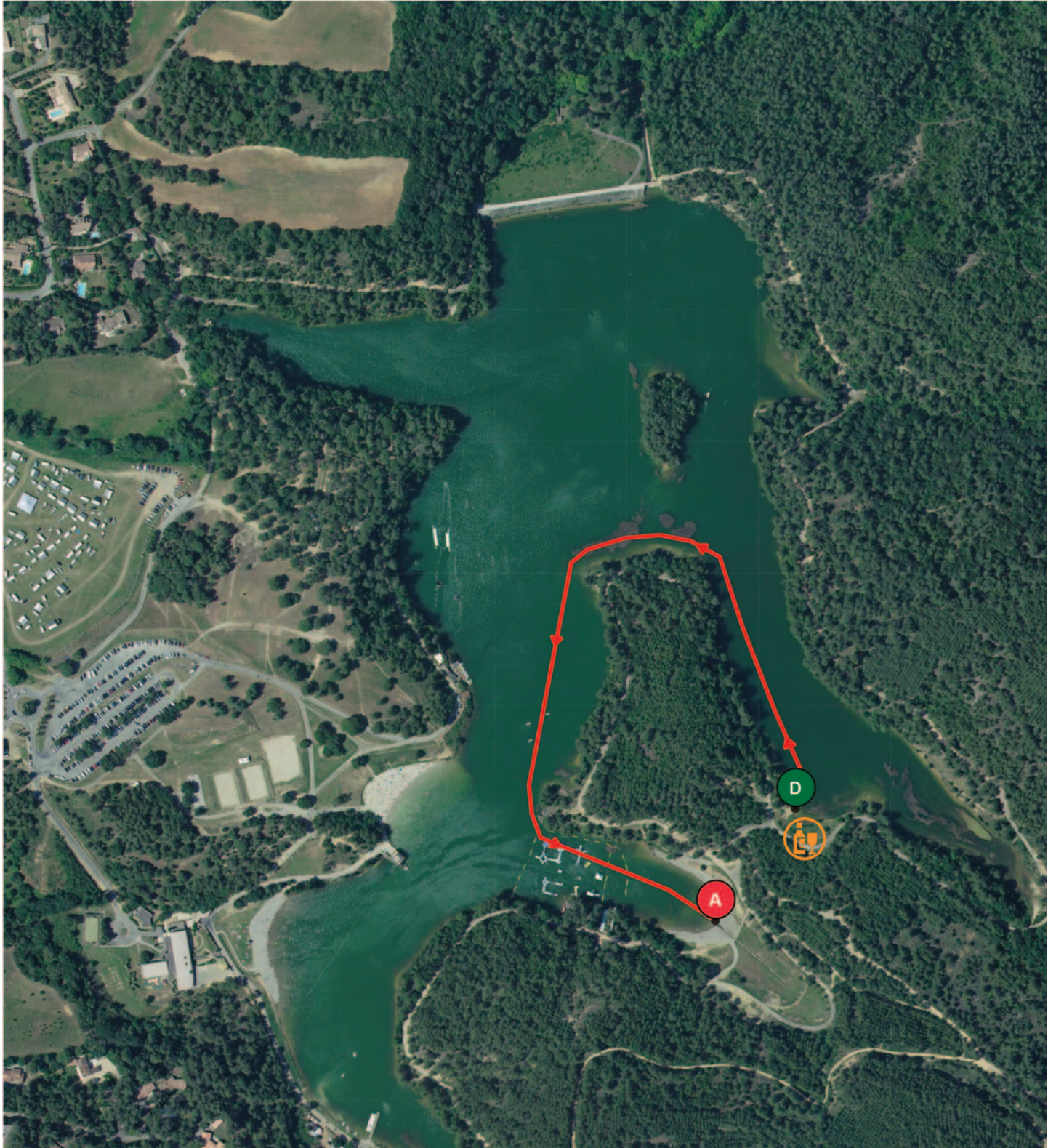




8145537 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 8 (swim)

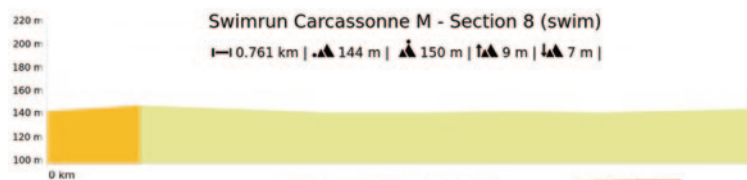
Montirat -> Montirat

0.761 km 9 m 7 m 144 m 150 m



SWIMRUN L

Section 8 (swim - 761 m)



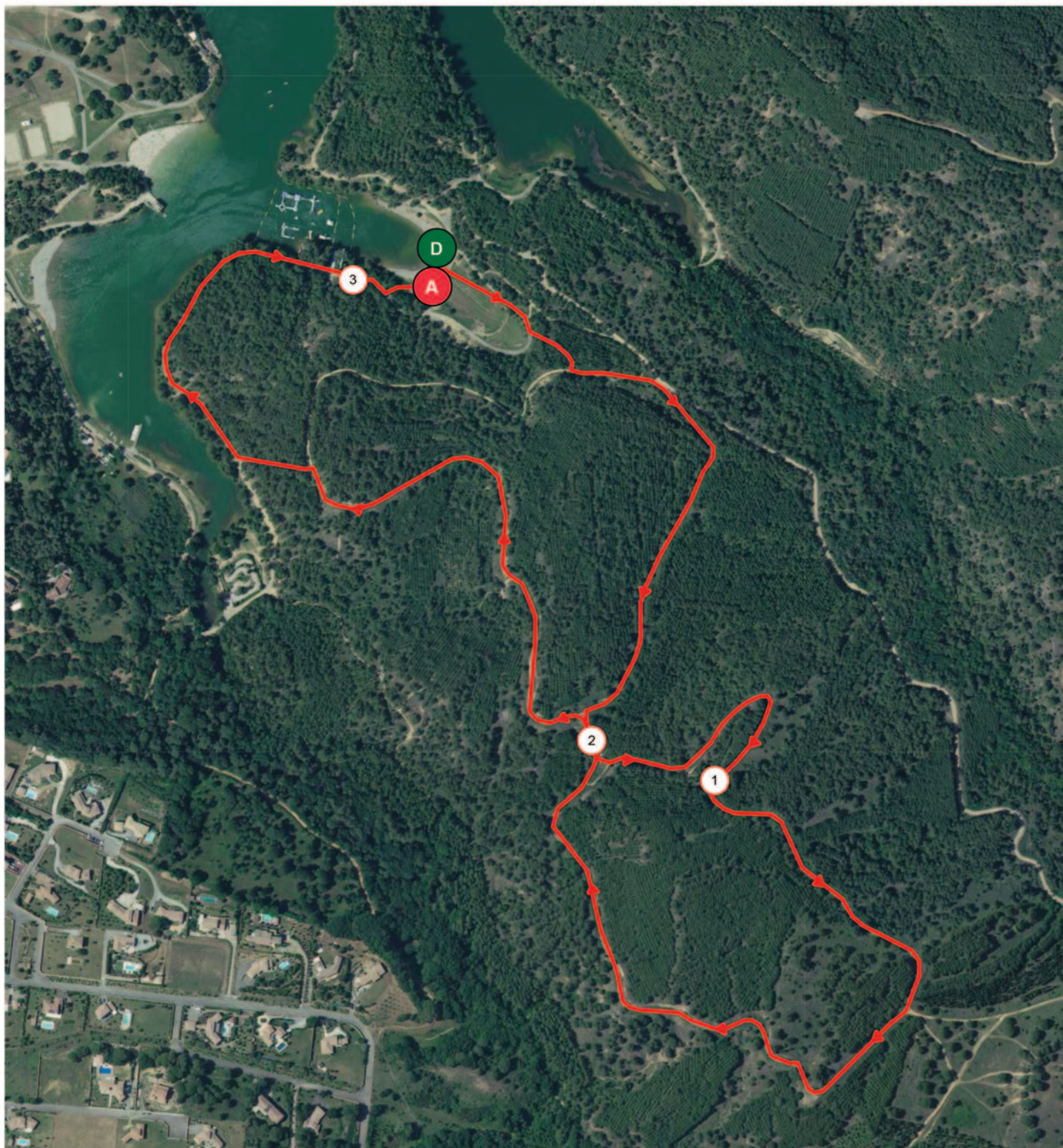


8145553 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M - Section

9 (run)

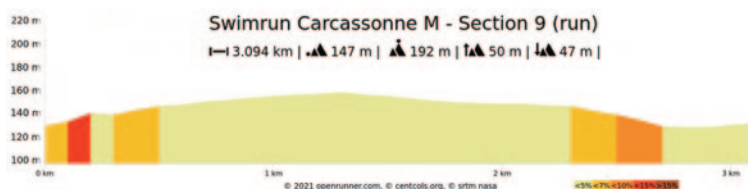
Montirat -> Montirat

3.094 km 50 m 47 m 147 m 192 m



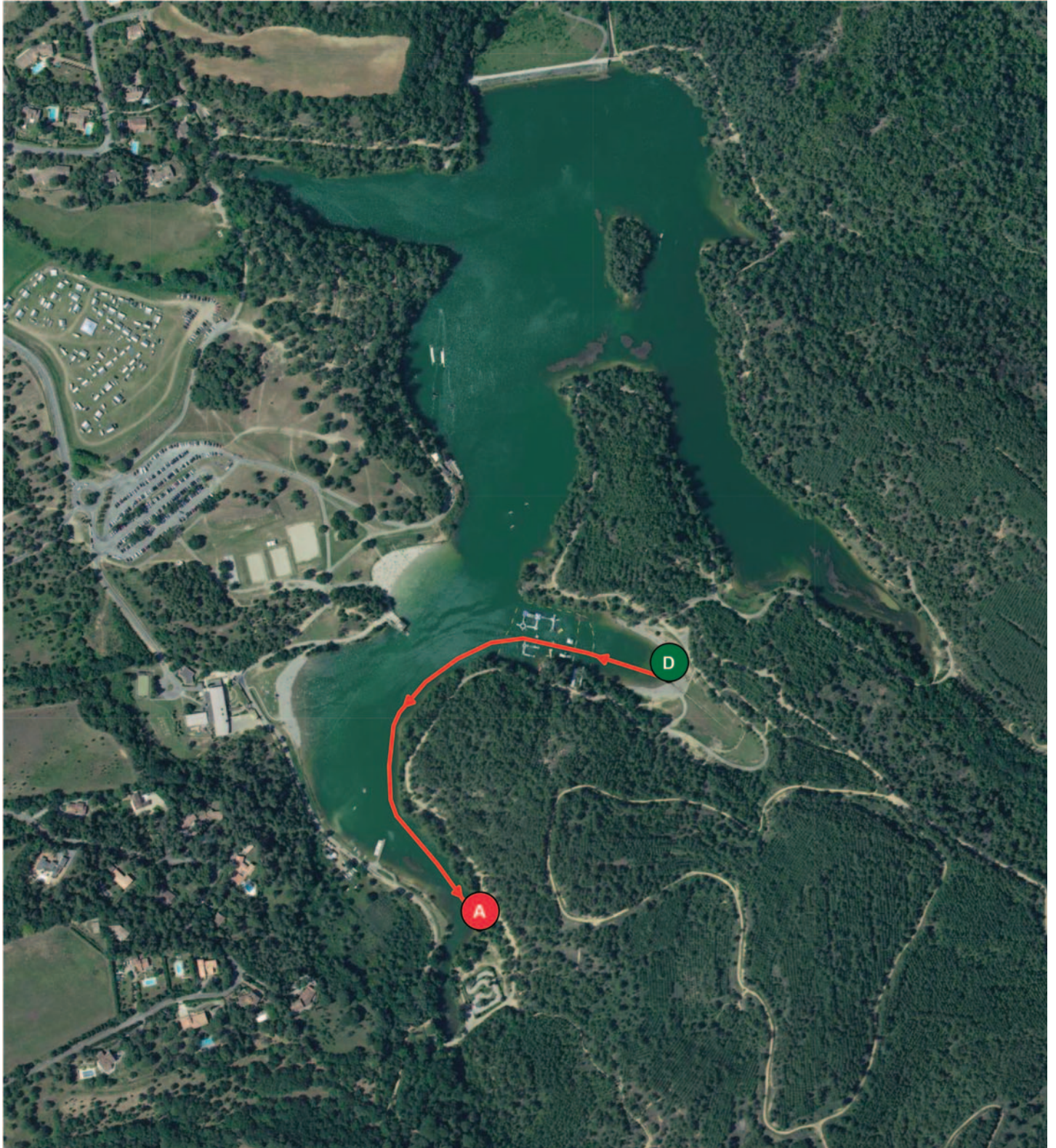
SWIMRUN L

Section 9 (run - 3 Km)



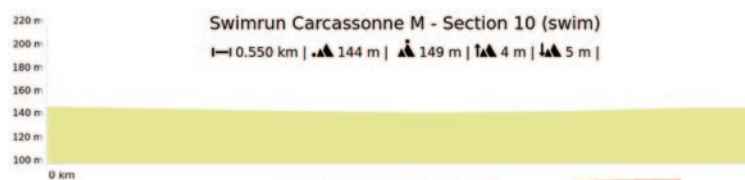


8145558 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 10 (swim)
Montirat -> Montirat
0.55 km 4 m 5 m 144 m 149 m



SWIMRUN L

Section 10 (swim - 550 m)





8145571 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne M - Section

11 (run)

Montirat -> Montirat

1.602 km 12 m 16 m 145 m 160 m



SWIMRUN L

Section 11 (run - 1,6 Km)





8145576 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 12 (swim)

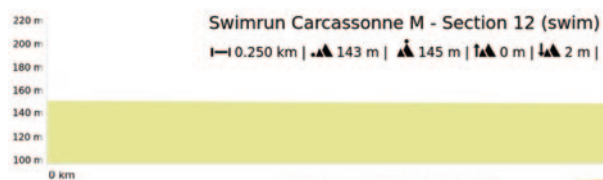
Montirat -> Montirat

0.25 km 0 m 2 m 143 m 145 m



SWIMRUN L

Section 12 (swim - 250 m)





8145649 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne S - Section

1 (run)

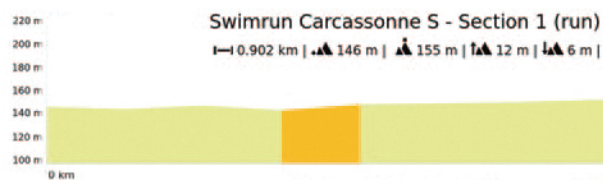
Montirat -> Montirat

0.902 km 12 m 6 m 146 m 155 m



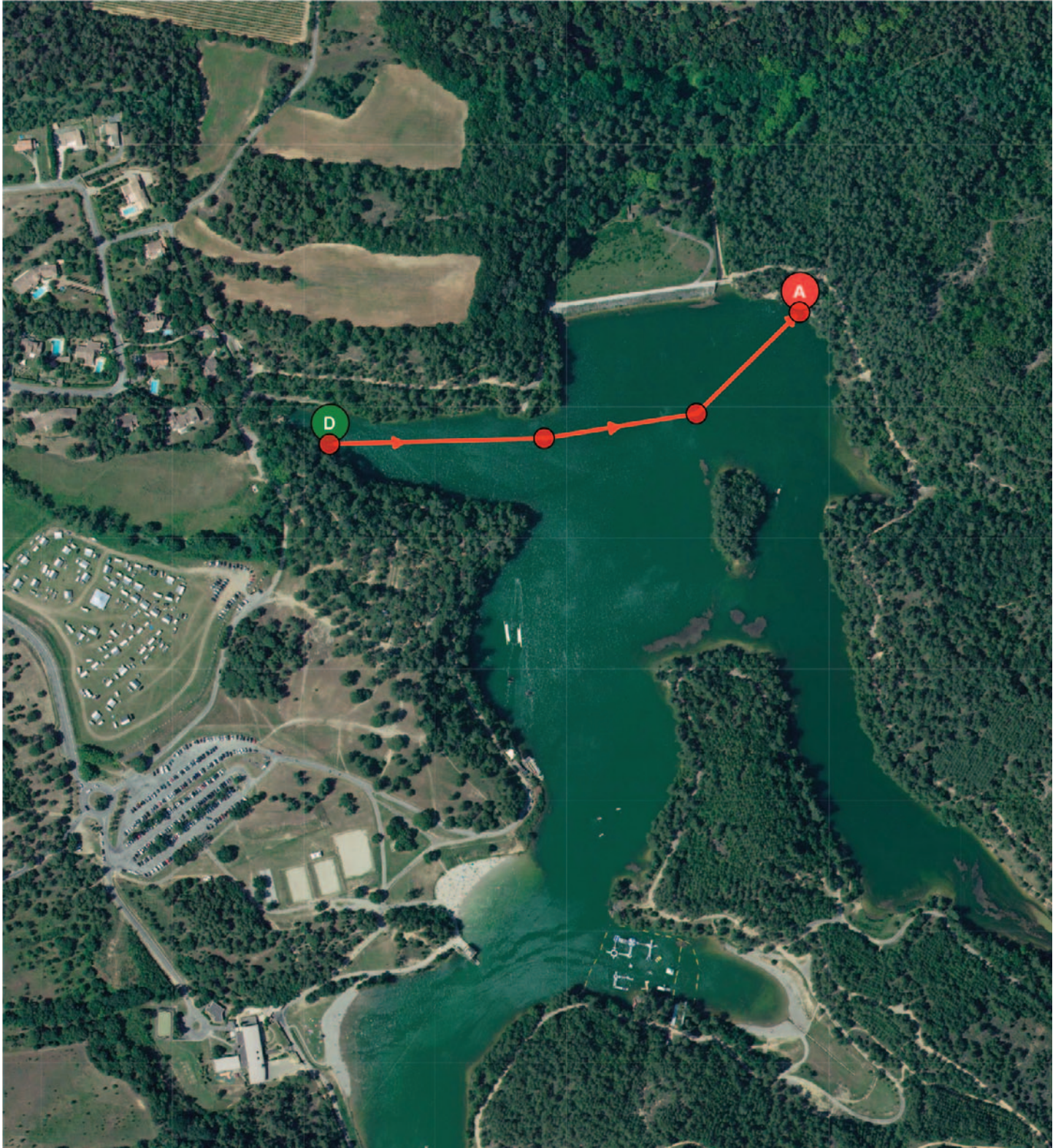
SWIMRUN L

Section 13 (run 1,1 km)



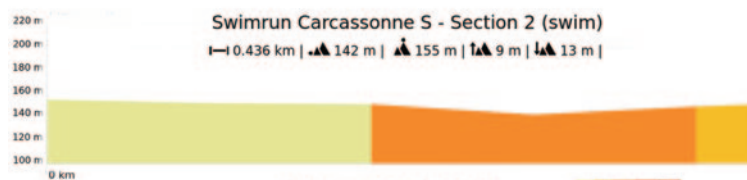


8145651 | Natation | Swimrun Carcassonne S - Section 2 (swim)
Montirat -> Montirat
0.436 km 9 m 13 m 142 m 155 m



SWIMRUN L

Section 14 (swim - 436 m)





8145657 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne S - Section

3 (run)

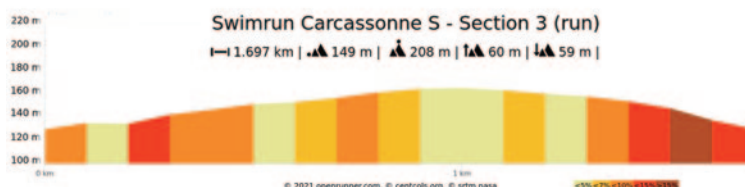
Montirat -> Montirat

1.697 km 60 m 59 m 149 m 208 m



SWIMRUN L

Section 15 (run - 1,7 Km)





8145658 | Natation | Swimrun Carcassonne S - Section 4 (swim)

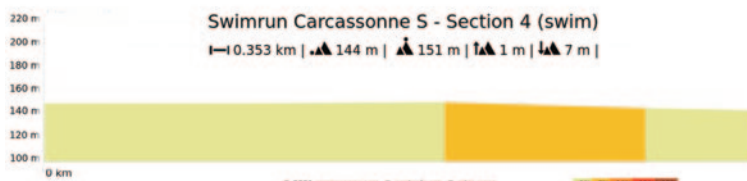
Montirat -> Montirat

0.353 km | 1 m | 7 m | 144 m | 151 m



SWIMRUN L

Section 16 (swim - 353 m)



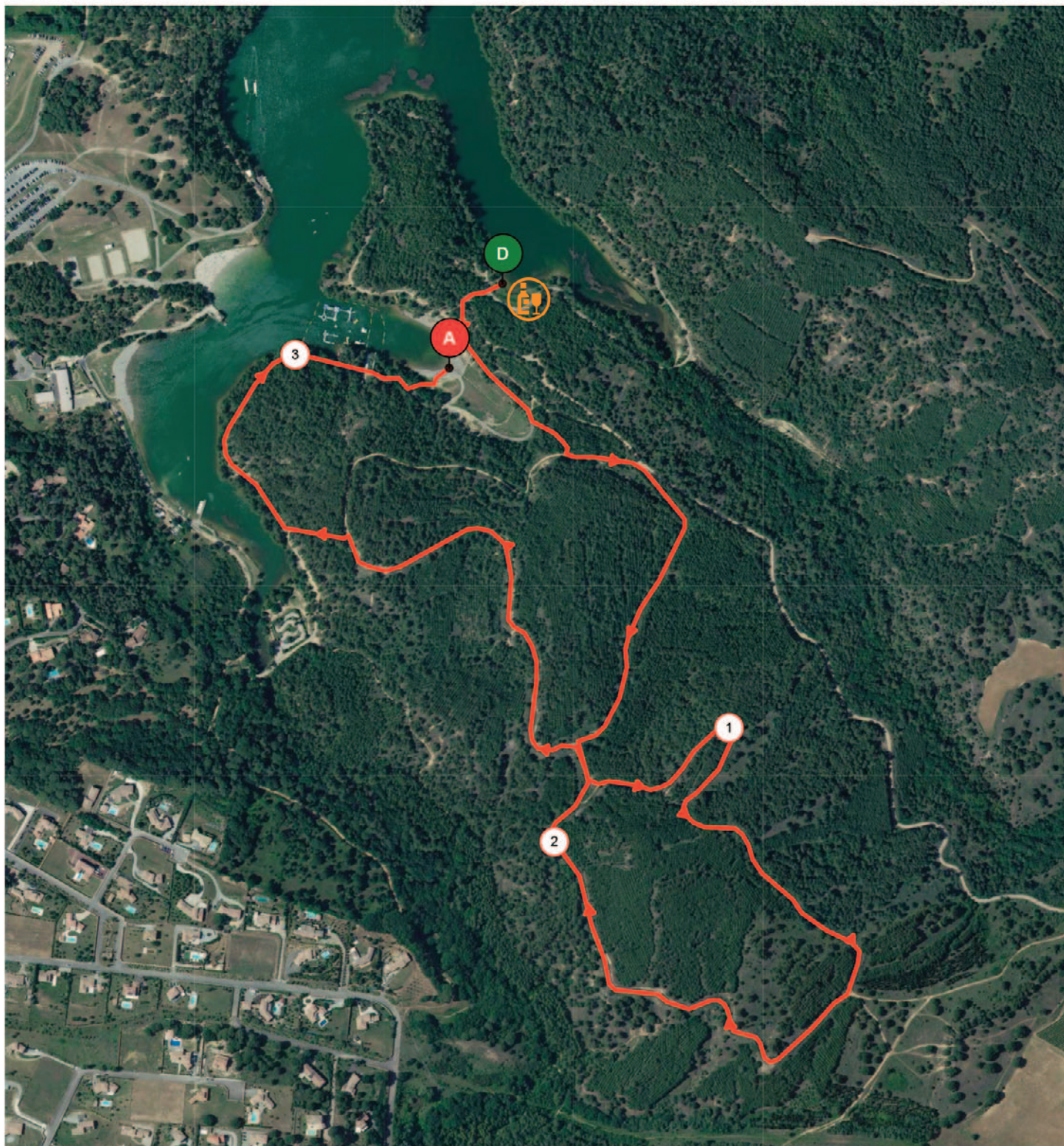


8145668 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne S - Section

5 (run)

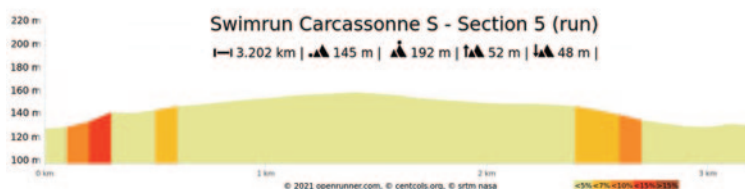
Montirat -> Montirat

3.202 km 52 m 48 m 145 m 192 m



SWIMRUN L

Section 17 (run - 3,2 Km)





8145670 | Natation | Swimrun Carcassonne S - Section 6 (swim)

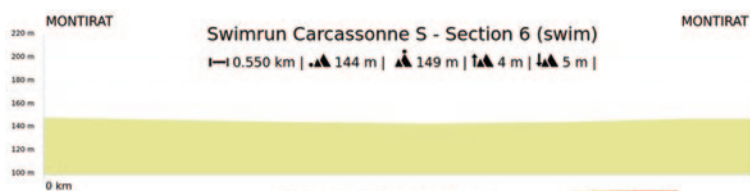
Montirat -> Montirat

0.55 km 4 m 5 m 144 m 149 m



SWIMRUN L

Section 18 (swim - 550 m)





8145671 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne S - Section

7 (run)

Montirat -> Montirat

1.601 km 12 m 16 m 145 m 160 m



SWIMRUN L

Section 19 (run - 1,6 Km)





8145672 | Natation | Swimrun Carcassonne S - Section 8 (swim)

Montirat -> Montirat

0.25 km 0 m 2 m 143 m 145 m



SWIMRUN L

Section 20 (swim - 250 m)

220 m
200 m
180 m
160 m
140 m
120 m
100 m

Swimrun Carcassonne S - Section 8 (swim)

0.250 km | 143 m | 145 m | 0 m | 2 m |

0 km

© 2021 openrunner.com, © centools.org, © strm nasa

43% 47% 510% 210% 510%



8145673 | Course à pied - Route | Swimrun Carcassonne S - Section

9 (run)

Montirat -> Montirat

0.199 km 5 m 0 m 144 m 149 m



SWIMRUN L

Section 21 (run - 0,2 km)

Swimrun Carcassonne S - Section 9 (run)
0.199 km | 144 m | 149 m | 5 m | 0 m |

220 m
200 m
180 m
160 m
140 m
120 m
100 m
0 m



REMISE DES RÉCOMPENSES

(art. 7 du [règlement de l'épreuve](#))



- Le chronométrage s'effectue de la ligne de départ jusqu'au passage de la ligne d'arrivée par le second binôme de l'équipe.
- Seuls les athlètes présents pourront venir retirer leurs lots :
 - Swimrun L : les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
 - Swimrun M : les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
 - Swimrun S : les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).





PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Le Swimrun est une épreuve qui se déroule en milieu naturel, nous attirons votre attention à respecter l'environnement dans lequel vous allez évoluer.

Des zones de propreté seront mises à votre disposition.

L'abandon de déchets (gels, emballages, etc...) en dehors de ces zones entraînera une disqualification de l'équipe si la remise en conformité est impossible.





MERCI DE VOTRE ATTENTION BONNE COURSE !



Retrouvez toutes les informations et détails des parcours sur le site de la course : <http://www.triathlondecarca.com>

Règlement de l'épreuve : <http://www.triathlondecarca.com/swimrun/règlement/>

Règlementation Sportive de la FFTRI : <https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>

