4ème SWIMRUN DE CARCASSONNE

25 septembre 2021

ROADBOOK

Swimrun M

INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION

Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 4e Swimrun de Carcassonne

Comité d'organisation
Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Chronométrage
Triathlon Club Carcassonne
(Matériel Chrono Ligue Occitanie de Triathlon)

Animateur
Patrick FONTVIEILLE

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 sera disponible afin de pouvoir laisser uniquement 1 clé.

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Horaires

	Retrait dossards	Briefing sur la plage de départ	DÈPART	Remise des récompenses
SAMEDI 26 SEPTEMBRE				
Swimrun M	À partir de 13h00	14h15	14h30	18h00
Swimrun S	À partir de 13h00	15h15	15h30	18h00

RETRAIT DES DOSSARDS

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

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 :

- JUSTIFICATIF D'INSCRIPTION (que vous avez reçu par mail lors de votre inscription).
- Une pièce d'identité.
- PASS SANITAIRE obligatoire à présenter à l'entrée pour tous sauf pour les mineurs, dans le respect des protocoles sanitaires en vigueur.
- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2021. Si vous possédez une licence loisir vous devrez également fournir un certificat médical.
- Non licencié(e)s / Licences loisirs : un certificat médical de « Non contre-indication à la pratique du SWIMRUN ou du triathlon EN COMPÉTITION » de moins d'1 an.
- Mineurs : l'autorisation parentale signée est obligatoire pour les non licenciés.
- Licences fédérations étrangères : votre licence 2021 (pas de certificat médical nécessaire).
- 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.

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

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).
- 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

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

– 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

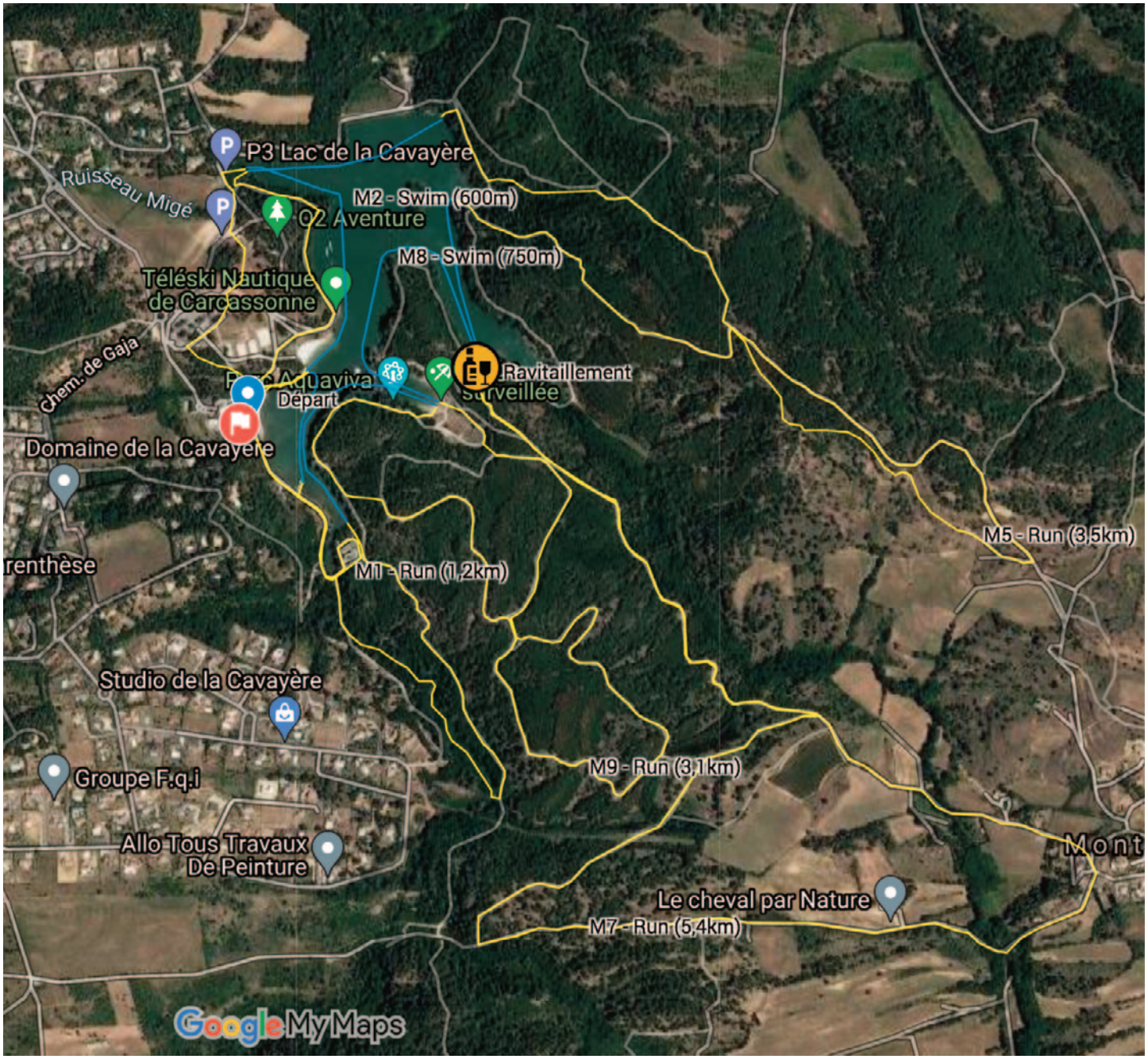
13 sections - 3100m natation - 17km course à pied

Section	Type	Distance
M1	Course à pied	1,2km
M2	Natation	600m
M3	Course à pied	1,4km
M4	Natation	410m
M5	Course à pied	3,5km
M6	Natation *(+ ravitaillement)*	370m
M7	Course à pied *(+ ravitaillement)*	5,4km
M8	Natation	760m
M9	Course à pied	3,1km
M10	Natation	550m
M11	Course à pied	1,6km
M12	Natation	250m
M13	Course à pied	0,2km

TRIATHLON CLUB CARCASSONNE

SWIMRUN M

13 Sections



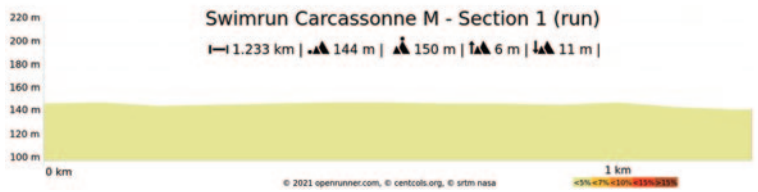
8145355 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 1 (run)**

Montirat -> Montirat

1.233 km 6 m 11 m 144 m 150 m

SWIMRUN M

Section 1 (run - 1,2 Km)



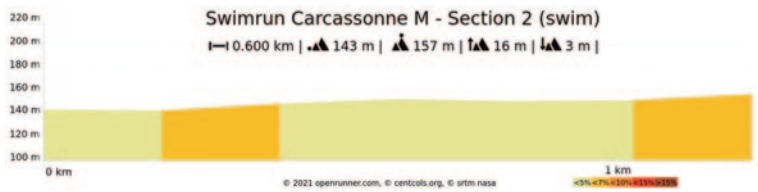
8145424 | Natation | **Swimrun Carcassonne M - Section 2 (swim)**

Montirat -> Montirat

0.594 km 15 m 3 m 143 m 156 m

SWIMRUN M

Section 2 (swim - 600 m)



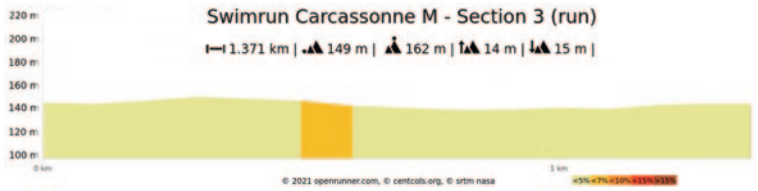
8145457 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 3 (run)**

Montirat -> Montirat

1.371 km 14 m 15 m 149 m 162 m

SWIMRUN M

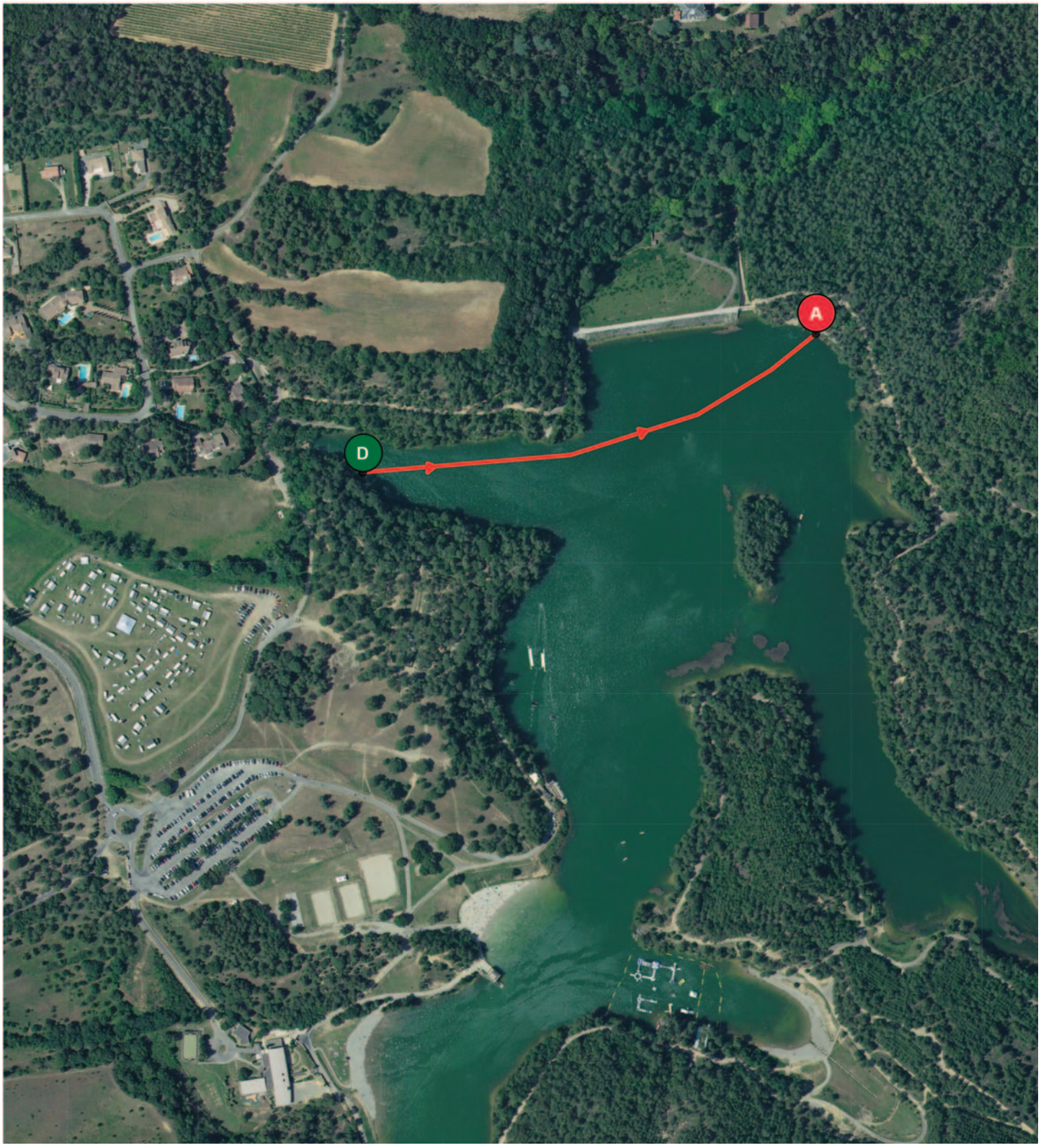
Section 3 (run - 1,3 Km)



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

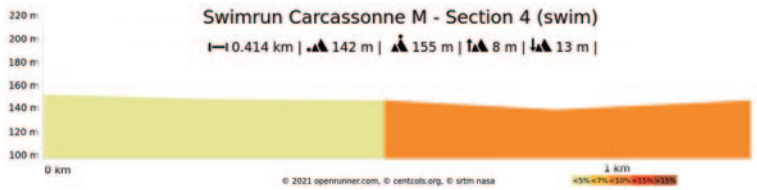
Montirat -> Montirat

0.414 km 8 m 13 m 142 m 155 m



SWIMRUN M

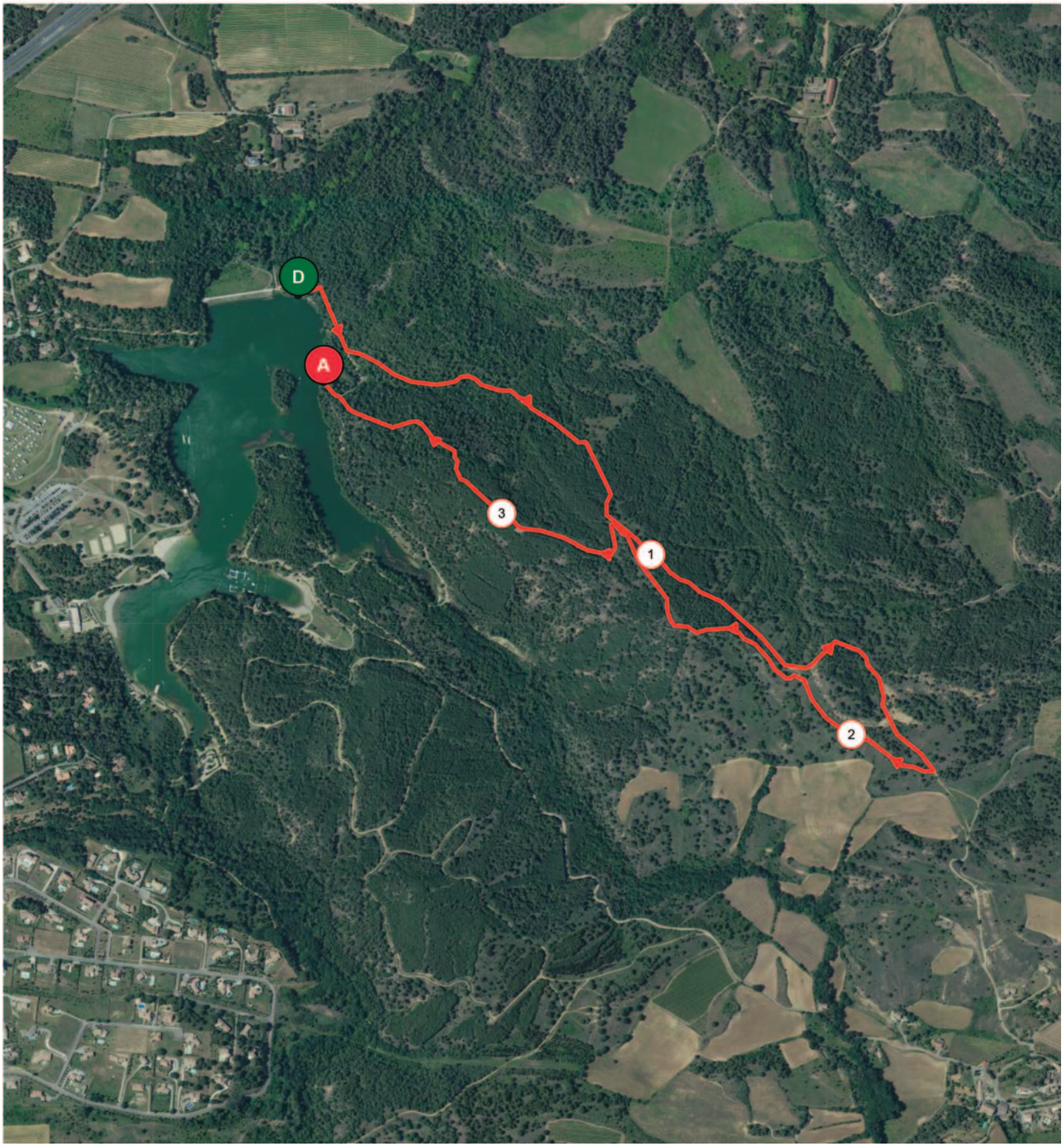
Section 4 (swim - 414 m)



8145504 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 5 (run)**

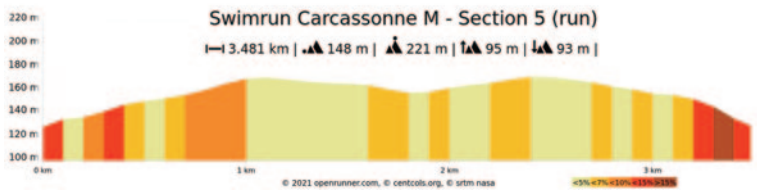
Montirat -> Montirat

3.492 km 95 m 87 m 148 m 221 m



SWIMRUN M

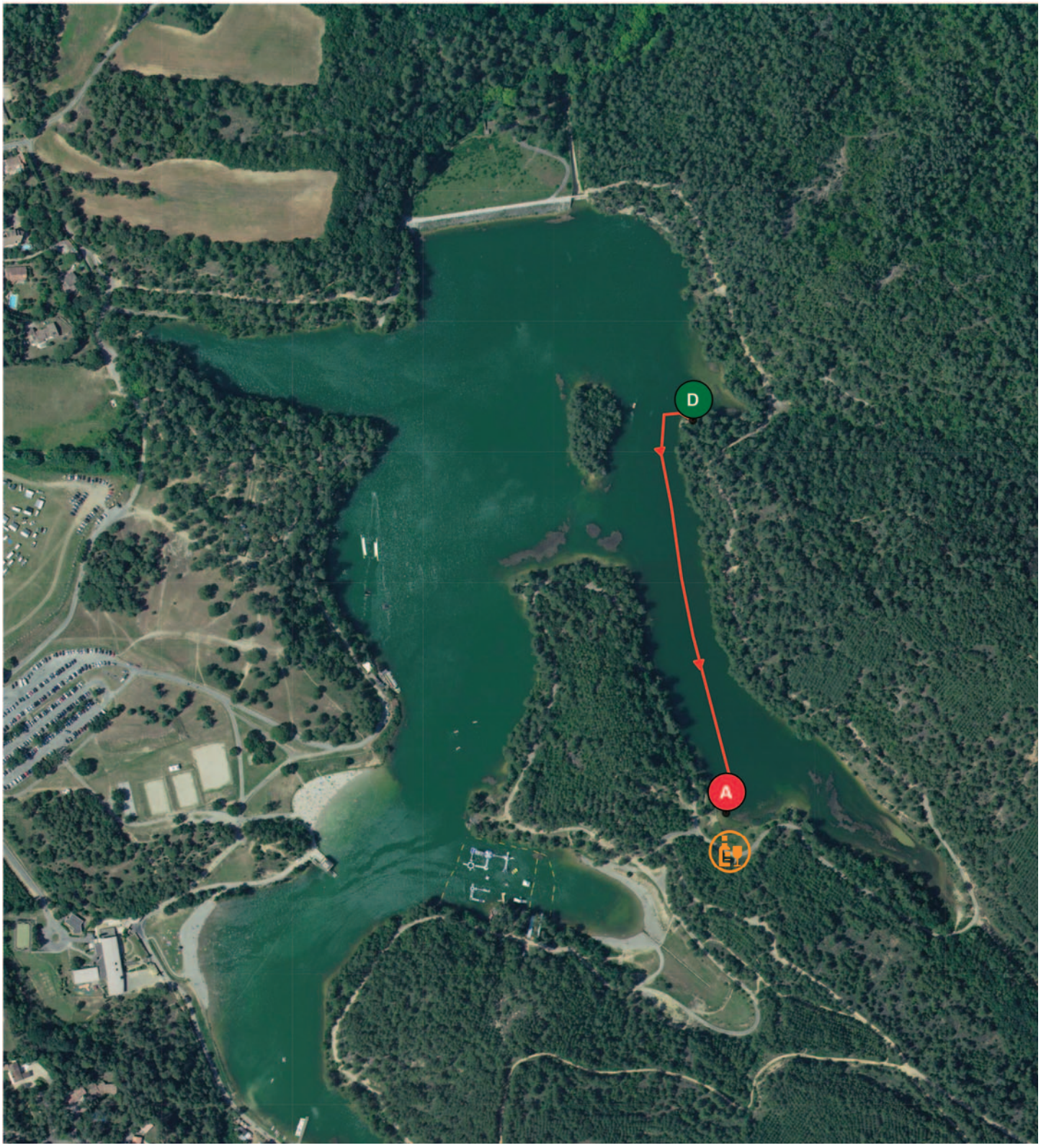
Section 5 (run - 3,5 Km)



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

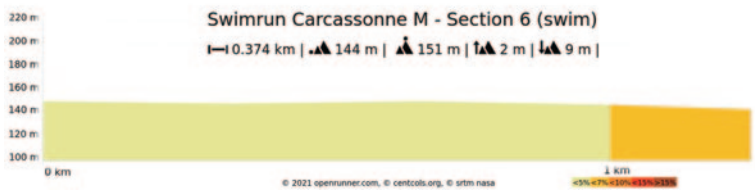
Montirat -> Montirat

0.374 km 2 m 9 m 144 m 151 m



SWIMRUN M

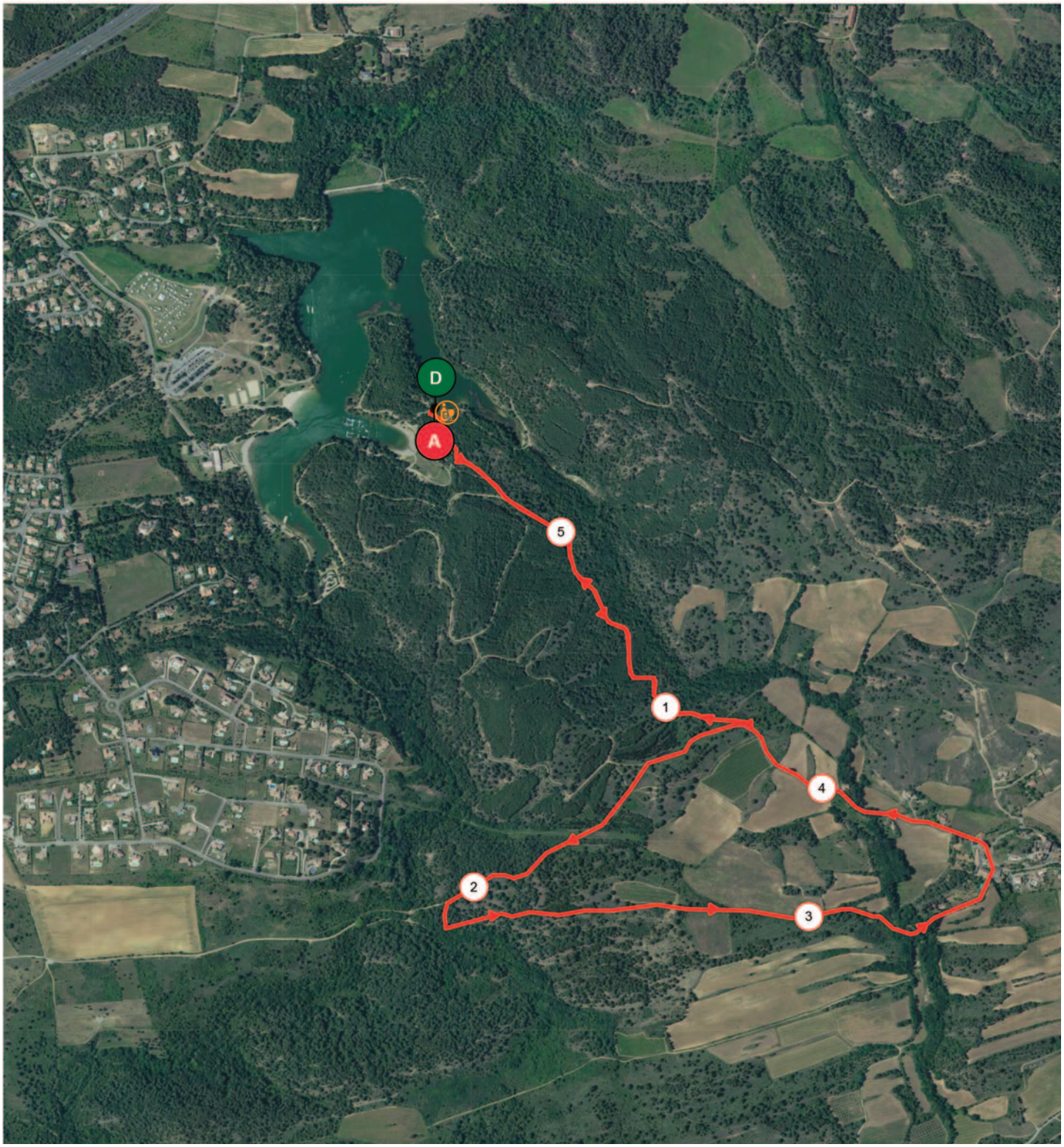
Section 6 (swim - 374 m)



8145530 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 7 (run)**

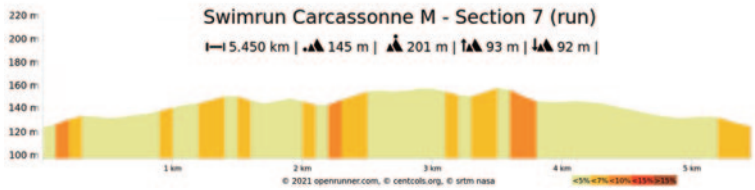
Montirat -> Montirat

5.45 km 93 m 92 m 145 m 201 m



SWIMRUN M

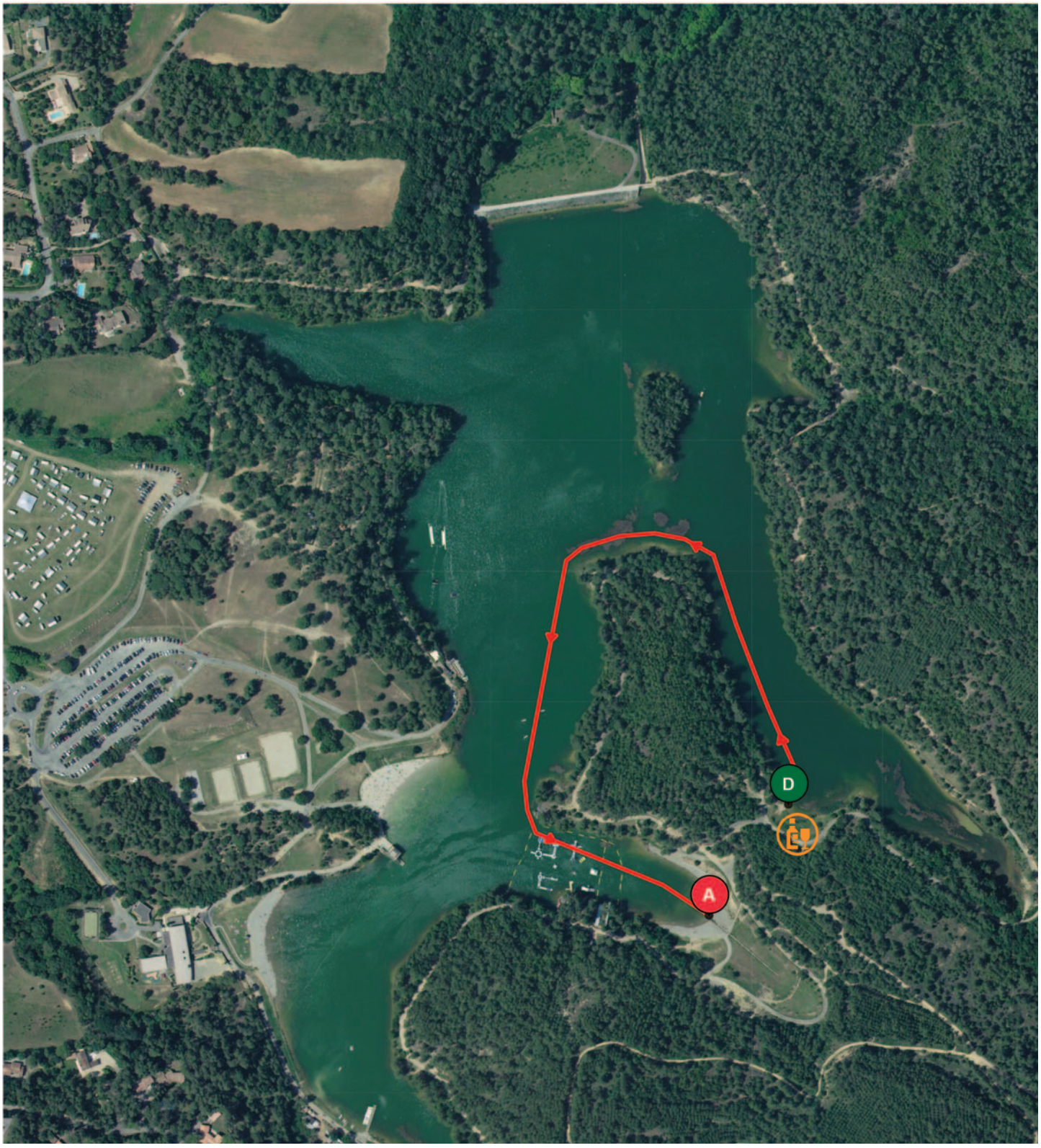
Section 7 (run - 5,4 Km)



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

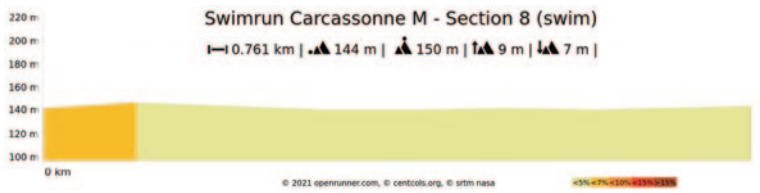
Montirat -> Montirat

0.761 km 9 m 7 m 144 m 150 m



SWIMRUN M

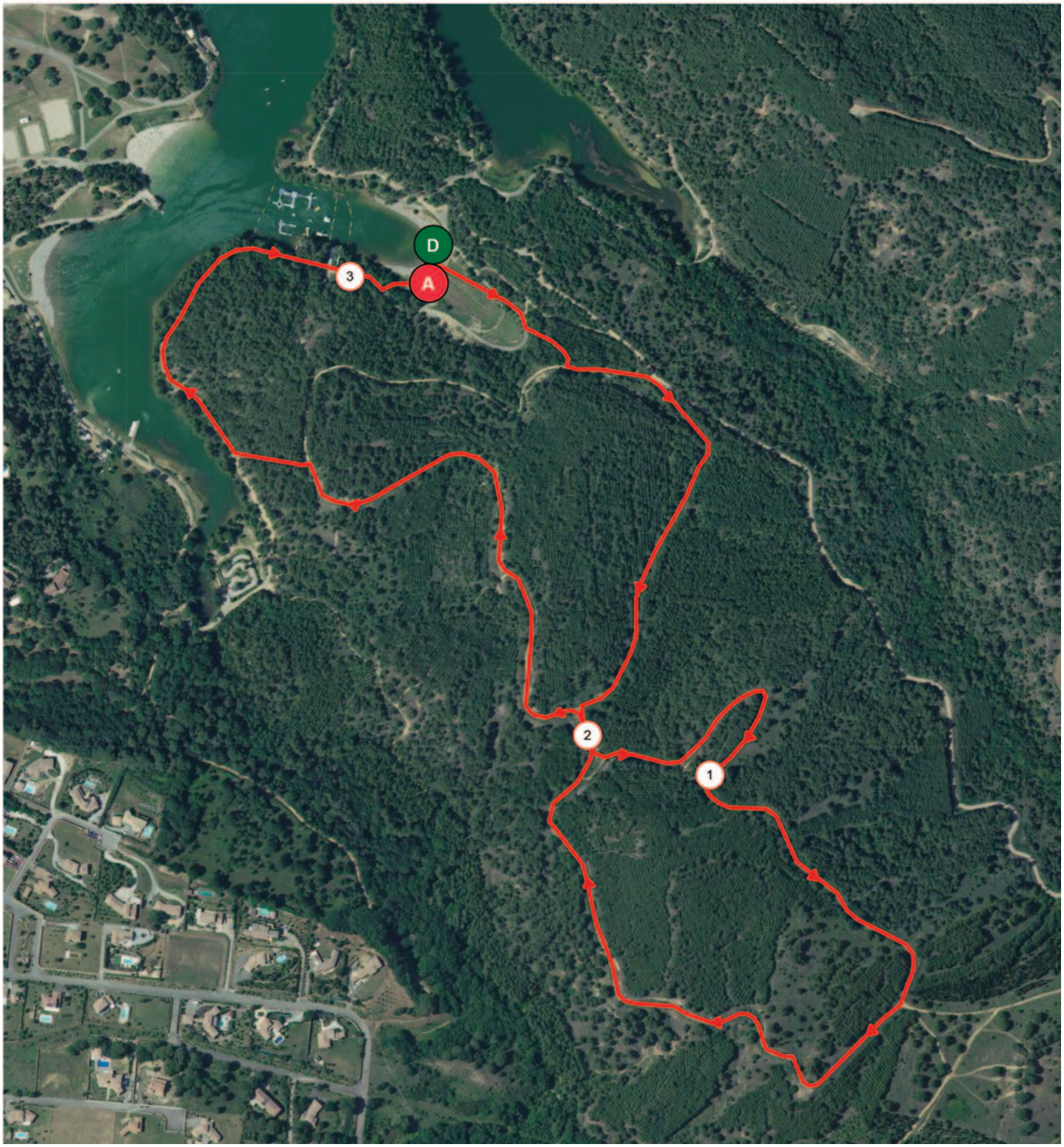
Section 8 (swim - 761 m)



8145553 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 9 (run)**

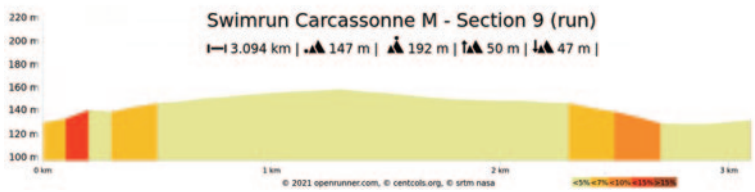
Montirat -> Montirat

3.094 km 50 m 47 m 147 m 192 m



SWIMRUN M

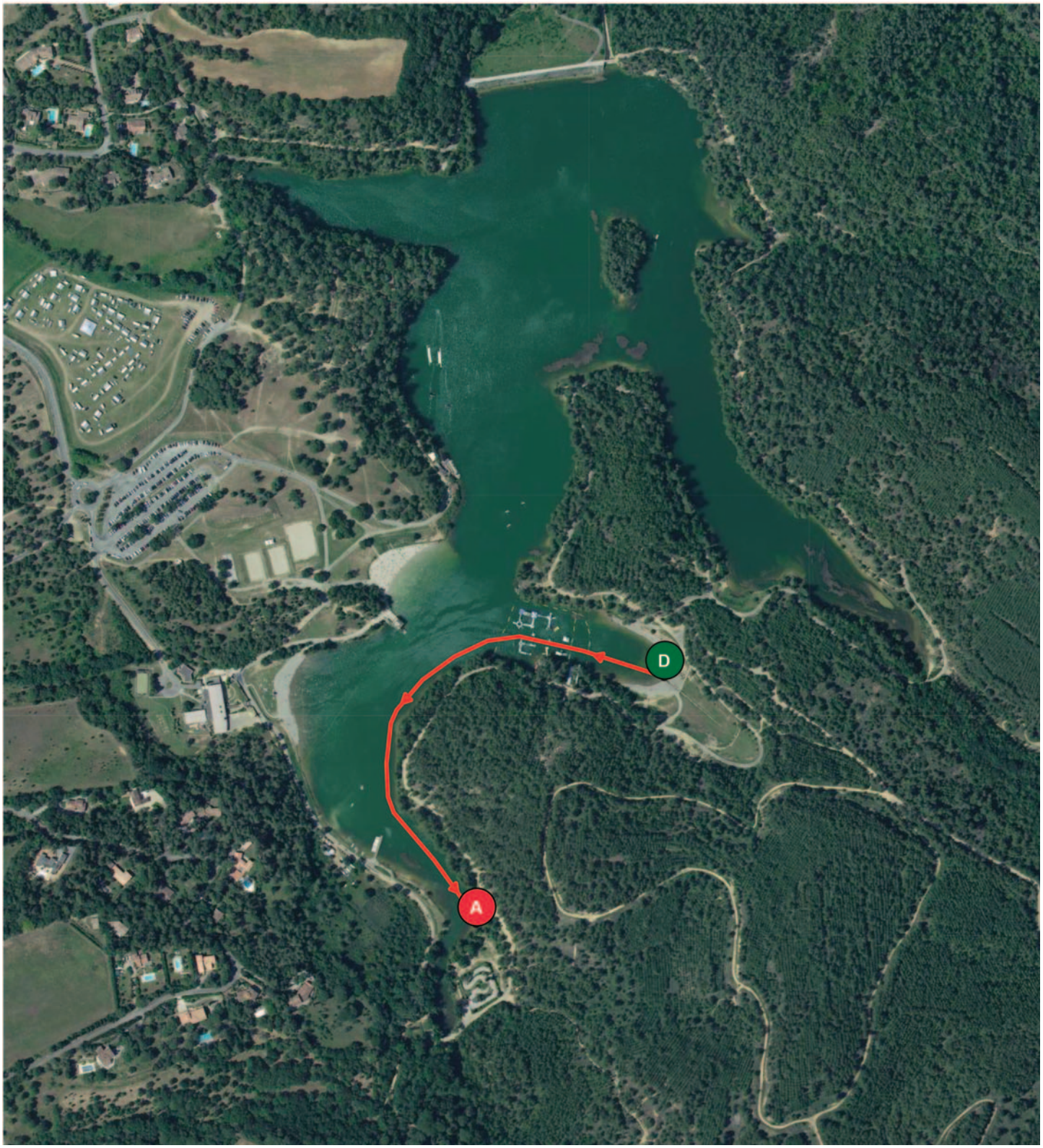
Section 9 (run - 3 Km)



8145558 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 10 (swim)

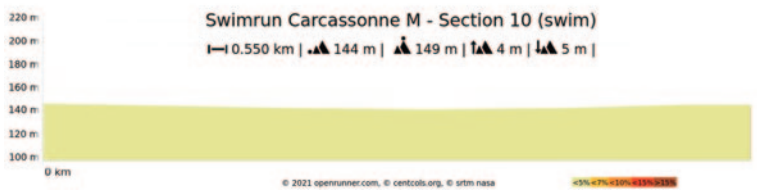
Montirat -> Montirat

0.55 km 4 m 5 m 144 m 149 m



SWIMRUN M

Section 10 (swim - 550 m)



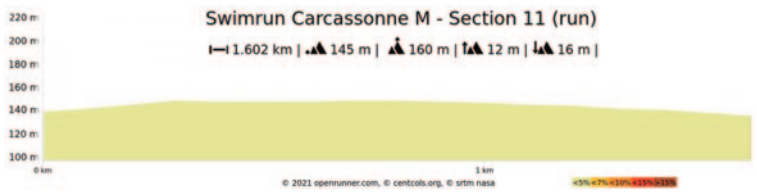
8145571 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 11 (run)**

Montirat -> Montirat

1.602 km 12 m 16 m 145 m 160 m

SWIMRUN M

Section 11 (run - 1,6 Km)



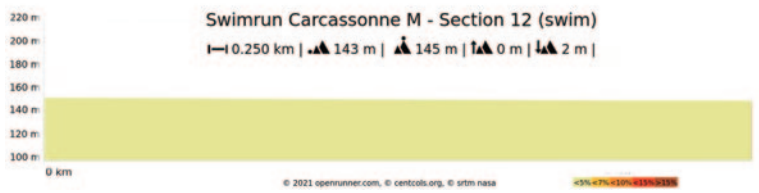
8145576 | Natation | Swimrun Carcassonne M - Section 12 (swim)

Montirat -> Montirat

0.25 km 0 m 2 m 143 m 145 m

SWIMRUN M

Section 12 (swim - 250 m)



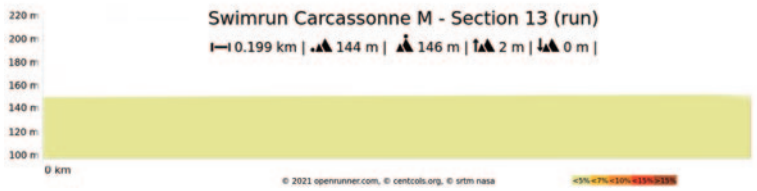
8145579 | Course à pied - Route | **Swimrun Carcassonne M - Section 13 (run)**

Montirat -> Montirat

0.199 km 2 m 0 m 144 m 146 m

SWIMRUN M

Section 13 (run - 0,2 Km)



REMISE DES RÉCOMPENSES

(art. 7 du règlement de l'épreuve)

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

- 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 M : l'équipe vainqueur au scratch, ainsi que les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
  - Swimrun S : l'équipe vainqueur au scratch, ainsi que 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 entrainera une disqualification de l'équipe si la remise en conformité est impossible.

TRIATHLON DURABLE

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/

Réglementation Sportive de la FFTRI : https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Eviter de se toucher le visage

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

FDVA
FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE