

ROADBOOK

Swimrun de la Montagne Noire



Commune de Cuxac-Cabardès



Swimrun M et S

INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION

Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription.
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le **2^e Swimrun de la Montagne Noire**.

Comité d'organisation

Le Comité Directeur

Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Chronométrage

Guilhem TKALTCHITCH - Michaël BOUMEDIENE - Triathlon Club Carcassonne
(Matériel Chrono Ligue Occitanie de Triathlon)

Animateur

Philippe PANETTA



Commune de Cusac-Cabardès





SITE DE L'ÉPREUVE

- Épreuve organisée sur la base de loisirs de Laprade Basse sur la commune de Cuxac-Cabardès.
- Accès au site : <https://maps.app.goo.gl/1oHvvEyoS4gua2Ff9>
- Les parkings en terre du complexe de loisirs et du lac sont à votre disposition pour stationner. Vous trouverez également une restauration rapide sur place et à emporter.
- Sur le site de la course, le village d'arrivée avec :
 - Le retrait de dossards.
 - Le ravito.
 - Le podium.
 - Les secours.
 - Une consigne pour la dépose d'une clé de voiture.
 - Les réflexologues et chiropracteurs.



Commune de Cuxac-Cabardès





DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Horaires

	Retrait dossards	Briefing sur la plage de départ	DÉPART	Remise des récompenses
SAMEDI 29 AOÛT				
Swimrun S	À partir de 11h00	Par mail + 14h10	14h15	Fin de course
Swimrun M	À partir de 11h00	Par mail + 13h55	14h00	Fin de course



Commune de Cusac-Cabardès





RETRAIT DES DOSSARDS

IMPORTANT

Pour retirer votre dossard le jour de l'épreuve chaque athlète devra se munir des pièces suivantes :

- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2026 (avec photo) ou une pièce d'identité.
- 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 s'il a été demandé dans le formulaire info santé (adulte) ou le questionnaire santé (mineur).**
- Licences fédérations étrangères : votre licence 2025 (pas de certificat médical nécessaire).
- Matériel obligatoire (les concurrents se verront refuser le départ si ils ne sont 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 40 cm x 30 cm.
 - 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. La puce doit être attachée à la cheville gauche 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 S

8 sections – 1800 m natation – 7,6 km course à pied



Section	Type	Distance
S1	Course à pied	2,4 km
S2	Natation	400 m
S3	Course à pied	1,4 km
S4	Natation	500 m
S5	Course à pied (+ ravitaillement)	3,3 km
S6	Natation	400 m
S7	Course à pied	500 m
S8	Natation	500 m
	Arrivée	50 m



Commune de Cusac-Cabardès



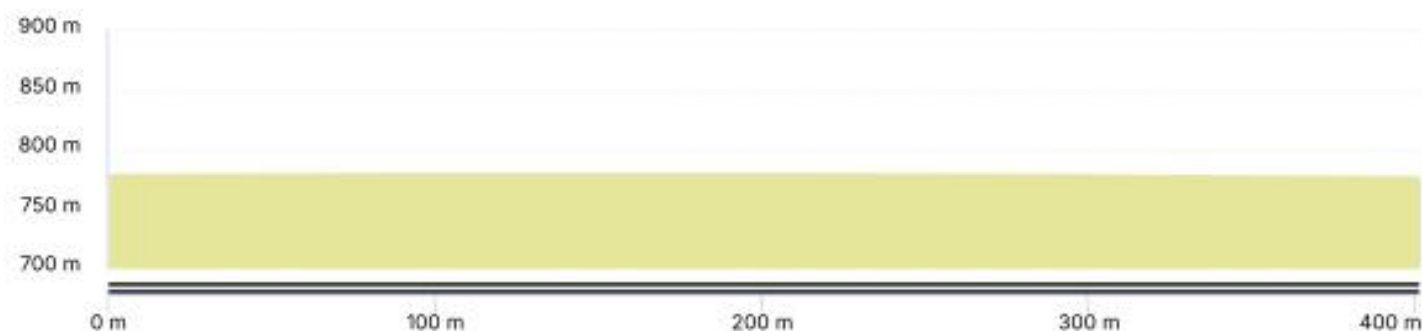
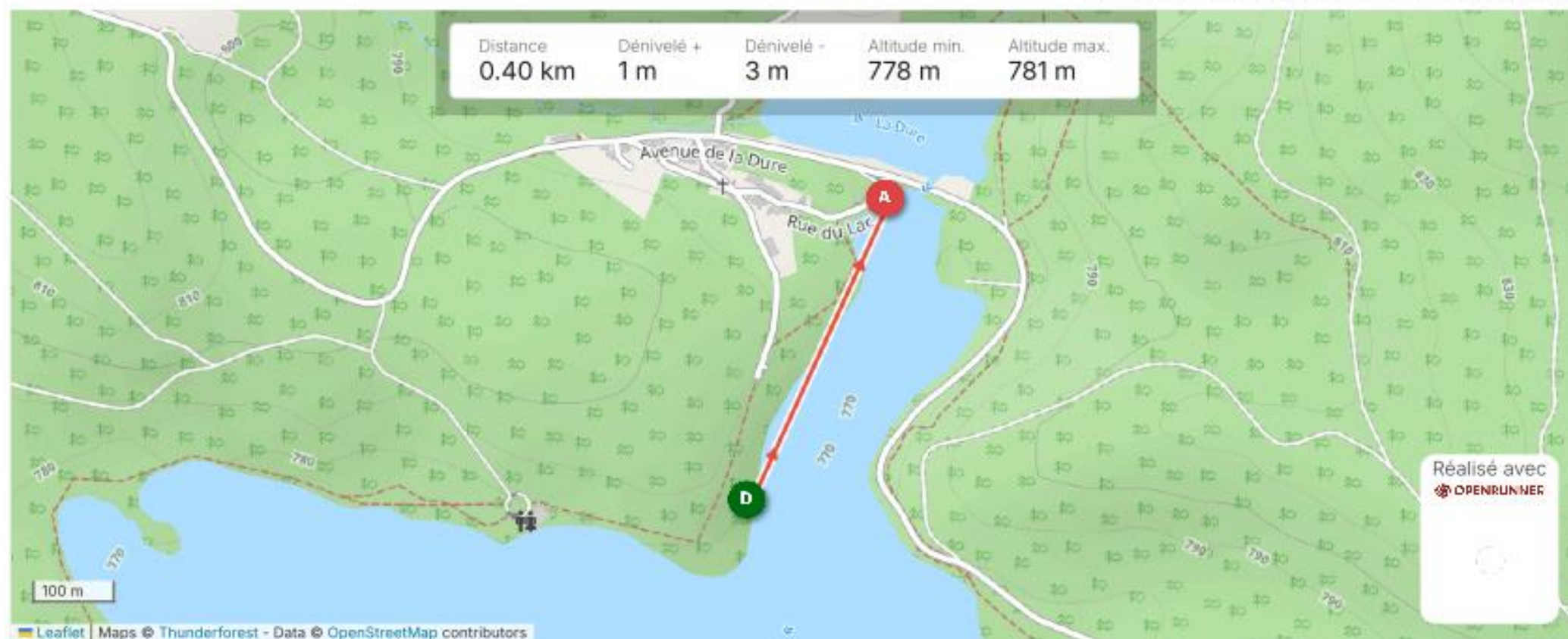
S - Swimrun de la Montagne Noire 2026 #23133958

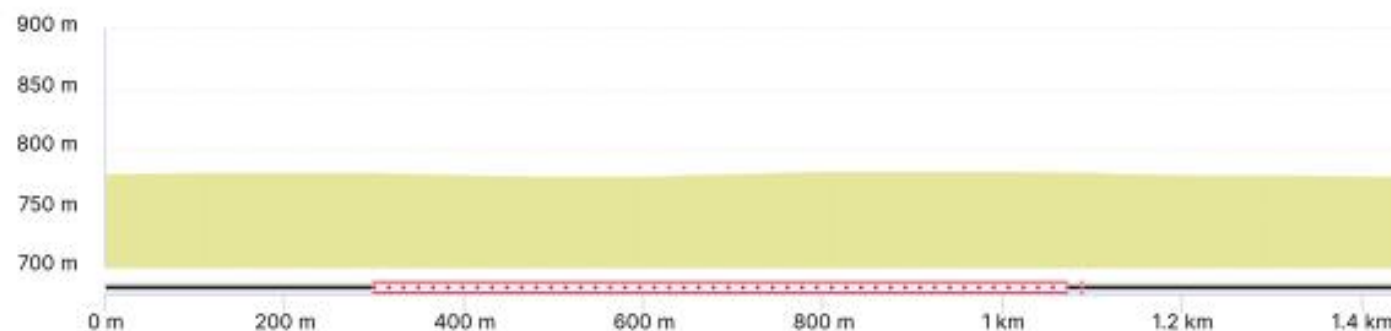
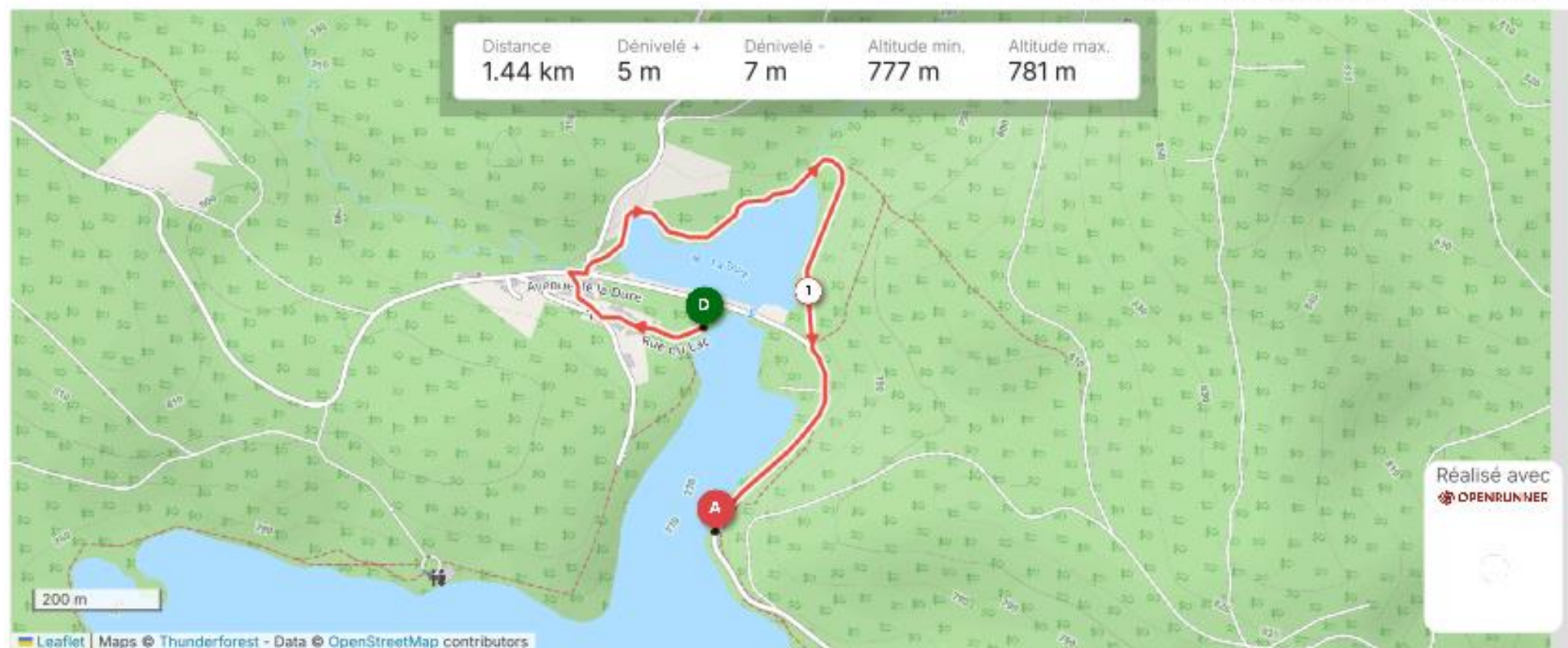


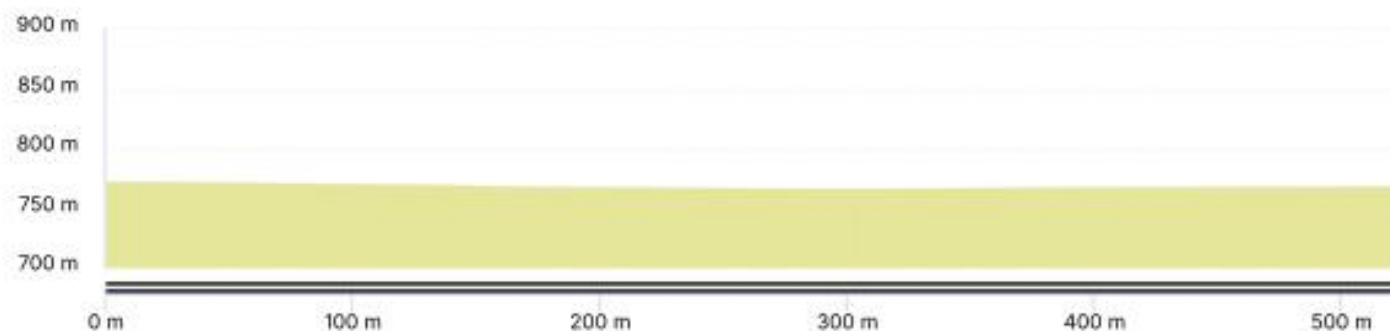
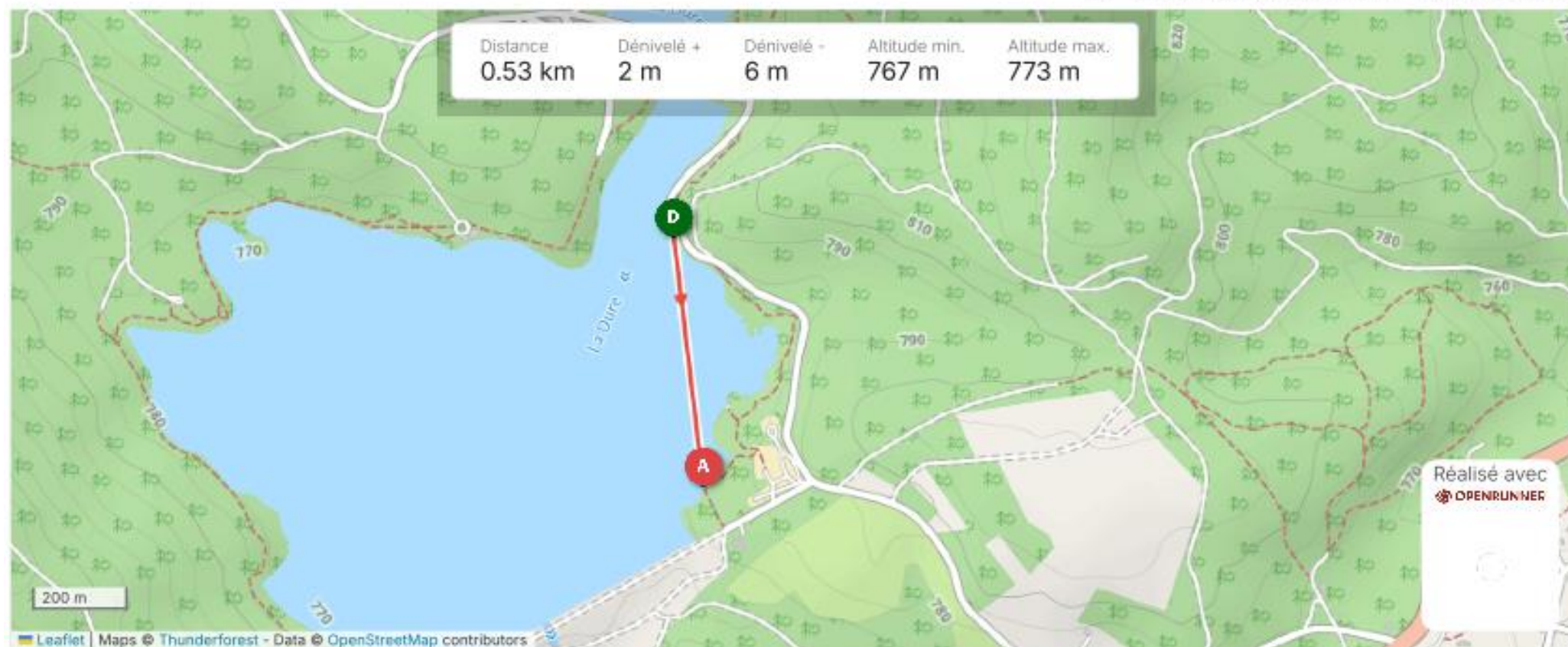
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

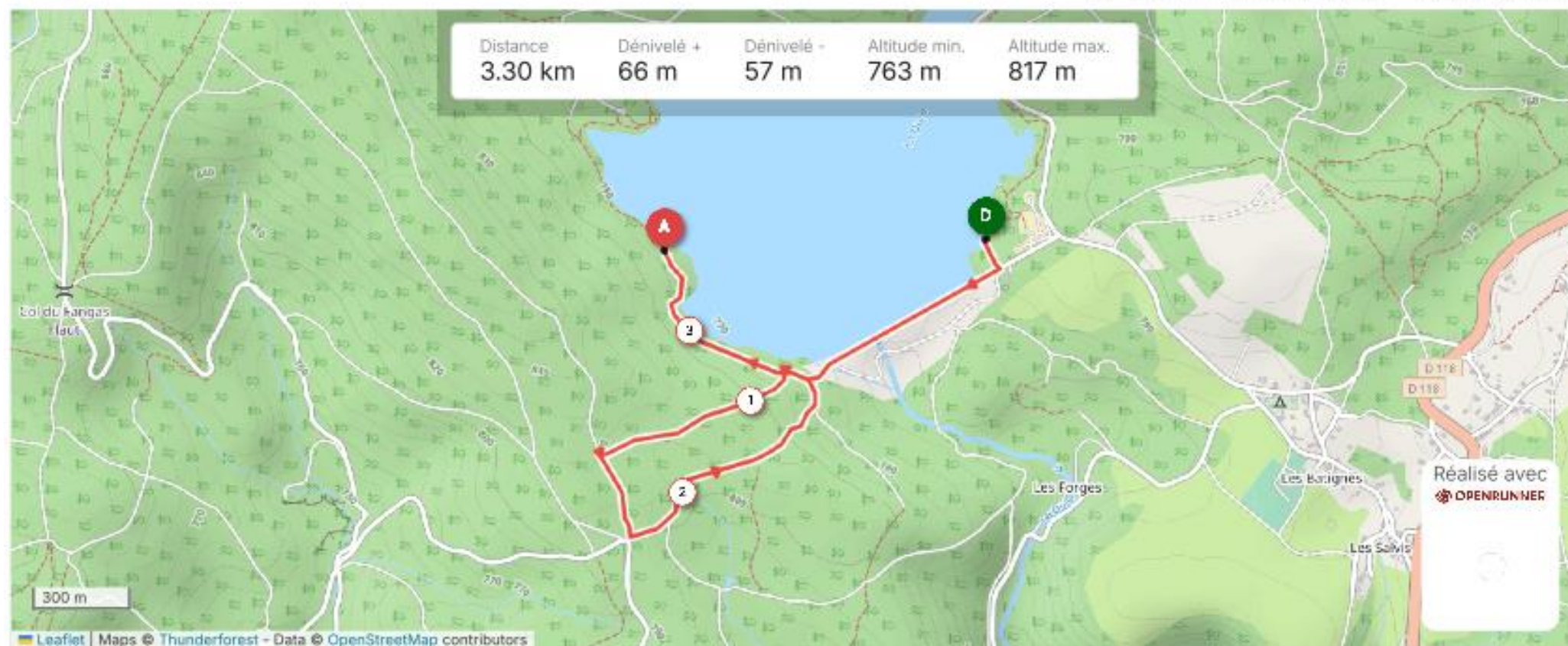


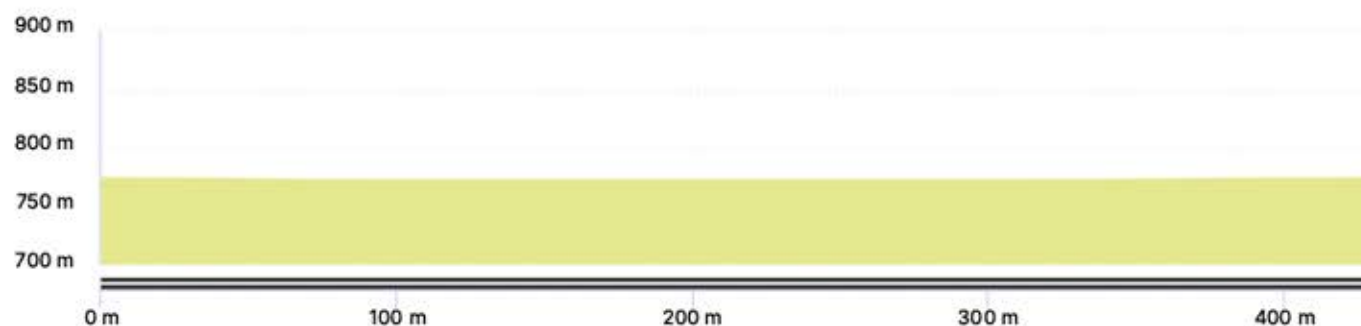
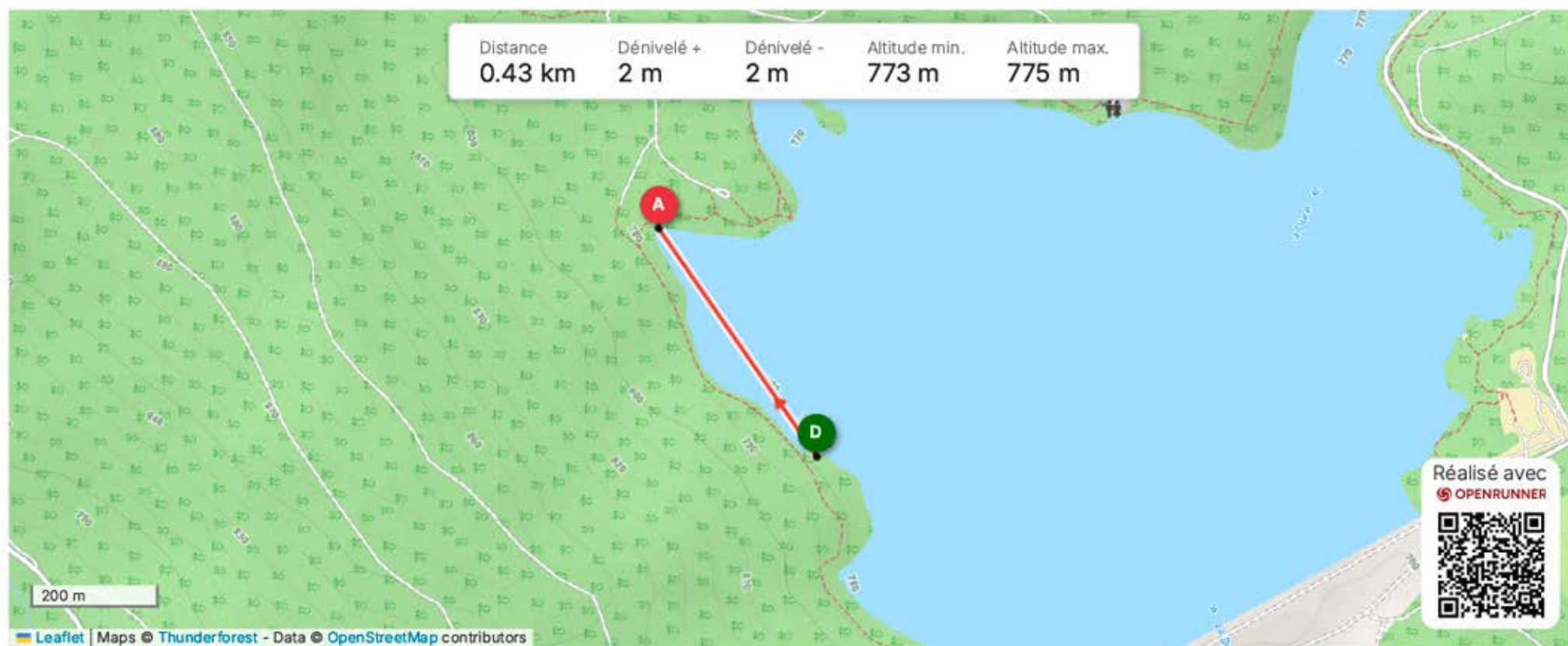
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

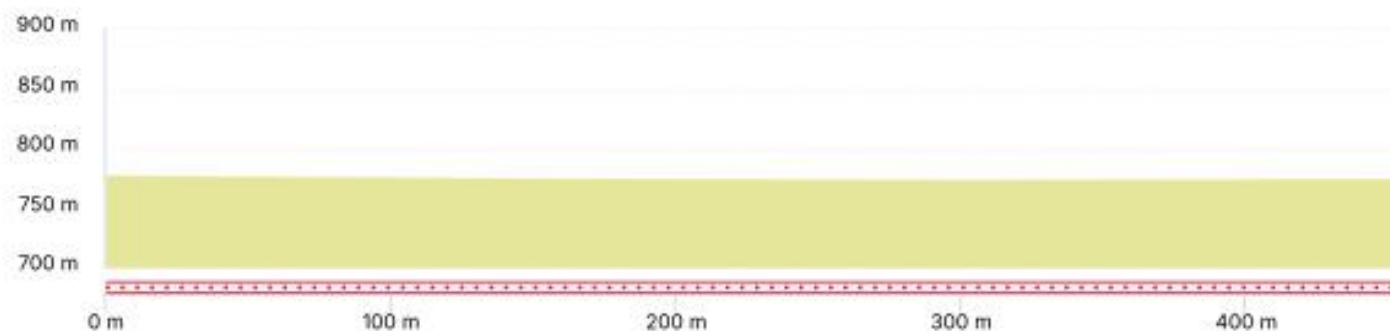
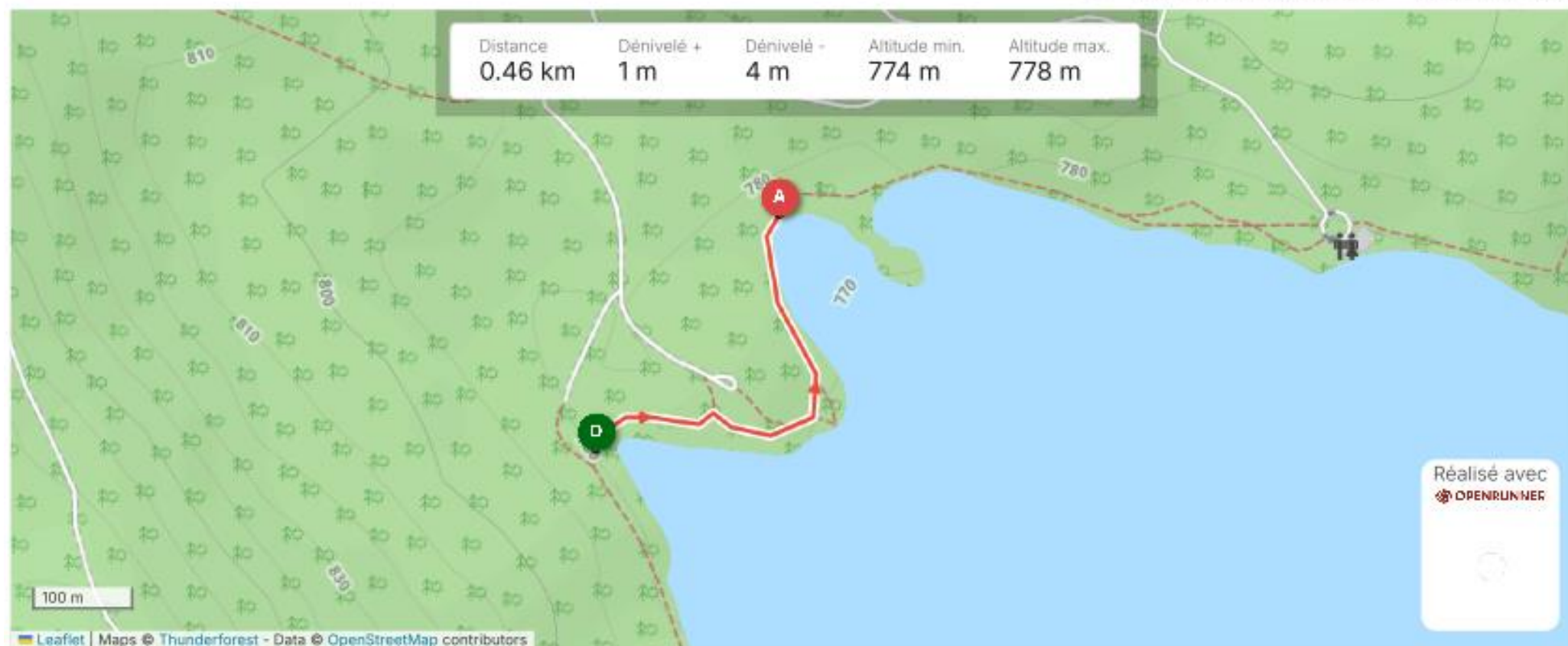


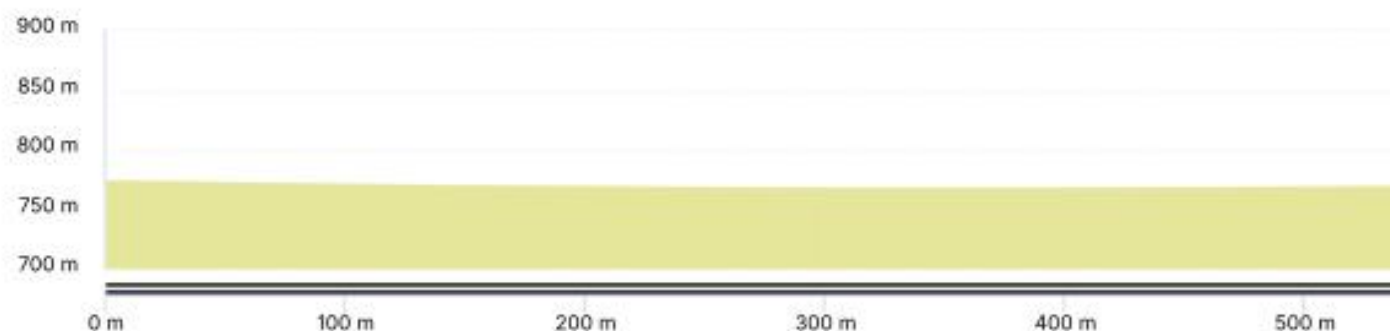
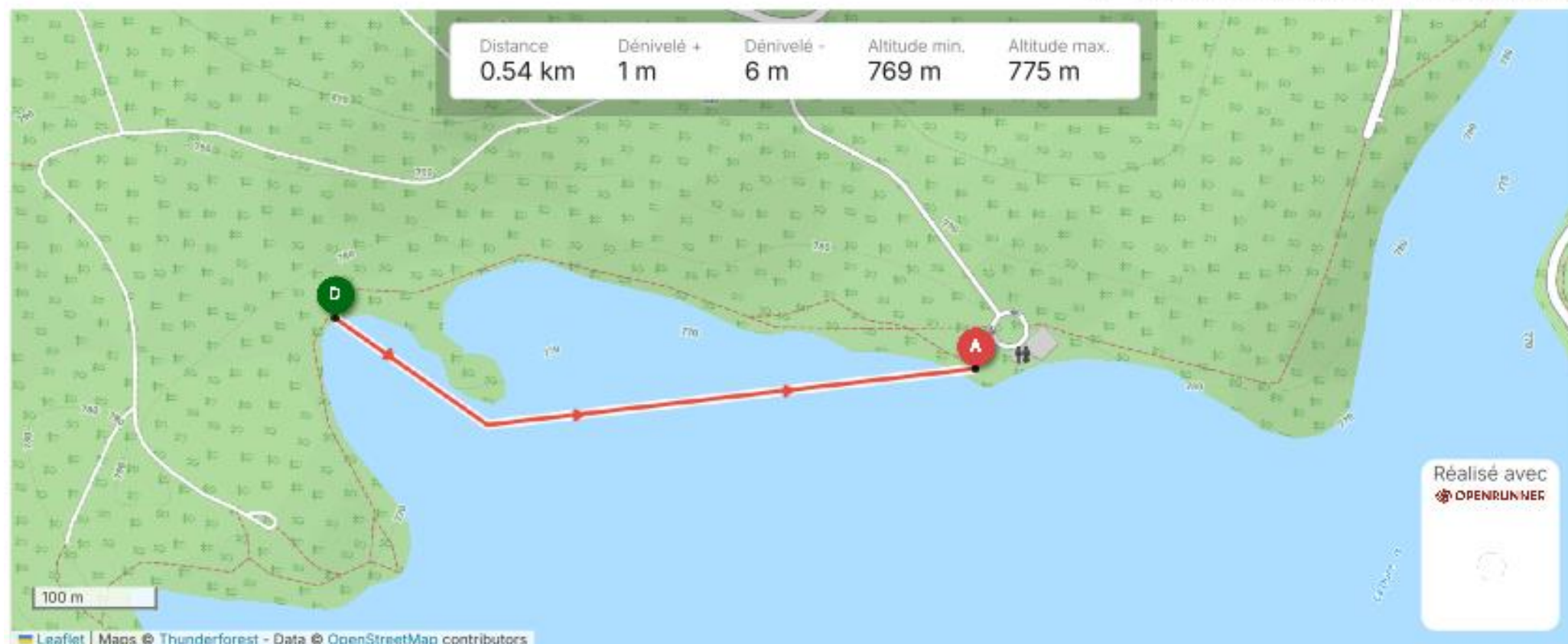














PARCOURS M

10 sections – 3000 m natation – 15,5 km course à pied



Section	Type	Distance
S1	Course à pied	2,2 km
S2	Natation	800 m
S3	Course à pied	2,5 km
S4	Natation	500 m
S5	Course à pied (+ ravitaillement)	5,3 km
S6	Natation	800 m
S7	Course à pied	5 km
S8	Natation	400 m
S9	Course à pied	500 m
S10	Natation	500 m
	Arrivée	50 m

Deux barrières horaires sont imposées :

Avant la troisième section de natation S6 : le temps cumulé ne devra pas dépasser 2h00.

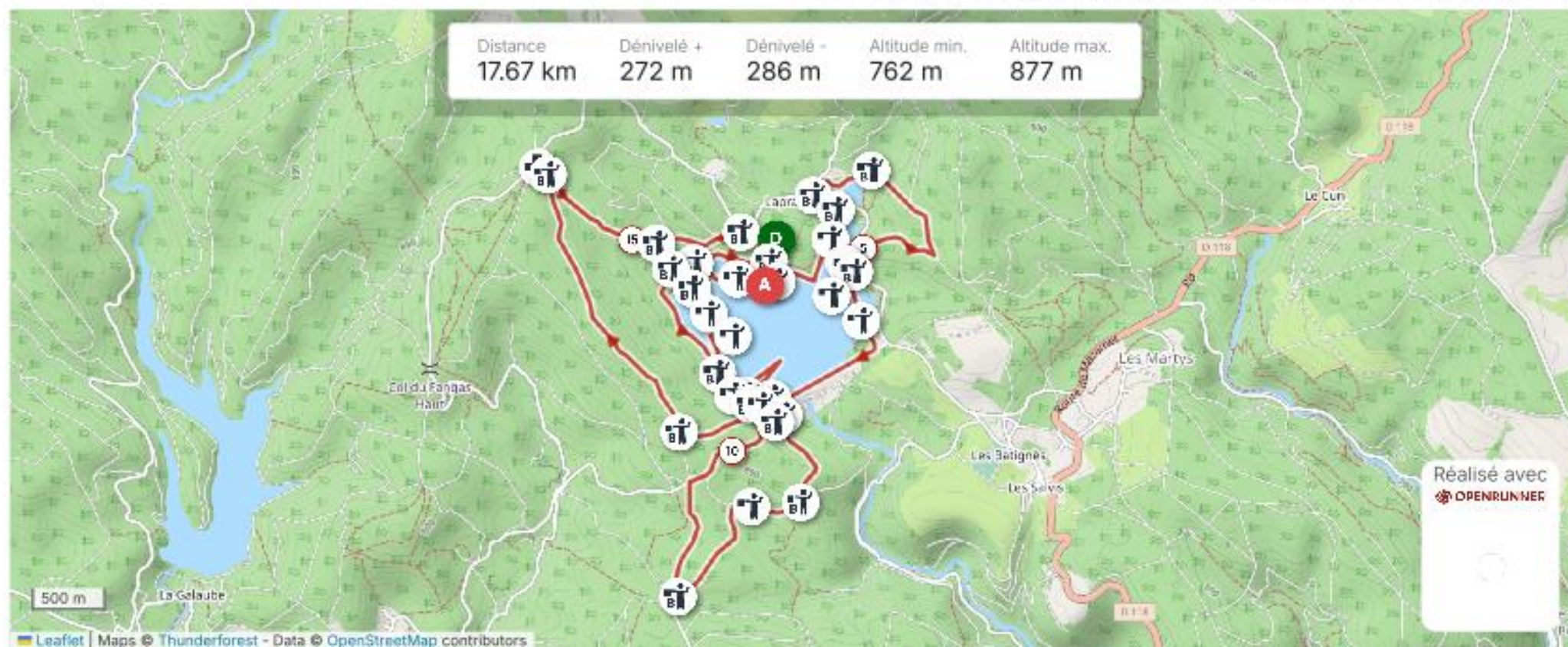
Avant la quatrième section de natation S8 : le temps cumulé ne devra pas dépasser 3H00.



Commune de Cusac-Cabardès



M - Swimrun de la Montagne Noire 2026 #23134025

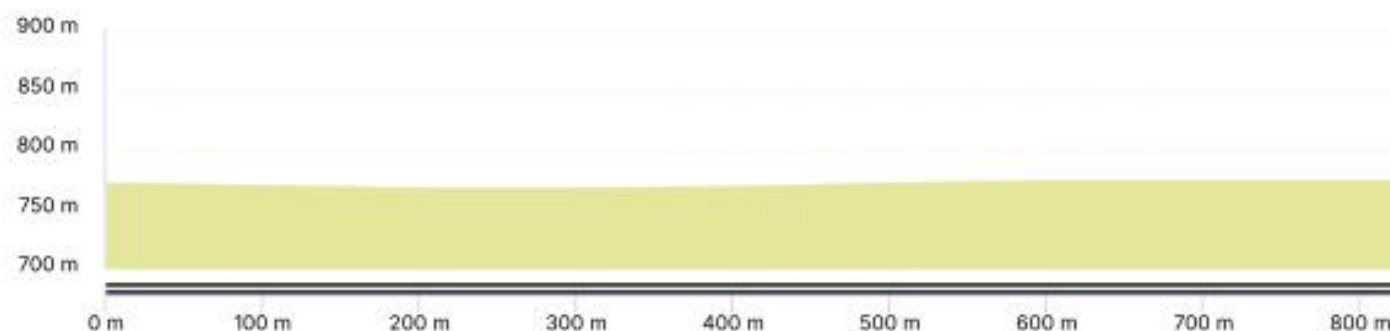
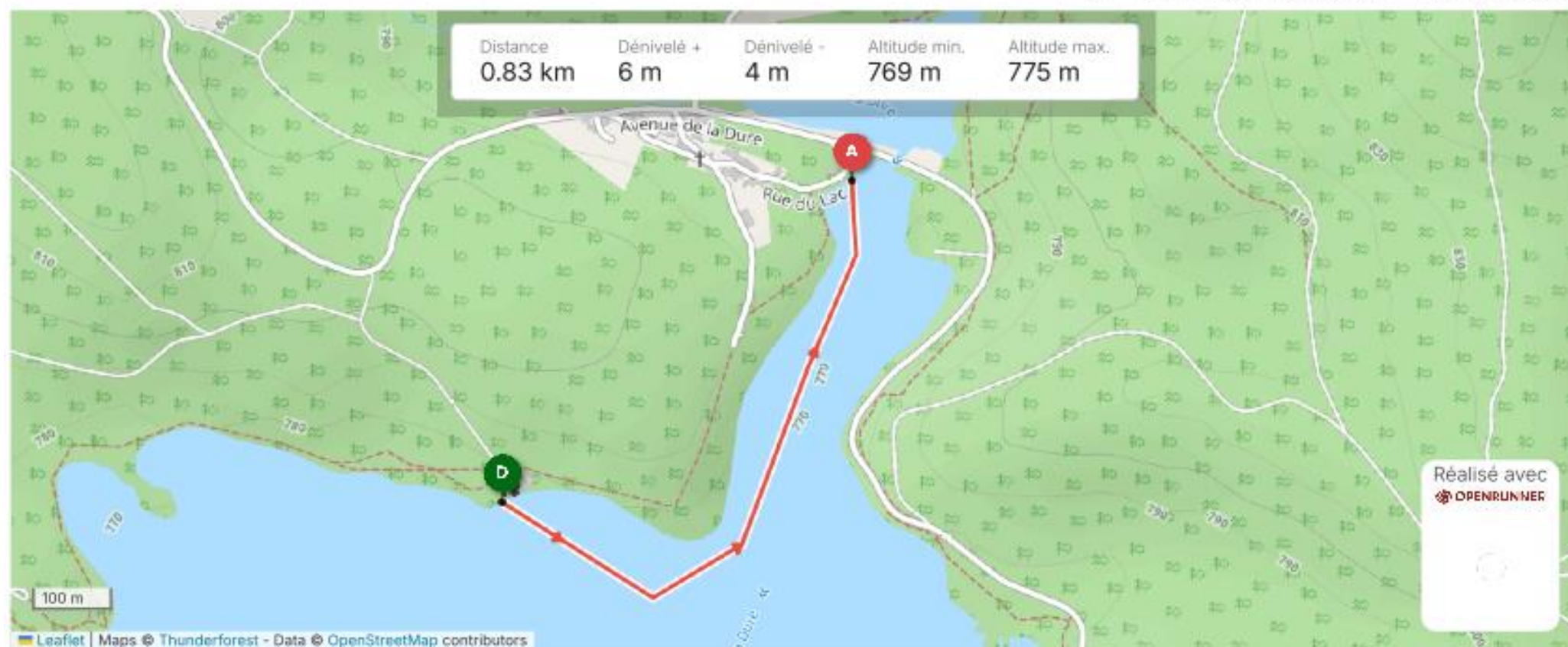


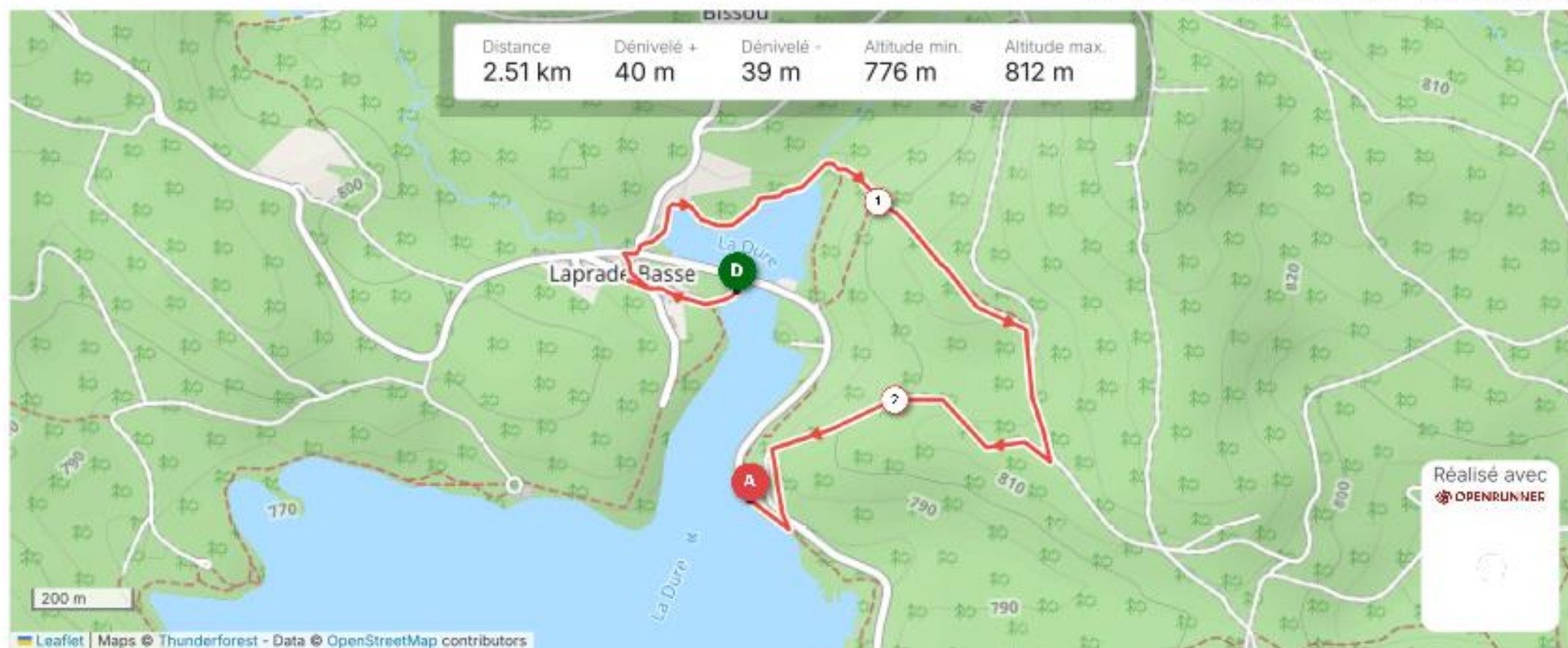
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

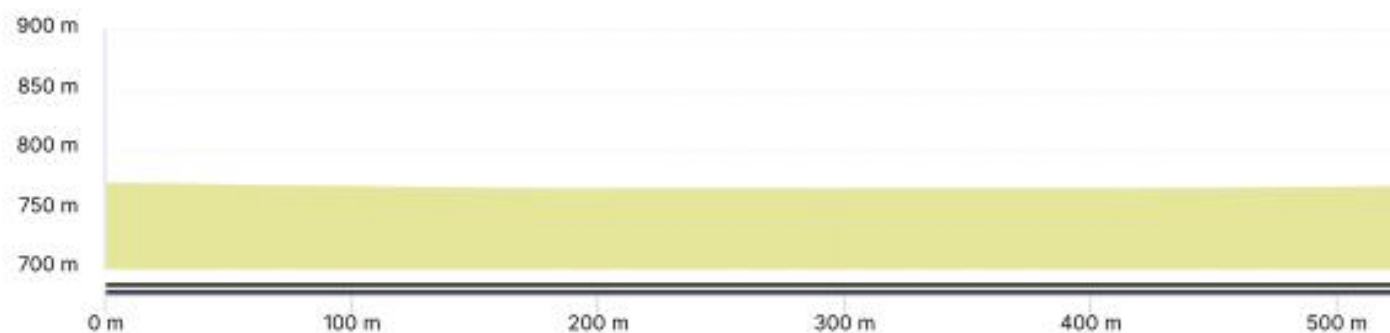
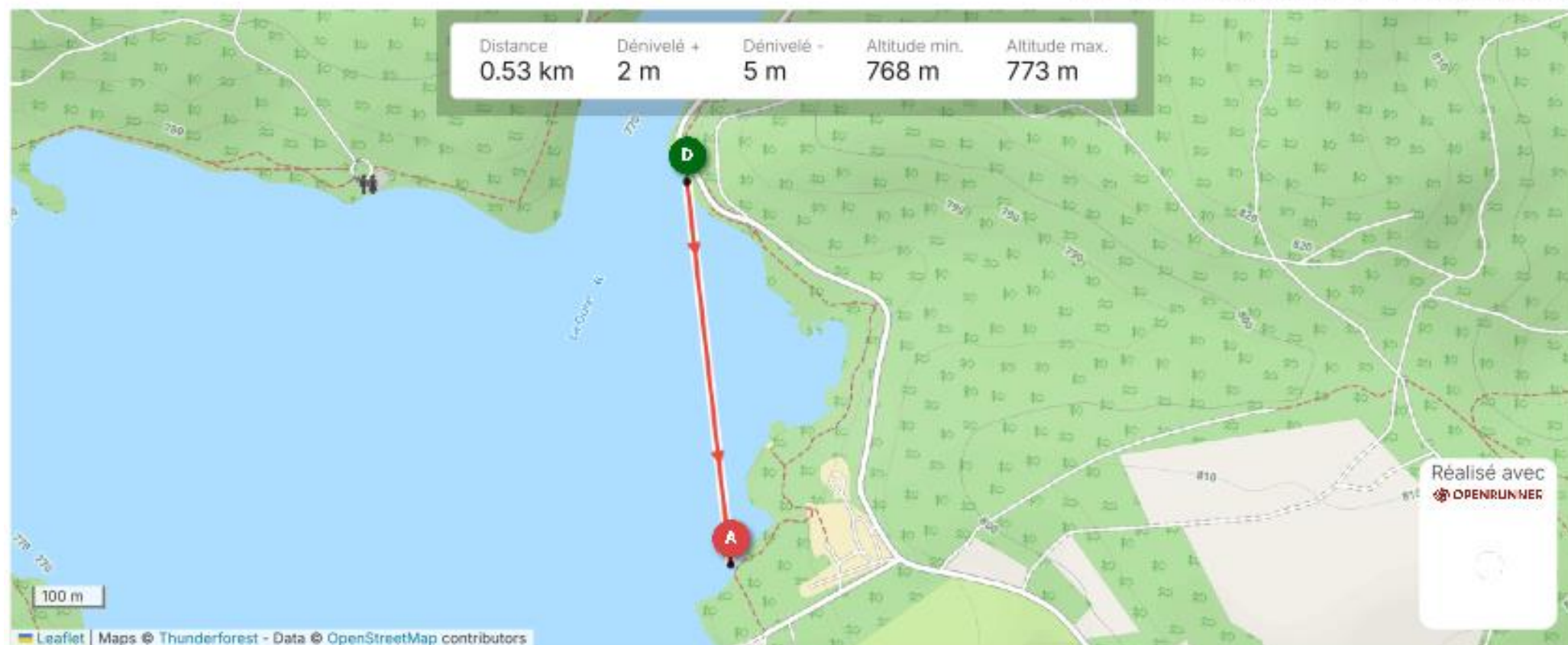
M - Swimrun 2026 C1 #21588977



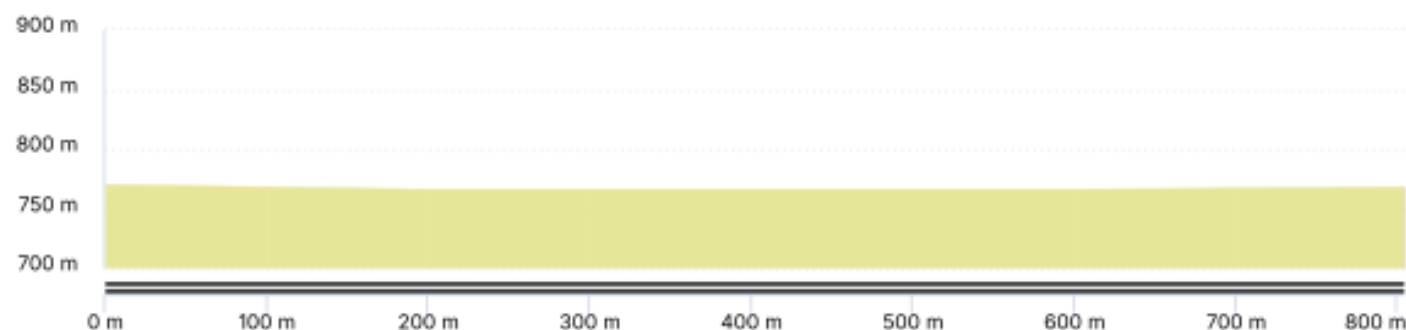
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

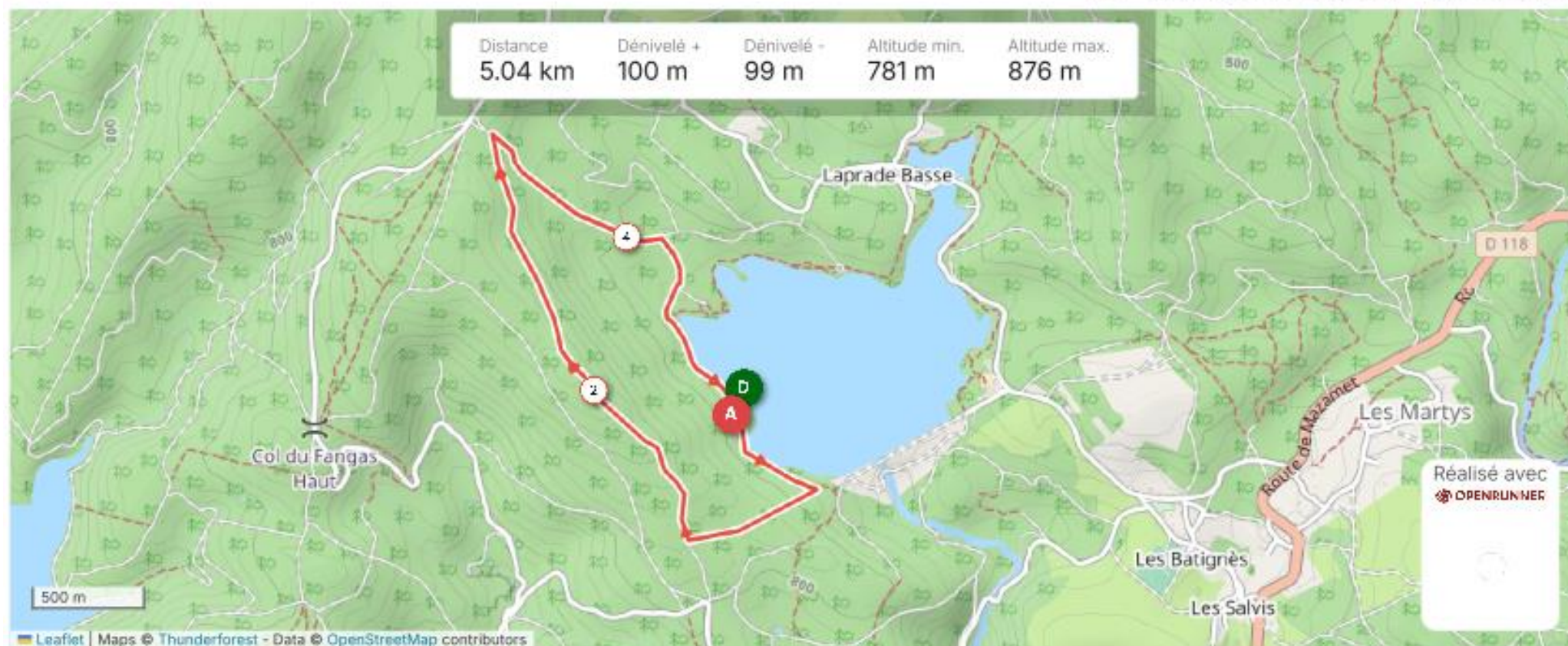


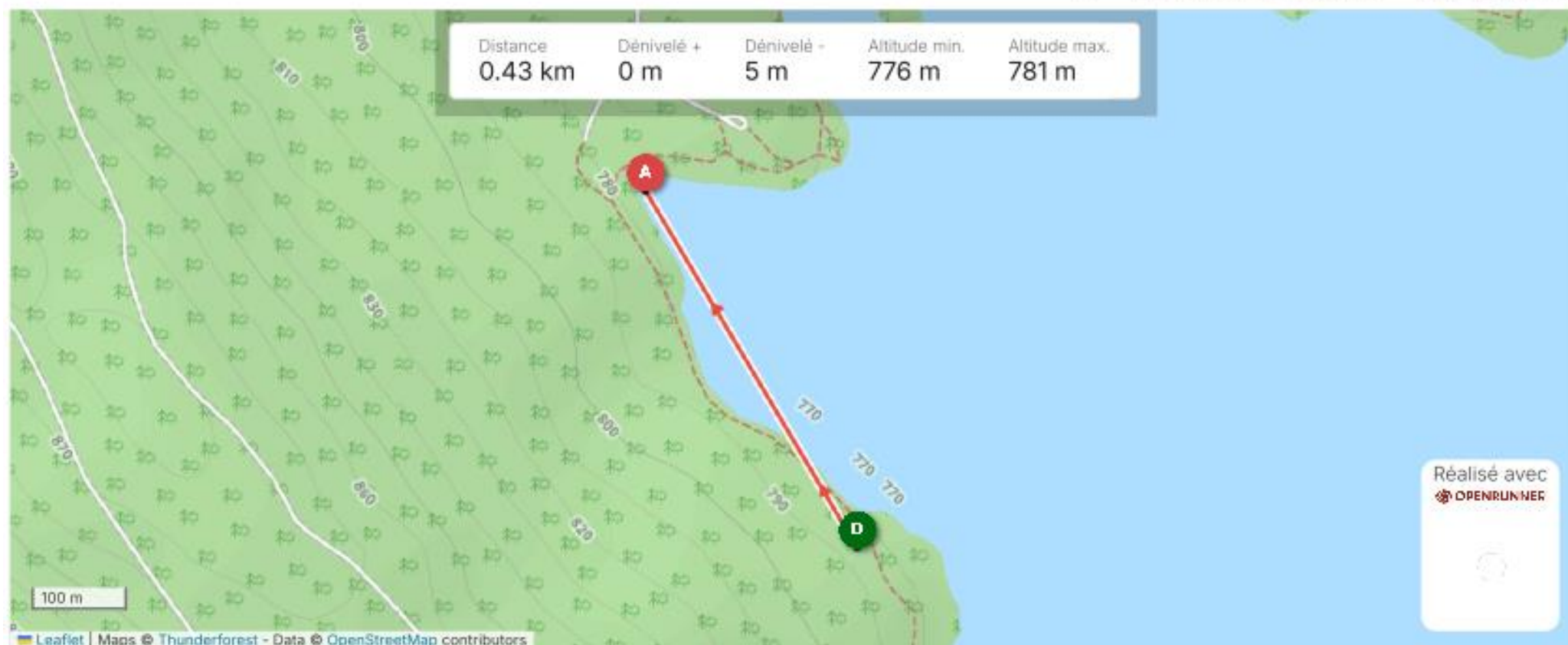








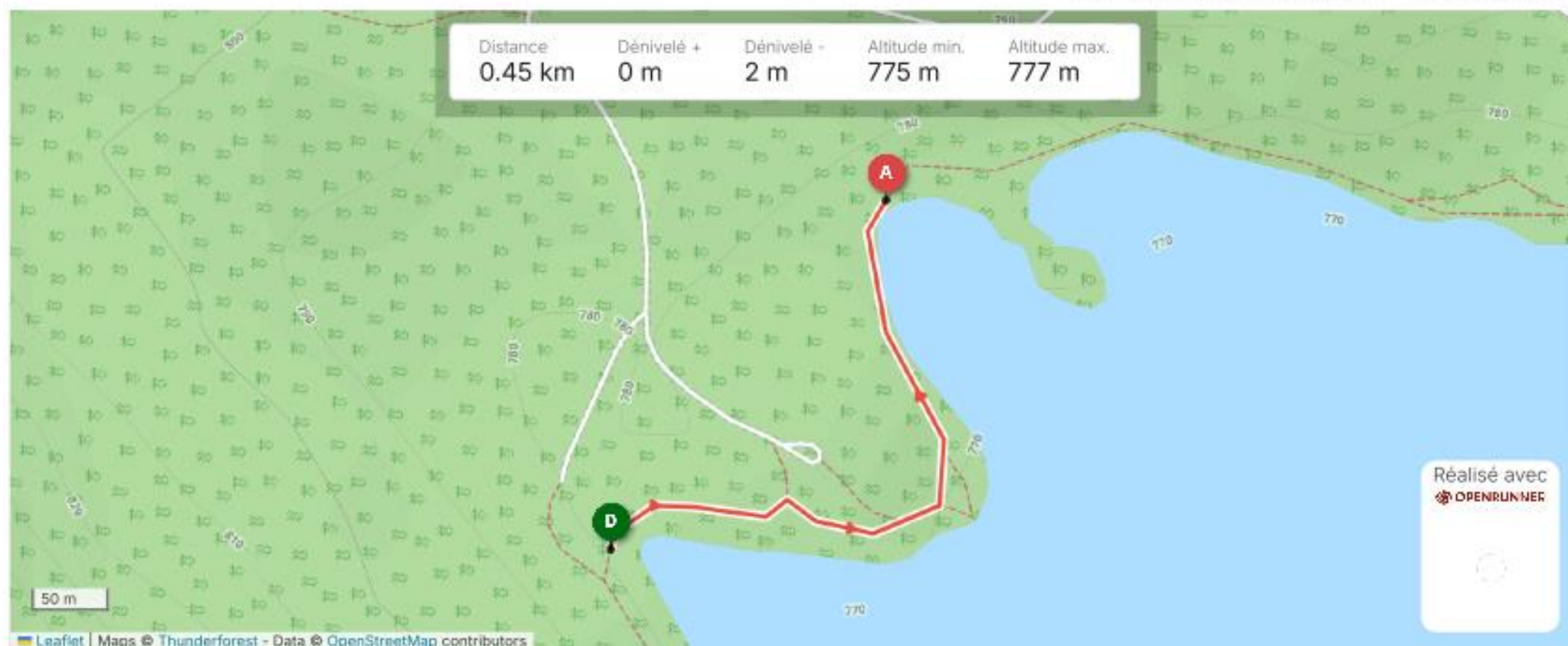




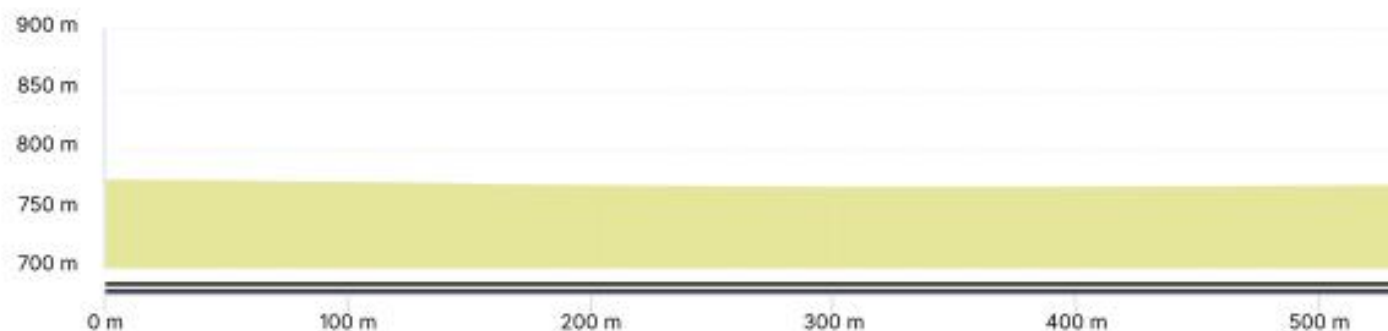
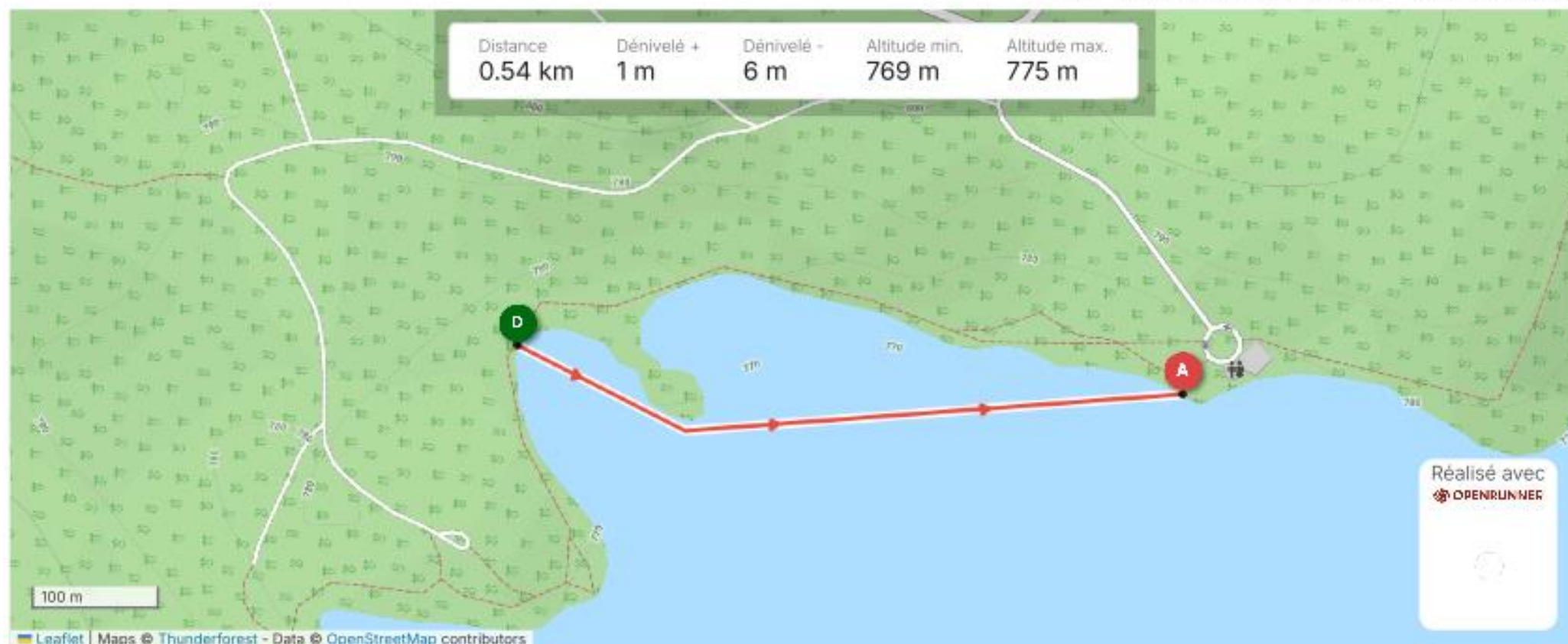
Les informations sur les types de voies ne sont pas disponibles pour ce parcours.

En savoir plus





M - Swimrun 2026 N10 #23626232



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

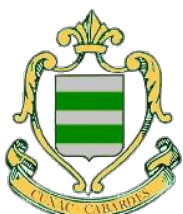


REMISE DES RÉCOMPENSES

(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 concurrent solo ou le second binôme de l'équipe.
- Le non-respect des règles de sécurité (article 4) et du matériel (article 5), entrainera automatiquement la disqualification du concurrent solo ou du duo. Si les faits sont avérés la décision sera irréversible, et aucun recours ne sera possible.
- Seuls les athlètes présents pourront venir retirer leurs récompenses.
- Swimrun S Solos : les 3 premiers hommes au scratch ainsi que les 3 premières femmes au scratch (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
- Swimrun S et M Duos : les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
- Le swimrun M est support du Championnat de l'Aude. Il récompensera les premiers duos féminin, mixte et masculin lorsque les deux participants sont licenciés dans l'Aude.



Commune de Cuq-Clairbès





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.



Commune de Cuq-Val d'Aud





MERCI DE VOTRE ATTENTION BONNE COURSE !



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

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

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

