



7^e SWIMRUN DE CARCASSONNE

Support du Championnat régional

14 septembre 2024

ROADBOOK

Swimrun S





INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION



Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 7^e Swimrun de Carcassonne

Comité d'organisation

Le Comité Directeur

Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Chronométrage

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

Animateur

Patrick FONTVEILLE





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 M | À partir de 11h00 | 13h20 | 13h30 | 17h30 |
| Swimrun S | À partir de 11h30 | 14h20 | 14h30 | 17h30 |





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).
- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2024 (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 2024 (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.





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. Elle puce 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

9 sections - 1700m natation - 8,2km course à pied



| Section | Type | Distance |
|---------|-----------------------------|----------|
| S1 | Course à pied | 0,9km |
| S2 | Natation | 450m |
| S3 | Course à pied | 1,7km |
| S4 | Natation (+ ravitaillement) | 400m |
| S5 | Course à pied | 3,2km |
| S6 | Natation | 550m |
| S7 | Course à pied | 1,6km |
| S8 | Natation | 250m |
| S9 | Course à pied | 0,2km |



Swimrun S - 9 sections



Départ



S1 - Run (0,9km)



S2 - Swim (450m)



S3 - Run (1,7km)



S4 - Swim (400m)



Ravitaillement



S5 - Run (3,2km)



S6 - Swim (550m)



S7 - Run (1,6km)



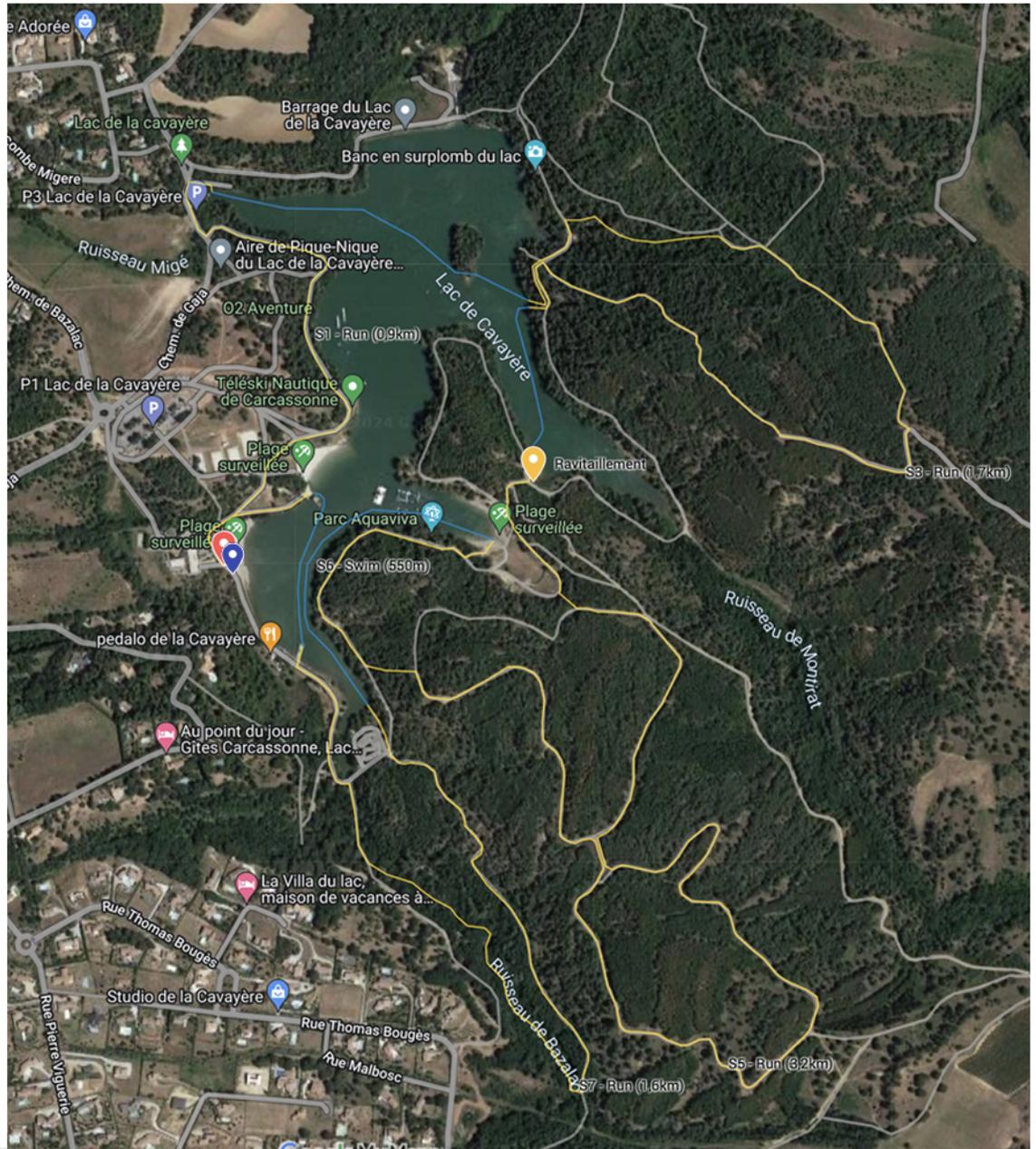
S8 - Swim (250m)



S9 - Run (0,2km)

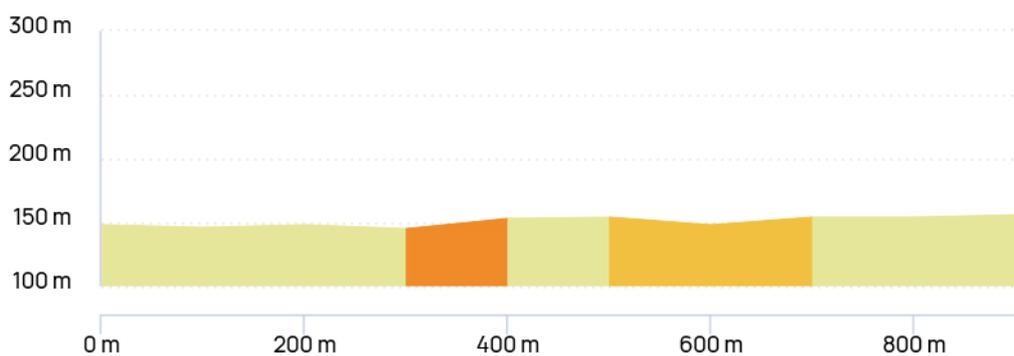
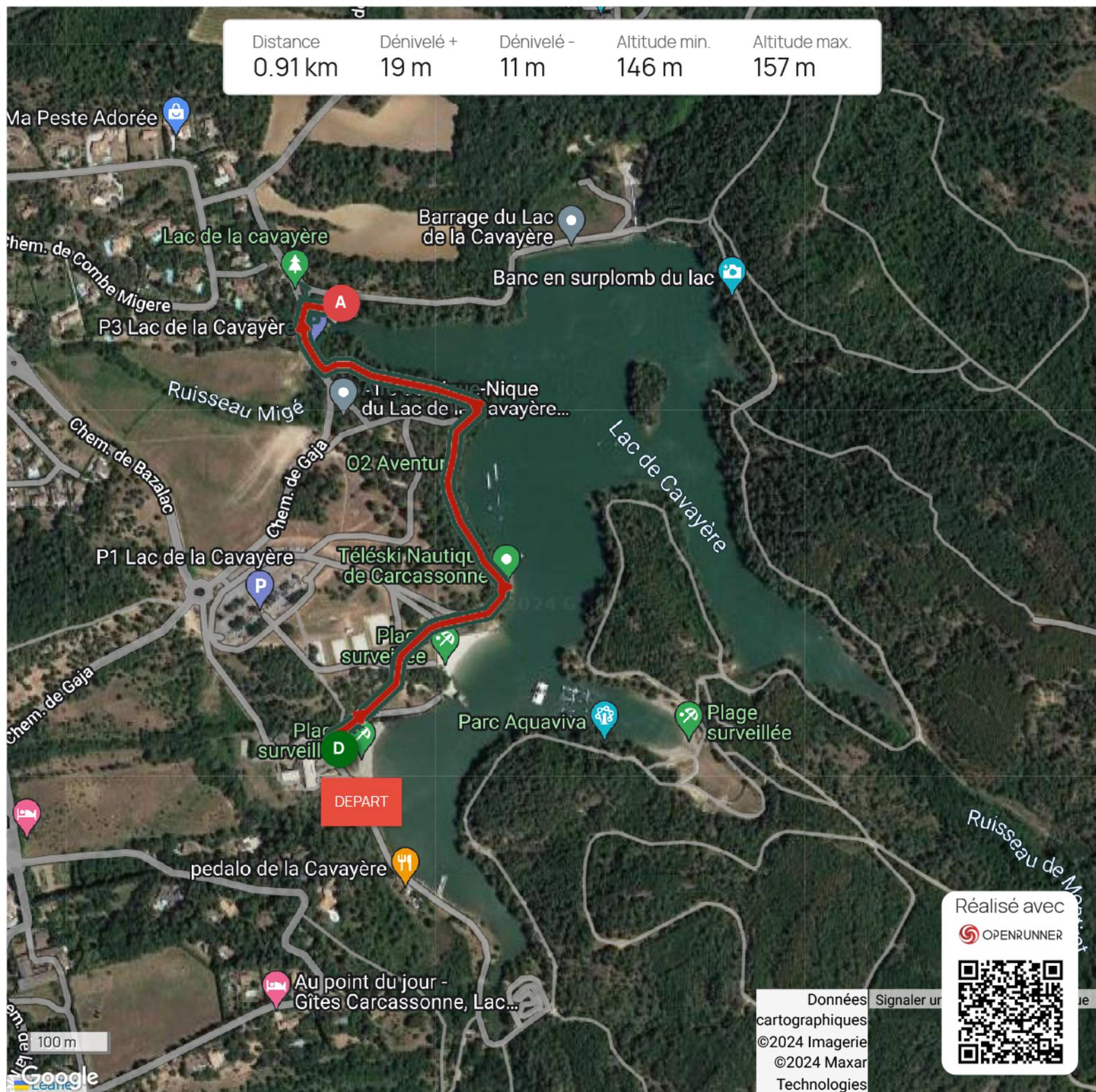


Arrivée



Swimrun Carcassonne S - Section 1 (run)

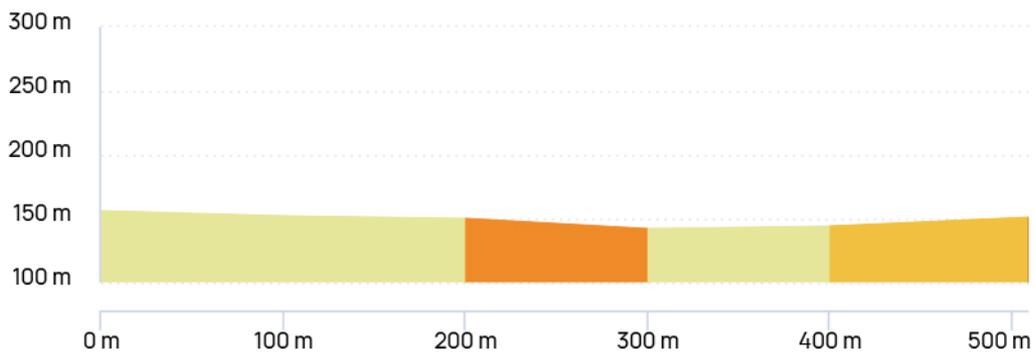
| | | | | |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
| 0.91 km | 19 m | 11 m | 146 m | 157 m |



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.

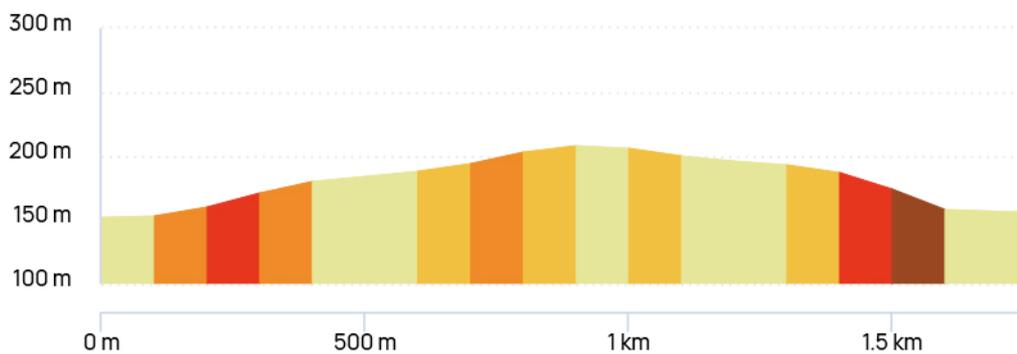
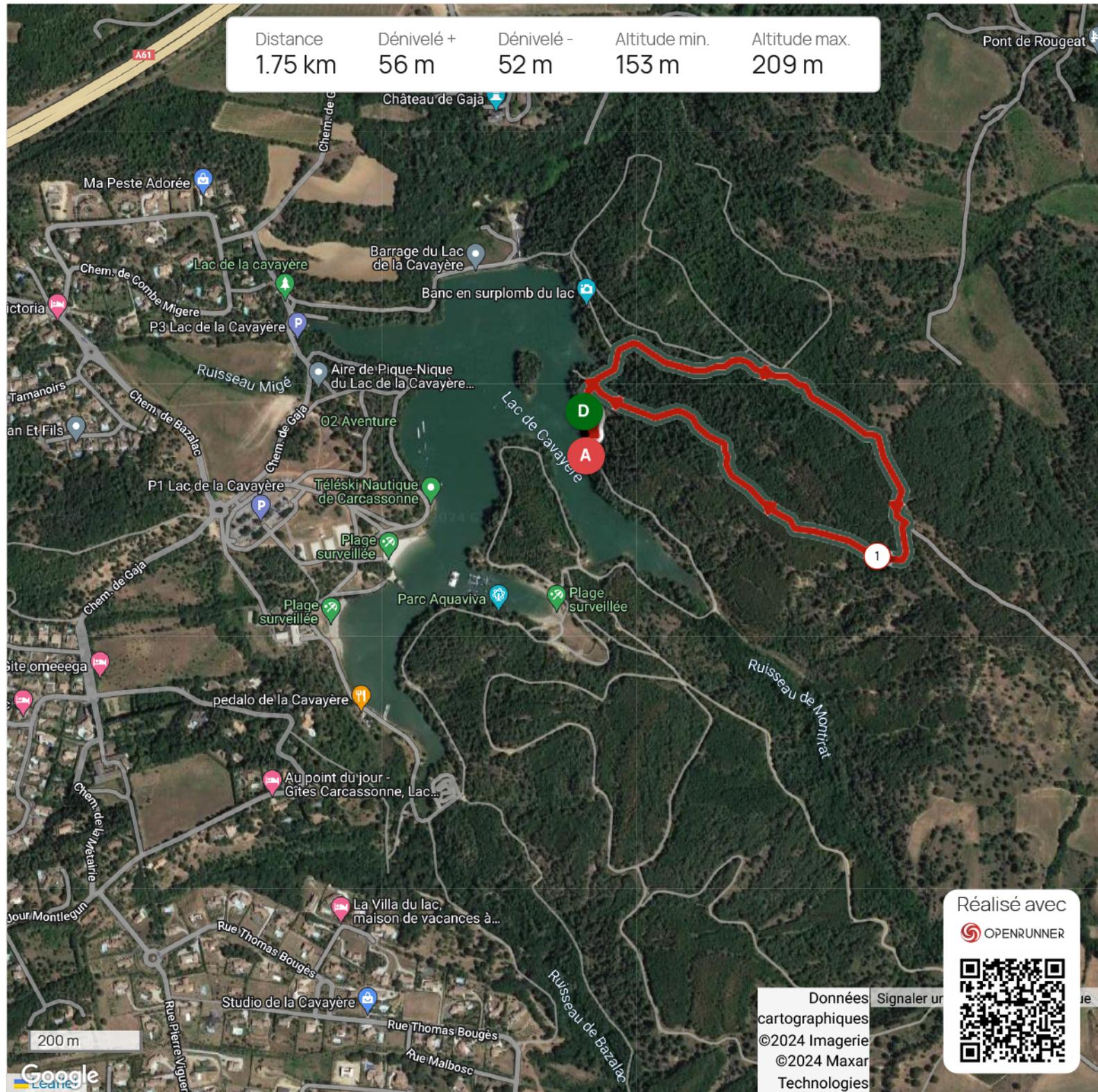
Swimrun Carcassonne S - Section 2 (swim)

Distance 0.51 km Dénivelé + 9 m Dénivelé - 14 m Altitude min. 143 m Altitude max. 157 m



Swimrun Carcassonne S - Section 3 (run)

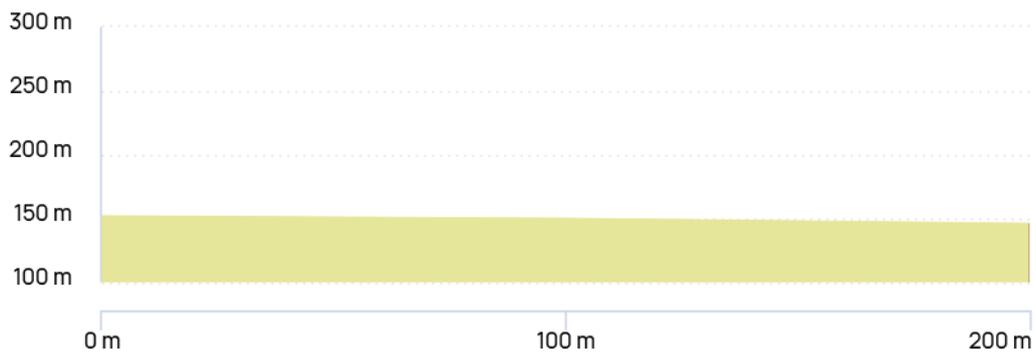
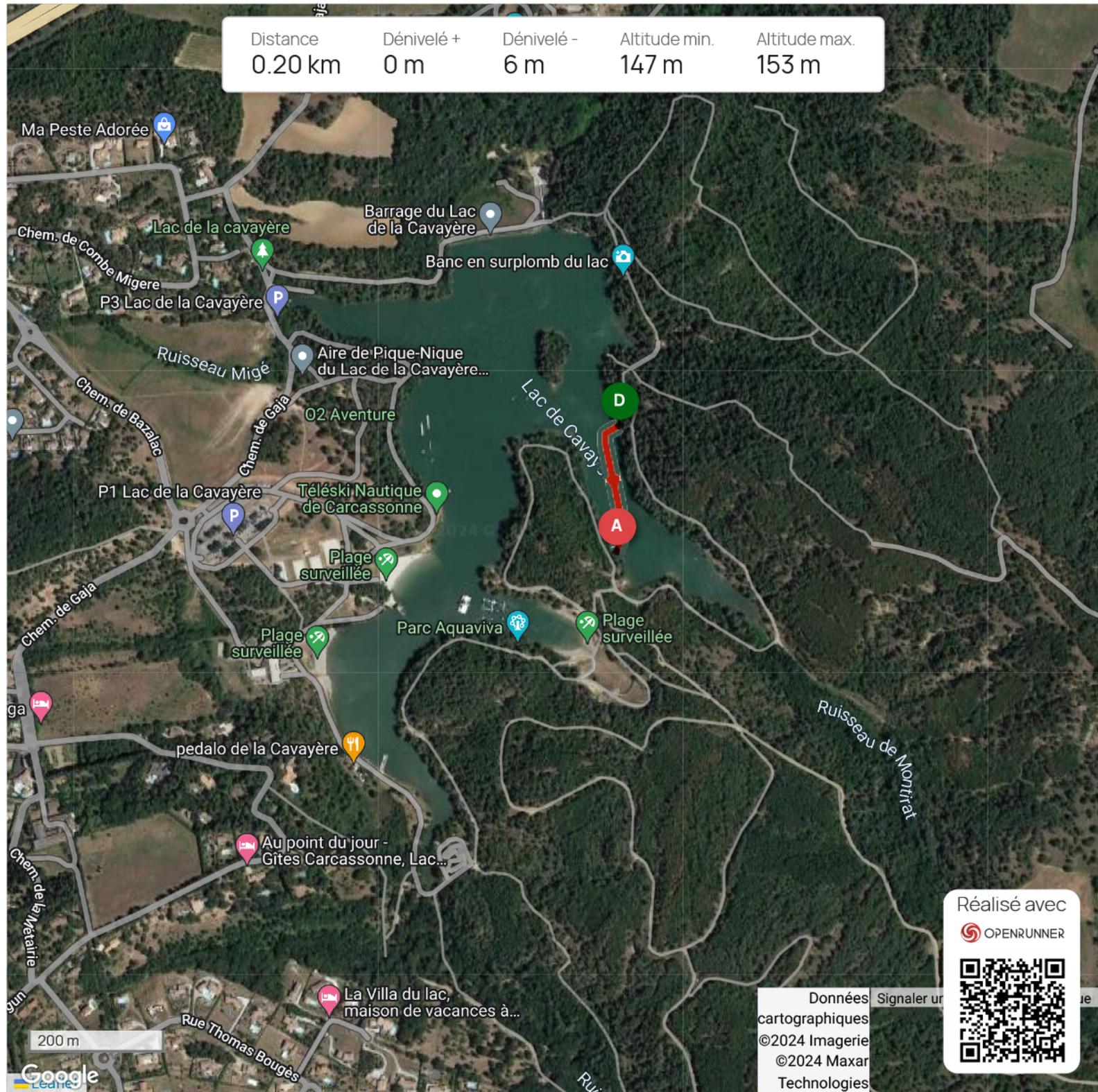
| | | | | |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
| 1.75 km | 56 m | 52 m | 153 m | 209 m |



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.

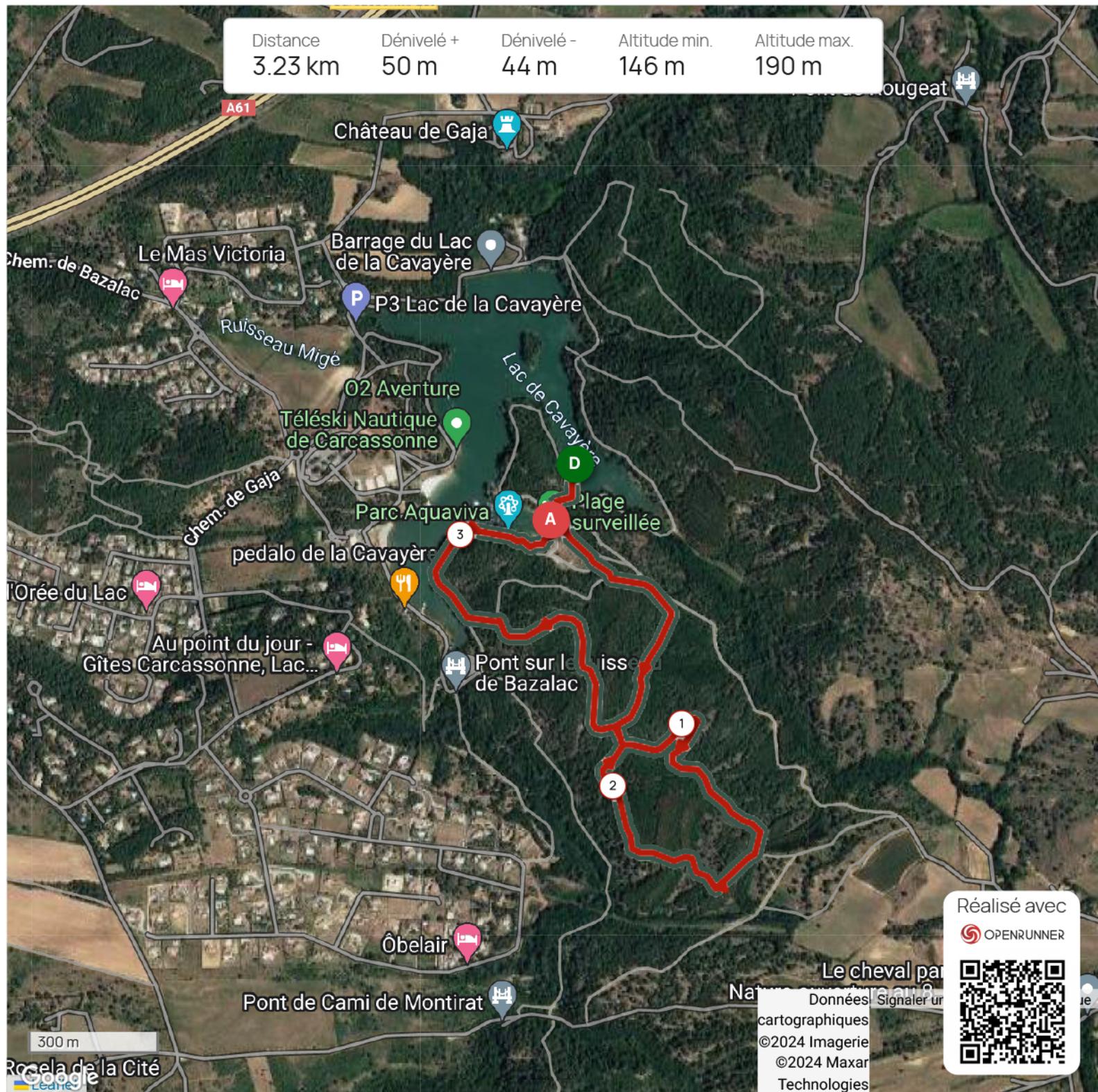
Swimrun Carcassonne S - Section 4 (swim)

Distance 0.20 km
Dénivelé + 0 m
Dénivelé - 6 m
Altitude min. 147 m
Altitude max. 153 m



Swimrun Carcassonne S - Section 5 (run)

| | | | | |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
| 3.23 km | 50 m | 44 m | 146 m | 190 m |

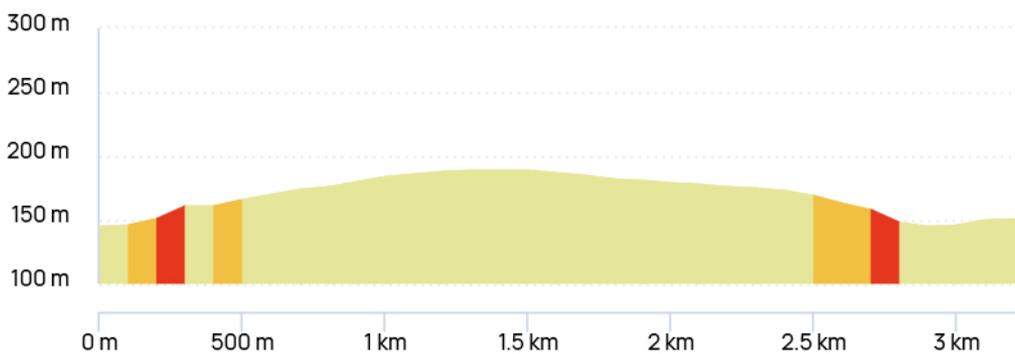


Réalisé avec

OPENRUNNER

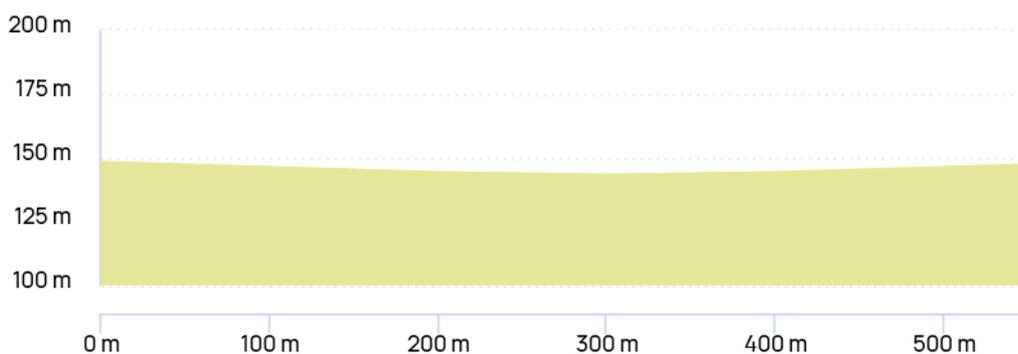


Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies



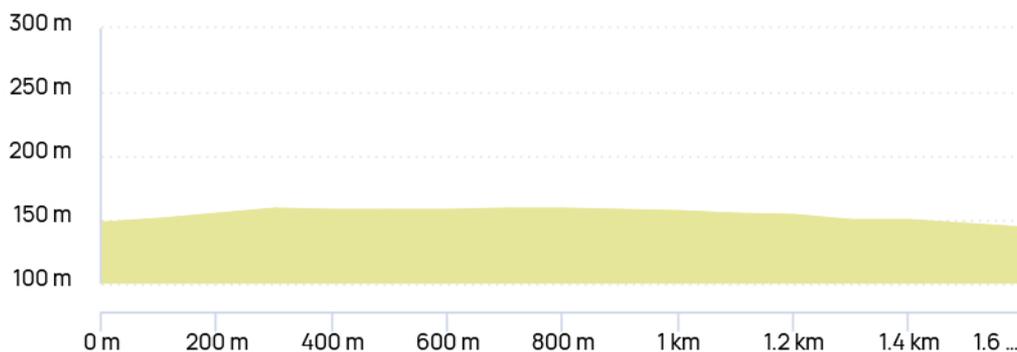
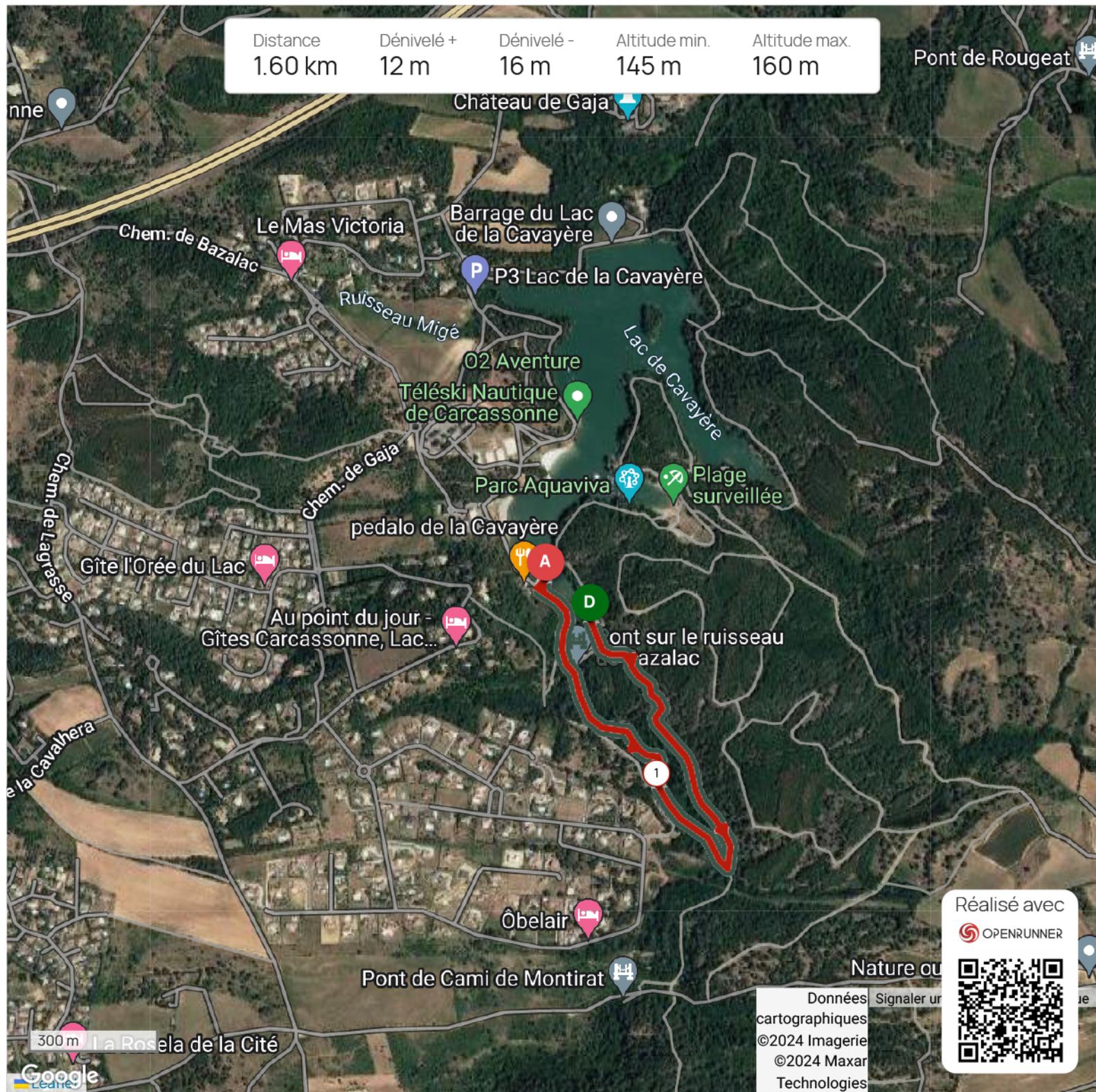
Swimrun Carcassonne S - Section 6 (swim)

Distance 0.55 km Dénivelé + 4 m Dénivelé - 5 m Altitude min. 144 m Altitude max. 149 m



Swimrun Carcassonne S - Section 7 (run)

| | | | | |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
| 1.60 km | 12 m | 16 m | 145 m | 160 m |



Swimrun Carcassonne S - Section 8 (swim)

Distance 0.25 km Dénivelé + 9 m Dénivelé - 9 m Altitude min. 147 m Altitude max. 151 m



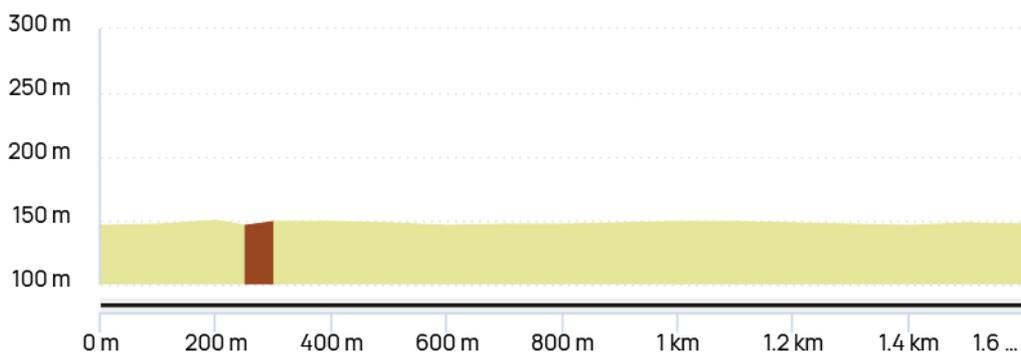
Réalisé avec

OPENRUNNER



Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

Signaler un



Swimrun Carcassonne S - Section 9 (run)





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 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.





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/>



COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



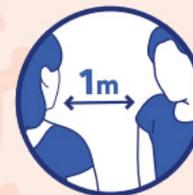
Tousser
ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher
dans un mouchoir
à usage unique
puis le jeter



Éviter
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](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)