CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

2ème SWIMRUN DE CARCASSONNE

28 septembre 2019

ROADBOOK

Swimrun S

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION

Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 2e Swimrun de Carcassonne

Comité d'organisation
Frédéric BARBIÉ (Président) / Triathlon Club Carcassonne

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

Animateur
Robin THOMAS

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

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Horaires

	Retrait dossards	Briefing sur la plage de départ	DÈPART	Remise des récompenses
SAMEDI 28 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 :

- JUSITIFCATIF D'INSCRIPTION (que vous avez reçu par mail lors de votre inscription).
- Une pièce d'identité.

- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2019. 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 2019 (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).

– 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 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).

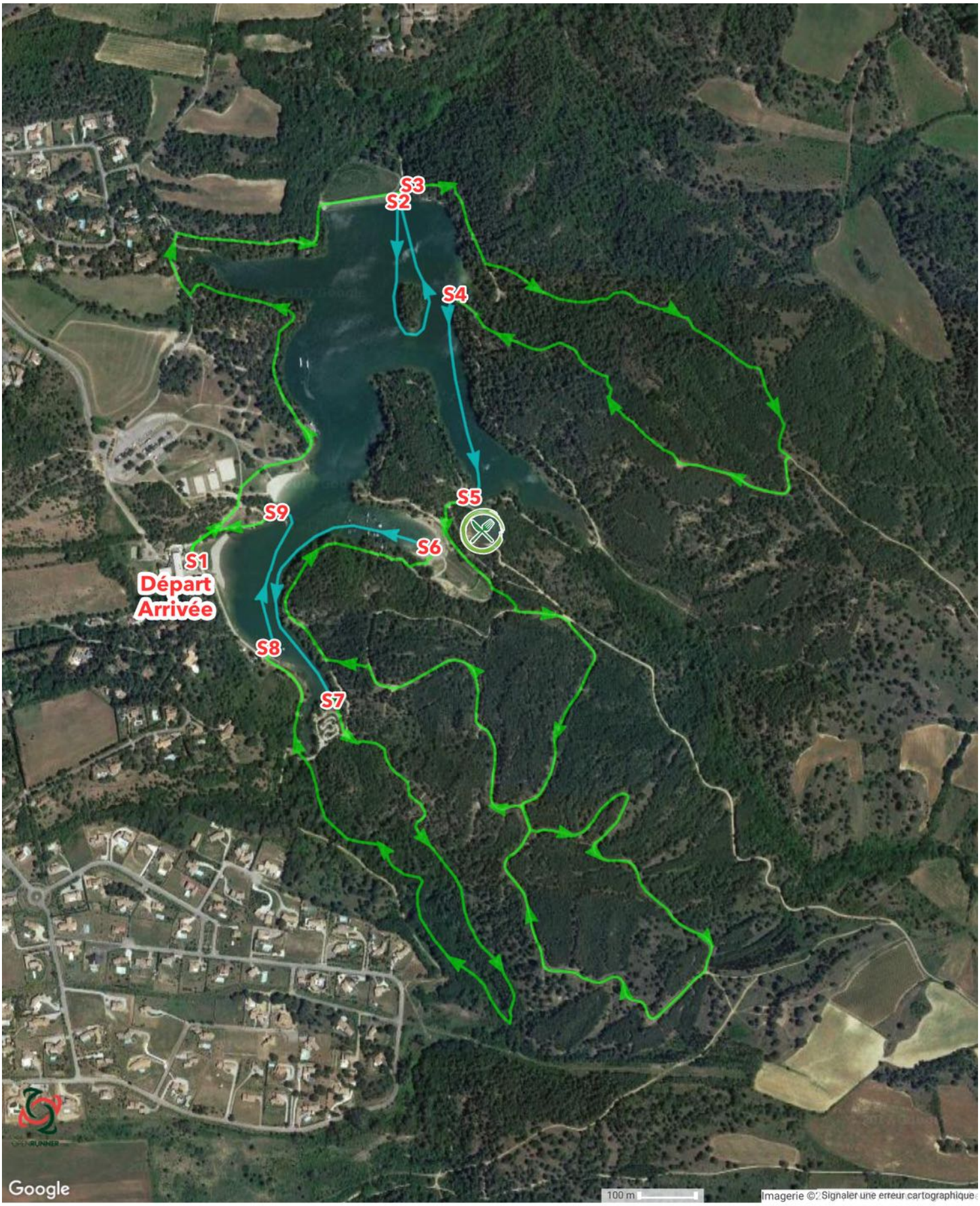
– Afin de ne pas gêner la détection de la puce par les tapis d'arrivée, et ainsi éviter les erreurs de chronométrages, merci de veiller à respecter les recommandations suivantes :

- 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	1,4km
S2	Natation	500m
S3	Course à pied	1,8km
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

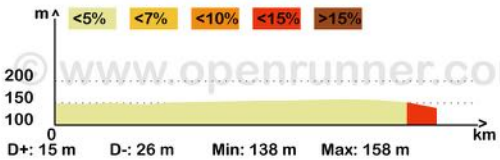
Natation - 4 sections - 1700m

Course - 5 sections - 8,2km

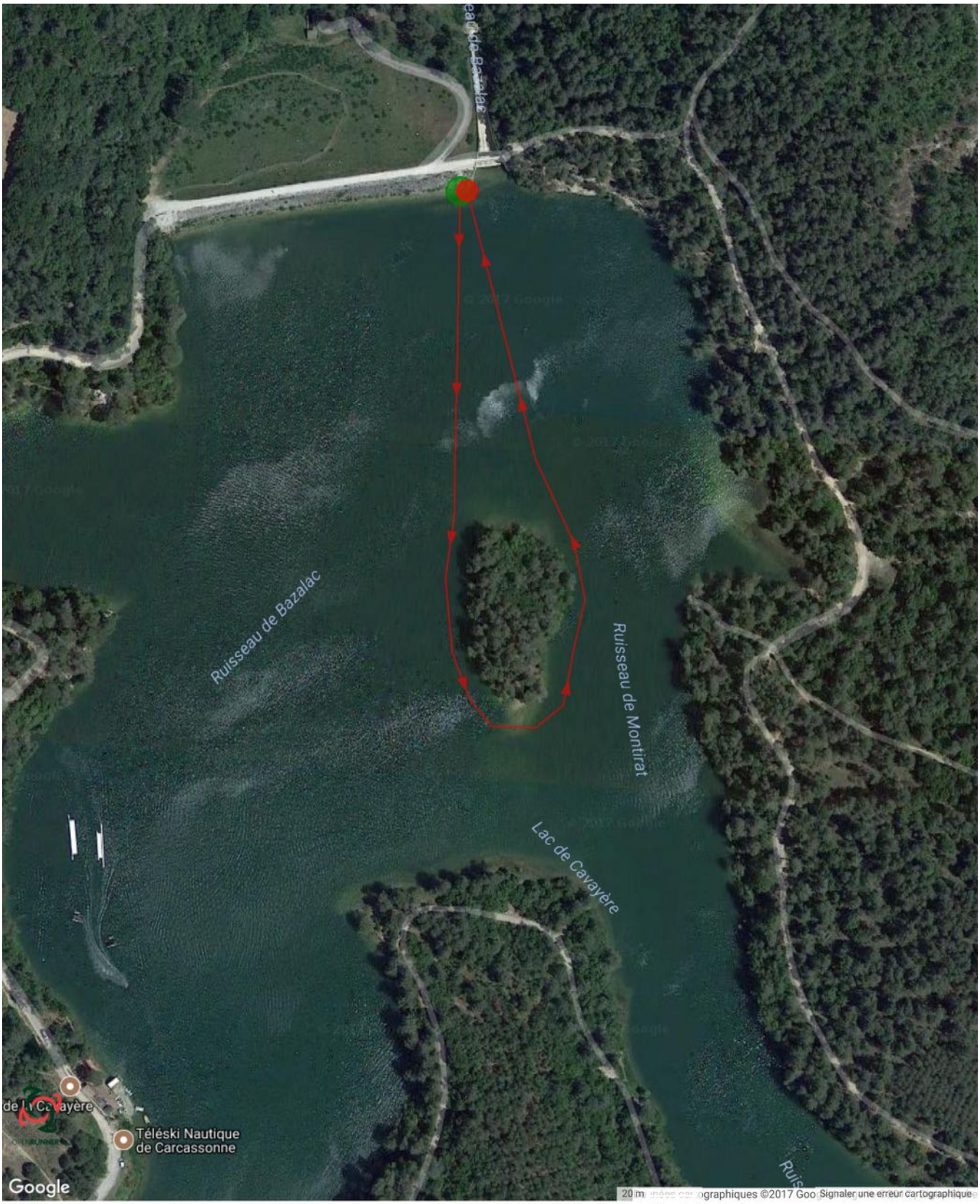
©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145649 - **Swimrun Carcassonne S - Section 1 (run)** - Course à pied, **1.348** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 1 (run - 1,4k)



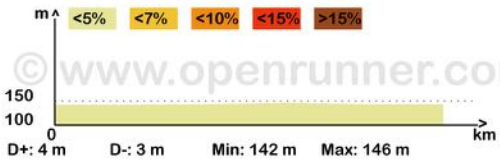
© www.openrunner.com



©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145651 - **Swimrun Carcassonne S - Section 2 (swim)** - Natation, **0.51** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 2 (swim - 500m)

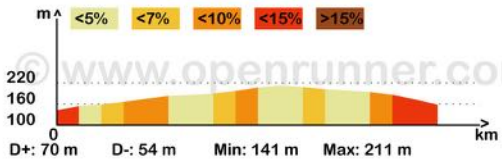


D+: 4 m D-: 3 m Min: 142 m Max: 146 m

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145657 - **Swimrun Carcassonne S - Section 3 (run)** - Course à pied, **1.768** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 3 (run - 1,8k)



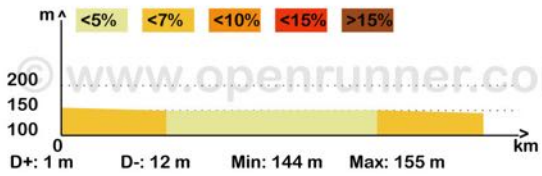
© www.openrunner.com

D+: 70 m D-: 54 m Min: 141 m Max: 211 m

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145658 - **Swimrun Carcassonne S - Section 4 (swim)** - Natation, **0.406** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 4 (swim - 400m) + *ravitaillement*



© www.openrunner.com

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145668 - **Swimrun Carcassonne S - Section 5 (run)** - Course à pied, **3.202** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 5 (run - 3,2k)

© www.openrunner.com

D+: 52 m D-: 48 m Min: 145 m Max: 192 m

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145670 - **Swimrun Carcassonne S - Section 6 (swim)** - Natation, **0.55** (km) : Montirat -> Montirat

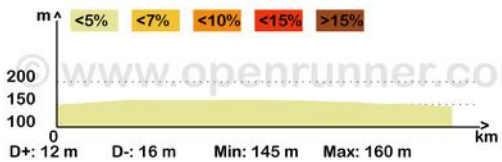
SWIMRUN S

Section 6 (swim - 550m)

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145671 - **Swimrun Carcassonne S - Section 7 (run)** - Course à pied, **1.603** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 7 (run - 1,6k)



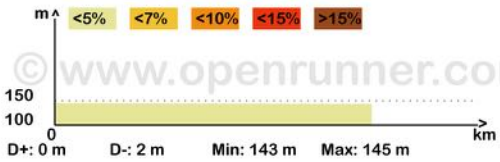
© www.openrunner.com

D+: 12 m D-: 16 m Min: 145 m Max: 160 m

©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145672 - **Swimrun Carcassonne S - Section 8 (swim)** - Natation, **0.25** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

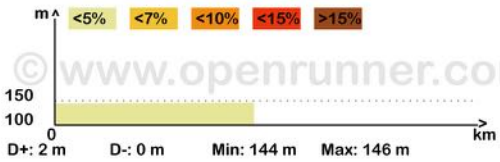
Section 8 (swim - 250m)



©2017 www.openrunner.com **Parcours n°**8145673 - **Swimrun Carcassonne S - Section 9 (run)** - Course à pied, **0.199** (km) : Montirat -> Montirat

SWIMRUN S

Section 9 (run - 0,2k)



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.

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/