



Vers un monde qui roule



SARDINES TITUS TRIATHLON CASSIS

DIMANCHE 8 OCT. 2017

Samedi 07 oct. 16h - Aquathlon X3

DEPART 08h50
Plage du Bestavan

6000€ DE GRILLE DE PRIX

2000€ DE LOTS

WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM



Comment venir?



En venant de l'ouest ou nord de cassis (Aix ou Marseille)

- prendre A50 .
- Sortie 8 Cassis (péage 1,10 euros)

En venant de Toulon sur A50

- Sortie Cassis (gratuite)
- Continuer sur : D559A en direction de cassis.
- Suivre les panneaux de signalisation: les calanques / la presqu'île / **parking du Bestouan.**

Des places sont disponibles en direction du parking de la presqu'île **ou encore mieux au début du parcours vélo avenue de Jermini**

DISPOSITIF DE SECURITE

Les récents attentats nous ont contraint à revoir et à renforcer le dispositif de sécurité sur le lieu de la course. Des contrôles systématiques aux entrées des zones sensibles (concentration de personnes) seront effectués. Merci de vous y soumettre et d'arriver assez tôt pour permettre de le faire sereinement.....Il en va de la sécurité de tous!!!!



Retrait des dossards

- Samedi 7 Octobre de 13h30 à 18h30, et Dimanche 8 Octobre de 7h00 à 8h30.
- Sur La plage du Bestouan à Cassis.

Pour retirer votre dossard:

- Pour les licenciés: Montrez une pièce d'identité.
- Pour les non licenciés: Montrer votre carte d'identité et **ne pas oublier le certificat médical de pratique du triathlon en compétition**

Votre sac de course comprend:

- 1 bonnet de natation numéroté à porter obligatoirement pendant la natation
- 2 dossards
- La puce du chronométreur.
- Un bracelet donnant accès au parc à vélo et ravitaillement.

Relais: 1 dossard pour le cycliste / 1 dossard pour le coureur

- 2 tatouages pour indiquer votre numéro a mettre sur le mollet et bras gauche
- 1 plaque d'autocollants -1 étiquette à coller sur le tube de selle de votre vélo.
 - 3 étiquette à mettre sur le casque.
 - 1 étiquette pour le vestiaire.

Programme de la course

Samedi 7 octobre :

- 15h00-18h00 : Retrait des dossards. Plage du « Bestouan ».

Dimanche 8 octobre :

- 07h00 – 08H30 : Retrait des dossards.
- 07h30 : Ouverture du parc à vélos pour tous les concurrents.
- 08h45 : Briefing d'avant course. Fermeture du parc à vélos
- 08h50 : Départ des femmes du triathlon Courte Distance.
- 09h00 : Départ des hommes du triathlon Courte Distance.
- 09h03 : Départ des relais du triathlon Courte Distance.
- 11h00 : Arrivée prévisionnelle du premier concurrent.
- 12h30: Retrait possible des vélos.
- 13h30 : Remise des récompenses.
- 13h30: Arrivée du dernier concurrent et fin de surveillance du parc a vélos
- 15h00 : Fin de la manifestation.

Attention: Le parking concurrents se trouve à 1km du parc à vélo donc prenez vos dispositions!!

Dépôt de votre vélo (chek-in)



- Dimanche 8 Octobre 2017, de 7h30 à 8h45.
- Dans le parking du Bestouan.
- Casque sur la tête et jugulaire fermée
- Déposer votre vélo à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard, accroché par la selle.
- Mettre en place vos tatouages (numéro de dossard) sur votre mollet et votre bras, côté gauche.
- Puce placée à la cheville gauche (remise lors du retrait des dossards).

Attention elle sera rendue à l'arrivée dans tous les cas (Même en cas d'abandon)

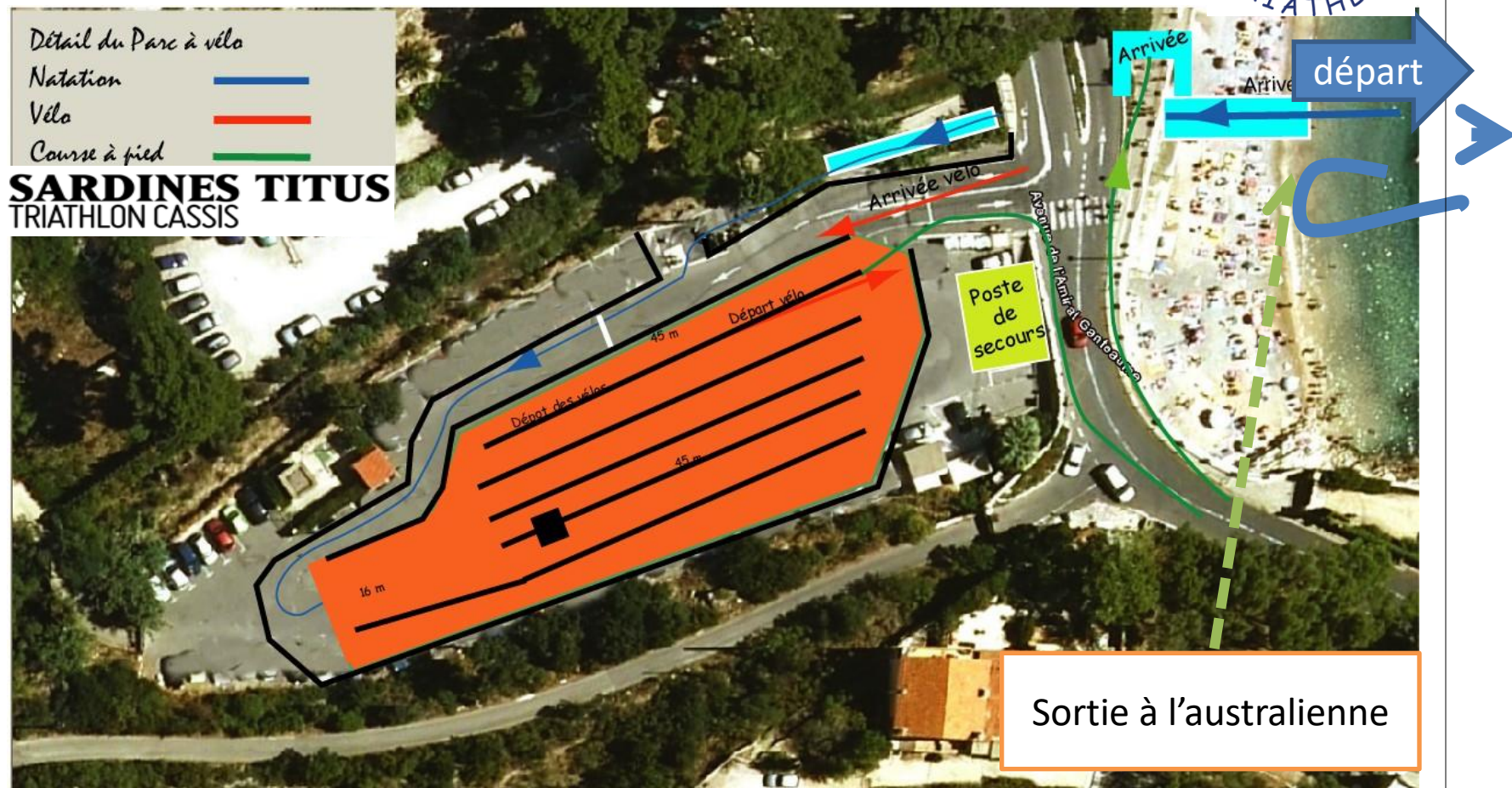
- Étiquette vélo fixée sur la tige de selle, visible des deux cotés.
- Dossard (sur ceinture porte dossard, 3 points de fixation minimum).
- Seules les affaires qui seront utilisées pendant la course seront autorisées aux emplacements (pas de tapis, ni de serviette, ni de sac et aucun signe distinctif.) Les affaires de course devront être correctement rangées aux emplacements.
- 1 tente réservé aux athlètes féminine sera mise a disposition tout au long de la course pour se changer.

Relais: seul le cycliste effectue le Check-In.

Le cycliste devra remettre la puce de chronométrage au nageur avant la course.

Le nageur prend le départ avec la puce accrochée à la cheville!

Zone de transition 1 et 2



Natation



- Sortie à l'australienne
- 2 boucles de 750m
- Départ sur la plage
- Départ au pistolet

- N° de bonnet à DROITE

- Les bouées se passent main droite sauf la dernière main gauche

Procédure de faux départ:

- Coup de sifflets répétitifs.
- Barrage de kayaks.
- Retour des athlètes sur la ligne de départ



Consignes d'arbitrage

Natation:

- Les concurrents porteront obligatoirement les bonnets de bain numérotés fournis par l'organisation (numéro à droite). Les bonnets de bain personnels seront portés en dessous.
- Si la combinaison iso thermique est interdite, toute « sur tenue » est interdite ($>24^{\circ}\text{C}$).
- Si la température de l'eau est inférieure à 16°C , la combinaison est obligatoire.
- Le port du dossard est déconseillé en natation (Rappel: un concurrent sans dossard ne peut être classé).

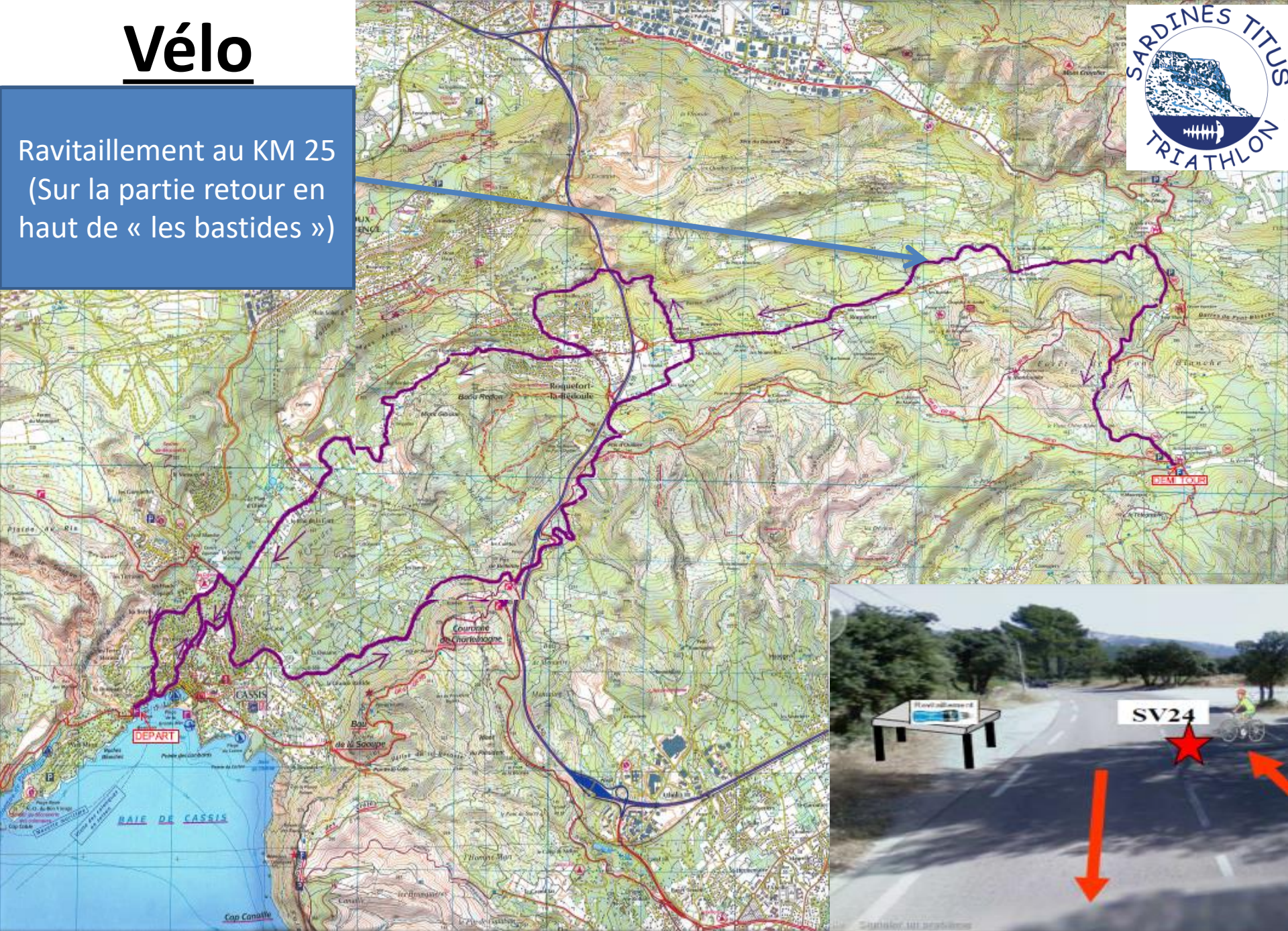
Zone de transition 1:

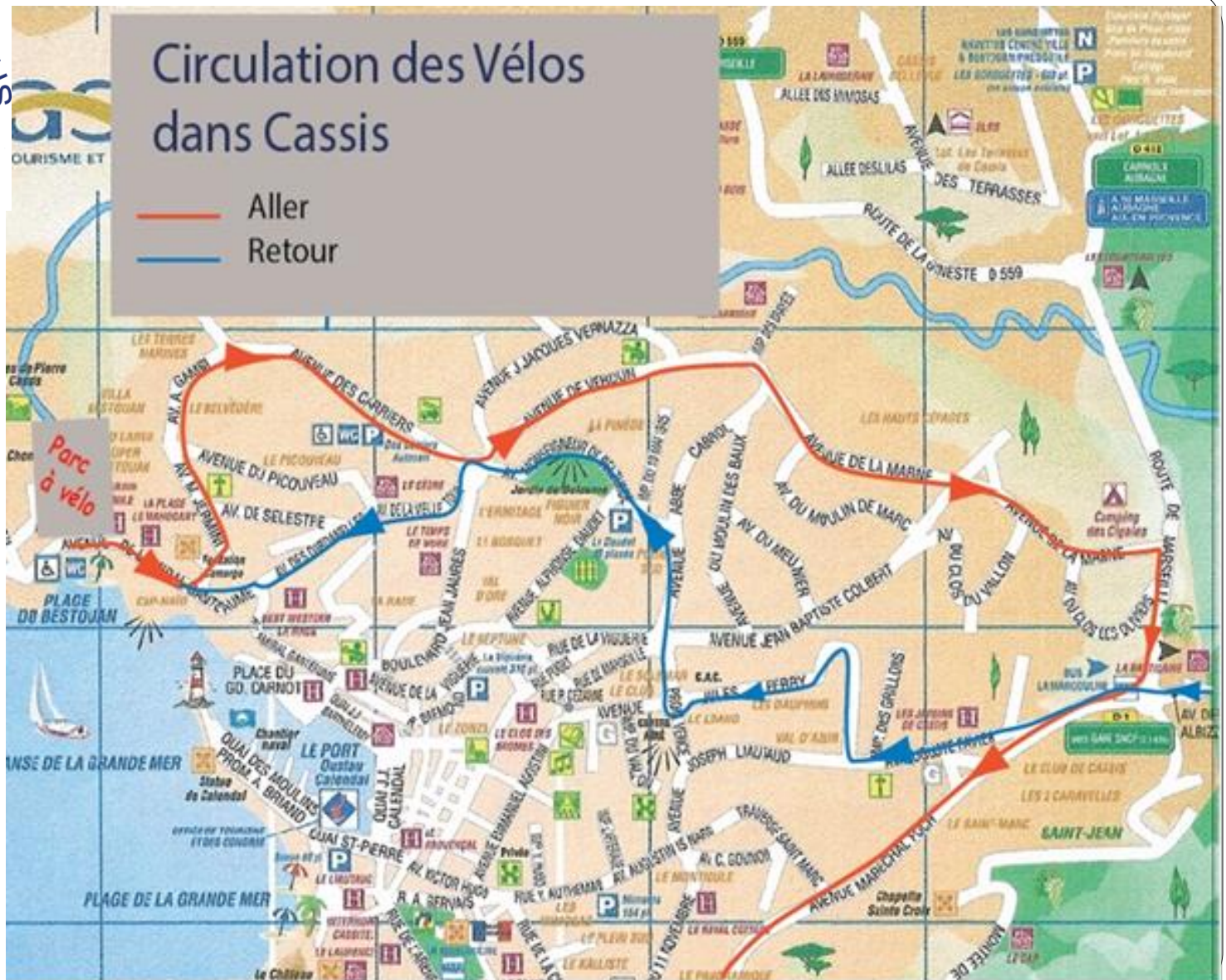
- La nudité est interdite dans l'aire de transition.
- Tous les déplacements se feront vélo à la main, casque sur la tête et jugulaire fermée.
- Les affaires de courses devront être correctement rangées aux emplacements.
- Les vélos seront accrochés par la selle pendant toute la durée de l'épreuve.

Vélo



Ravitaillement au KM 25
(Sur la partie retour en
haut de « les bastides »)





SARDINES TITUS

TRIATHLON CASSIS

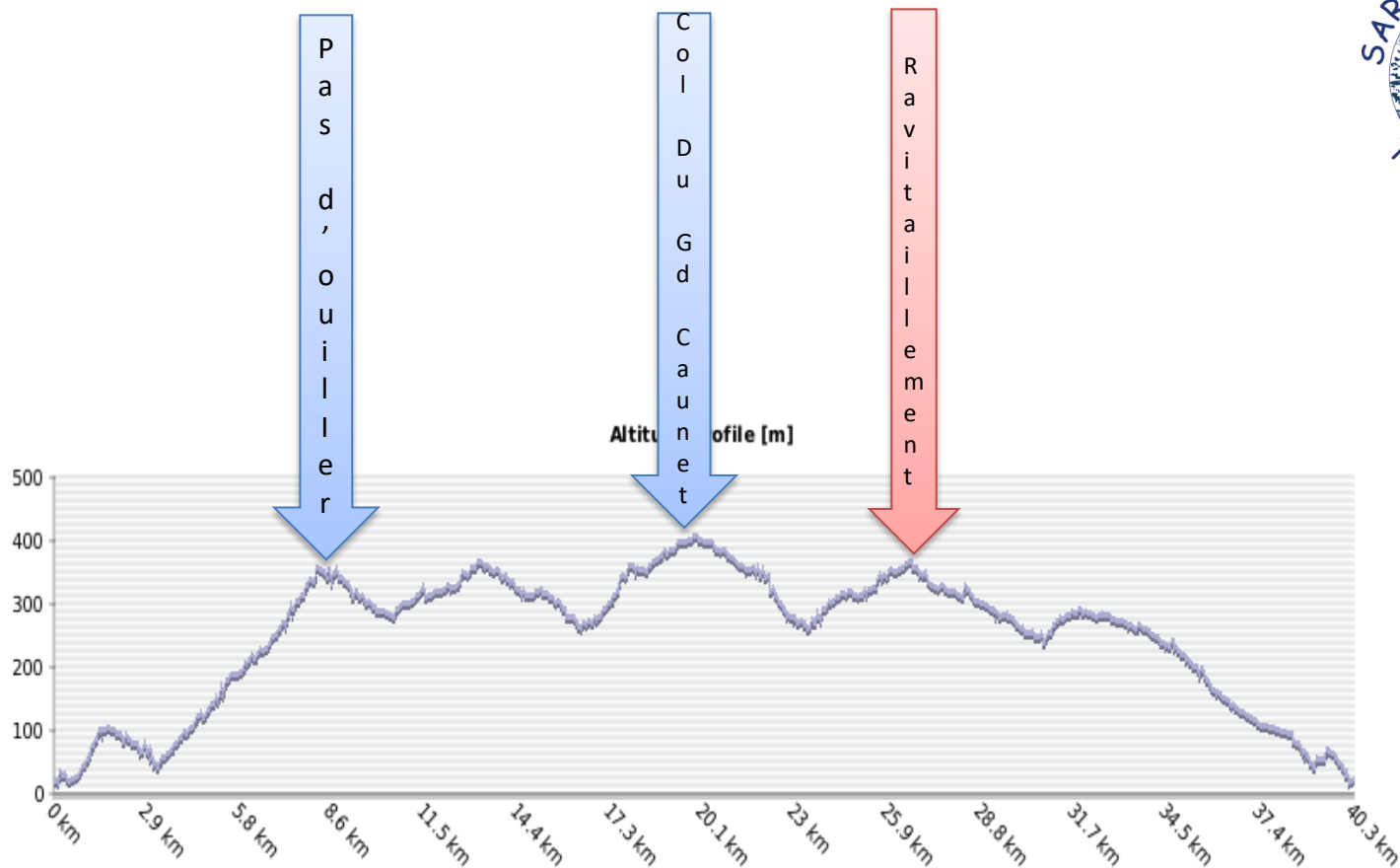
Consignes de sécurité, vélo



L'organisation tient à signaler plusieurs points:

- Le parcours se déroule sur une route ouverte à la circulation.
Cassis étant dans une zone très touristique, même en cette saison, vous devez faire attention aux véhicules.
- Pour de raisons de sécurité, nous demandons aux concurrents de ne pas se mettre en position de triathlète sur le dernier kilomètre de la descente du grand Caunet et dans Cassis.
- Les carrefours et croisements sont sécurisés par des bénévoles et parfois même par des forces de l'ordre, mais nous vous demandons d'être prudents au vu du dénivelé et donc des vitesses prises en descente.
- Au retour dans Cassis le revêtement peut être détérioré dans certaines zones. Attention à la présence de ralentisseurs et terre-pleins qui sont de vrais pièges!!!

Dénivelé



Ravitaillement cycliste

Lieu-dit « Les bastides » au KM 27



EAU DANS DES
GOURDES



Vers un monde qui roule

BANANES ET FRUITS
SECS



EAU DANS DES
GOURDES



Vers un monde qui roule

SARDINES TITUS
TRIATHLON CASSIS

Consignes arbitrage vélo

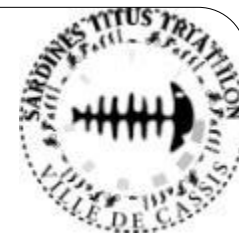


- Les dossards seront positionnés sur la partie basse du dos avant la sortie du parc à vélos et la montée sur le vélo.
- Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter derrière ou à côté d'un autre concurrent, à profiter de l'aspiration d'un concurrent ou d'un véhicule.
- Un concurrent qui ne se conforme pas à cette règle sera sanctionné par un carton noir/pénalité. Il devra faire une boucle de pénalité lors du parcours à pied (voir plan).
- Un concurrent peut recevoir 2 pénalités, la troisième étant synonyme de disqualification automatique.
- Chaque pénalité devra être validée par un arbitre située dans la calanque de Port-Miou.
- Une pénalité non validée disqualifie automatiquement le concurrent concerné.
- Le code de la route doit être respecté.

Attention barrières horaires:

- **Le dernier concurrent devra arriver en haut du grand Caunet (1/2 tour) à 11h30.**
 - **Le dernier concurrent devra être arrivé au parc à vélo à 12h30 (3h30 de course).**
- Si ces barrières horaires ne sont pas respectées le concurrent sera mis hors course (dossard enlevé) et ne sera pas classé.

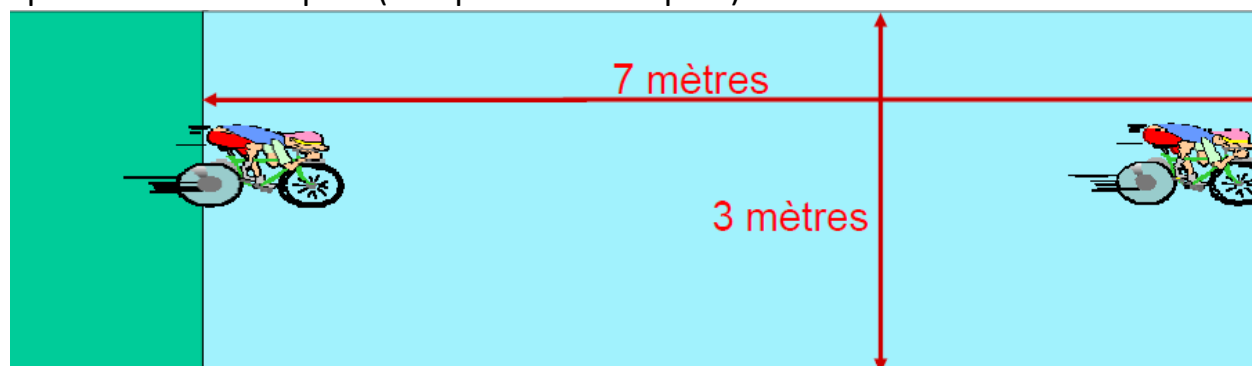
Vélo, drafting interdit



Qu'est-ce que le drafting?

Un athlète est en position de drafting quand la distance entre 2 concurrents (zone Drafting) = **7m (roue avant à roue avant)**.

Si vous pénétrez dans cette zone, vous recevrez un carton noir. Vous devrez donc effectuer une boucle de pénalité sur le parcours course à pied (voir plan course à pied).



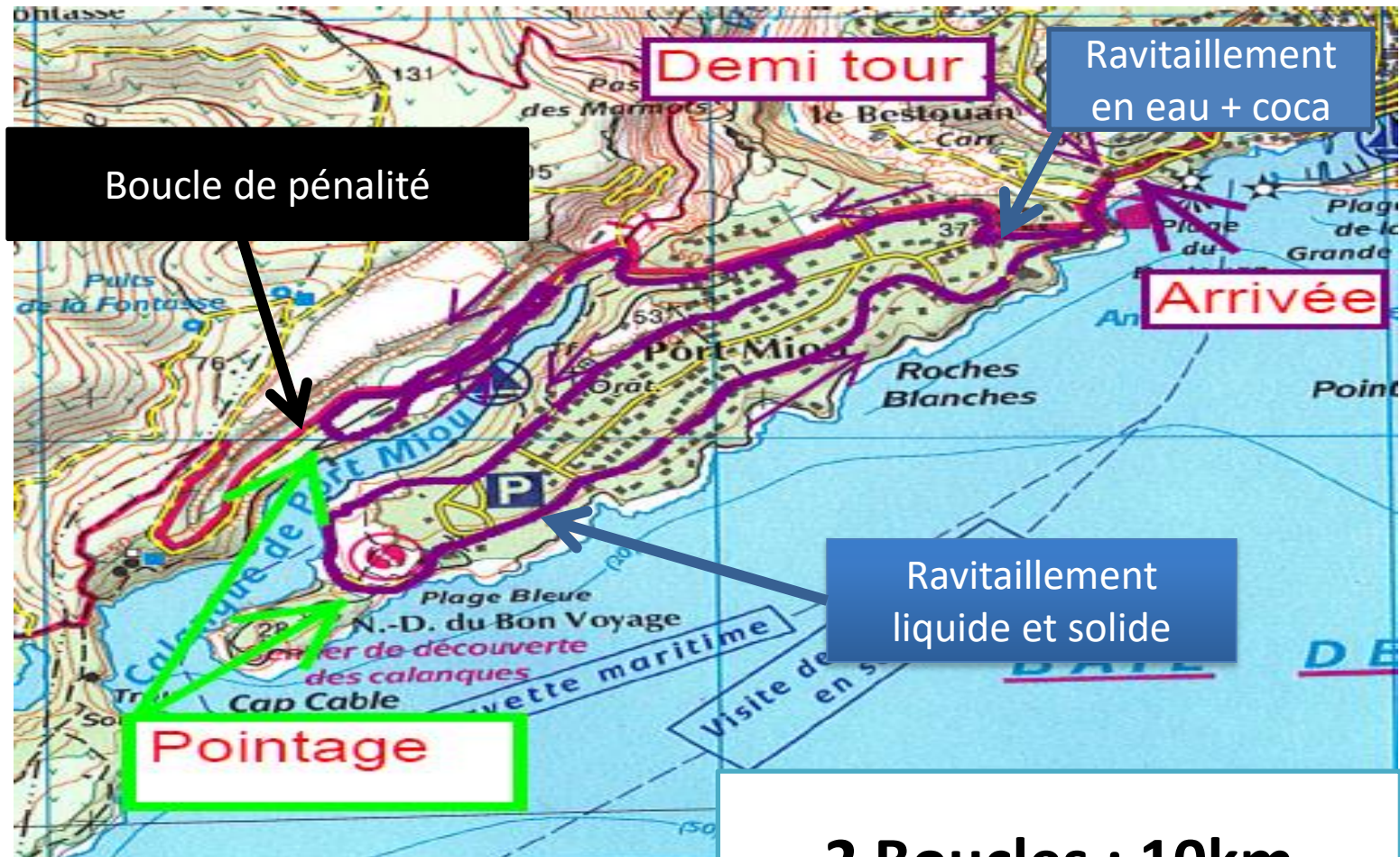
Vous devez respecter les distances avec le vélo qui vous précède (3m sur le côté et 7m en arrière). Dans cet exemple le cycliste n'est pas en conformité alors : carton bleu (boucle de pénalité à pied)



Zone de transition 2



Course à pied



Boucle de pénalité



Vous devez en cas de carton noir effectuer votre boucle de pénalité

Ravitaillement course à pied



Au km 3,5 – 7

EAU

COCA

Fruits secs bananes

COCA

EAU

Au km 0,5 – 5,5

EAU + COCA



Consignes course à pied

Arbitrage:

- Les dossards seront parfaitement visibles devant et seront obligatoirement positionnés au plus bas au niveau de la taille
- Le port du casque est interdit
- Dans le cas où un concurrent franchirait la ligne d'arrivée sans dossard, il ne pourra être classé.

Attention le dernier concurrent devra arriver à 13h30 maximum. Au-delà il ne sera pas chronométré.

Sécurité:

- Vous devez rester sur les trottoirs ou chemins balisés comme indiqué sur le parcours et par les bénévoles.
- Le parcours est difficile de par son dénivelé en montée comme en descente.
- Vous devez avoir 2 chouchous (donnés à la presqu'île de Port-Miou) pour aller vers l'arrivée.

Consignes arbitrage généralité



- Courir et rouler torse nu est interdit.
- Les tri-fonctions pourront être ouvertes au plus jusqu'au bas du sternum. Les bretelles seront gardées sur les épaules.
- Toute aide extérieure, physique ou matérielle, est interdite durant la totalité de la course.
- Sont considérées comme aides extérieures: L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique, l'aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents et l'abandon de tout matériel hors des points fixes prévus par l'organisation (zones de propretés) et de l'emplacement du concurrent dans l'aire de transition.
- L'utilisation des radios, téléphones portables, lecteur MP3 ou tout autre appareil électronique avec des écouteurs est interdite.

Dotations des podiums			
Catégories	Coupes	Somme	Lots
1er scratch homme	1	1 000 €	OUI
2ème scratch homme	1	700 €	OUI
3ème scratch homme	1	600 €	OUI
4ème scratch homme	1	500 €	OUI
5ème scratch homme	1	400 €	OUI
1ère scratch femme	1	1 000 €	OUI
2ème scratch femme	1	700 €	OUI
3ème scratch femme	1	600 €	OUI
1er junior homme	1	0 €	OUI
1ère Junior fille	1	0 €	OUI
1er senior	1	0 €	OUI
2ème senior	1	0 €	OUI
3ème senior	1	0 €	OUI
1ere senior	1	0 €	OUI
2ème senior	1	0 €	OUI
3ème senior	1	0 €	OUI
1er vétéran	1	120 €	OUI
2ème vétéran	1	60 €	OUI
3ème vétéran	1	30 €	OUI
1ère vétérane	1	120 €	OUI
2ème vétérane	1	60 €	OUI
3ème vétérane	1	30 €	OUI
1ère relais homme	0	0 €	OUI
2ème relais homme	0	0 €	OUI
3ème relais homme	0	0 €	OUI
1ère relais femme	0	0 €	OUI
2ème relais femme	0	0 €	OUI
3ème relais femme	0	0 €	OUI
1ère relais mixte	0	0 €	OUI
2ème relais mixte	0	0 €	OUI
3ème relais mixte	0	0 €	OUI
1er temps natation (individuel) H	0	100 €	NON
1er temps vélo (individuel) H	0	100 €	NON
1er temps cap (individuel) H	0	100 €	NON
1er temps natation (individuel) F	0	100 €	NON
1er temps vélo (individuel) F	0	100 €	NON
1er temps cap (individuel) F	0	100 €	NON
record battu homme	0	250 €	NON
record battu femme	0	250 €	NON
1er handisport	0	0 €	OUI
1 non licencié homme	0	0 €	OUI
1 non licencié femme	0	0 €	OUI
	22	7 020 €	SANS CUM
un tirage au sort avec de nombreux cadeaux lors de la remise des prix			

Podiums

- La Cérémonie de remise des récompenses aura lieu à 13h30 sur la ligne d'arrivée.
- **Les récompenses sont attribuées sans cumul sauf pour les 1^{er} temps natation, vélo et course à pied et record battu**
- Les récompenses non collectées lors des podiums ne seront pas envoyées ultérieurement.
- Les résultats seront disponibles le jour de la course sur notre page Facebook ou sur le site de notre chronométreur Eventicom et le lendemain sur notre site internet.



Bonne course !

La bande-annonce du Sardines TITUS Triathlon

Et toutes les informations sur

www.sardinestitustriathlon.com

**Au plaisir de vous accueillir
les 7 et 8 octobre 2017**

Merci d'avoir pris le temps de lire le briefing de course.

Des questions sur le briefing? RDV au Point Infos!

Une équipe se tiendra à votre disposition pour toutes vos questions sur la course.