

# BRIEFING GÉNÉRAL COURSE

**Non fournis** par l'organisation sur l'ensemble des courses :

- Bonnet de bain
- Bidons de vélo
- Gobelets en course à pied

Vente de gobelets pliables à la tente CAP TRIATHLON

## PARTIE NATATION

La température de l'eau sera prise 1h avant le départ de la course

- Si la température de l'eau est inférieure à 12° la partie natation est annulée (16° pour les courses jeunes)
- Si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16° la combinaison néoprène est OBLIGATOIRE
- Si la température de l'eau est supérieure ou égale à 24° la combinaison néoprène est INTERDITE

Tous les départs seront donnés en Rolling start : déclenchement du chronomètre au passage de la ligne de départ. Sas de départ pour partir dans la vague la plus adaptée à son niveau.

Le compte rendu d'analyse de l'eau sera affiché de façon visible, sur le lieu du retrait des dossards et les résultats seront interprétés de la façon suivante :

- Les résultats d'analyses sont inférieurs aux valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée suffisante.
- Les résultats d'analyses s'écartent des valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée limites. Les participants sont libres, au vu de l'information sur la qualité des eaux, de choisir ou non de prendre le départ de la course.
- Les résultats d'analyses dépassent largement les valeurs limites préconisées, la qualité de l'eau est jugée insuffisante. L'organisation choisira de transformer le triathlon en duathlon.

En cas de forts orages ou de fortes précipitations, la qualité bactériologique de l'eau peut être rapidement dégradée et la sécurité des athlètes peut ne plus être assurée : Dans ce cas, la décision de transformation de l'épreuve en duathlon sera prise.

## PARTIE CYCLISME

La route est ouverte à la circulation sur 90% du parcours.

Pour votre sécurité, nous vous demandons de respecter :

- Le code de la route
- Les signaleurs et les consignes qu'ils vous donneront
- Les panneaux mis en place par l'organisation

Le non respect du code de la route sera sanctionné d'un carton rouge, synonyme de disqualification de l'athlète

Attention, vous êtes sur des routes de montagne, quelques pierres risquent d'être tombées sur la chaussée, soyez vigilant !

# PARTIE COURSE À PIED

La route est fermée à la circulation sur 80% du parcours.

Pour votre sécurité, nous vous demandons de respecter :

- Le code de la route
- Les signaleurs et les consignes qu'ils vous donneront
- Les panneaux mis en place par l'organisation

Des ravitaillements seront mis à la disposition des coureurs sur l'ensemble des parcours mais ceci ne doit pas empêcher chaque coureur de prévoir son propre ravitaillement en eau et en solide.

Aspergez-vous en cas de forte chaleur et/ou prévoyez un coupe-vent ou vêtement plus chaud en cas de météo incertaine ou pour la descente des cols.



**ATTENTION**



## Ajout sécurité en fonction des épreuves

### **Duathlon du Vercors et EDF VERCORSMAN S :**

- Vous serez nombreux sur la partie cycliste (duathlon + triathlon S) : prudence dans les descentes, gardez un espace de sécurité entre chaque coureur et anticipez les virages qui peuvent être parfois serrés.
- Attention : Le départ étant donné à 18h30, vous risquez fortement d'être encore sur la route (partie cycliste) ou sur route et chemin (partie course à pied). Si vous pensez boucler votre triathlon ou duathlon en plus de 2h, l'éclairage sera OBLIGATOIRE sous peine de sanction arbitrale. (COUCHER DE SOLEIL 20H30)

### **EDF VERCORSMAN M :**

- Vous serez nombreux au départ de la partie cycliste : prudence dans les premières descentes, gardez un espace de sécurité entre chaque coureur et anticipez les virages qui peuvent être parfois serrés.
- Descente du col de la Machine : descente très rapide avec quelques virages serrés, traversée de deux tunnels qui seront éclairés par l'organisation (ralentir à l'approche des tunnels)
- Travaux signalés dans la descente du col de la Machine

### **EDF VERCORSMAN XL :**

- Prudence dans les premières descentes de rochechinard, gardez un espace de sécurité entre chaque coureur et anticipez les virages qui peuvent être parfois serrés.
- Descente du col de la Machine : descente très rapide avec quelques virages serrés, traversée de deux tunnels qui seront éclairés par l'organisation (ralentir à l'approche des tunnels)
- Travaux signalés dans la descente du col de la Machine
- Descente de Saint-Julien à la Balme de Rencurel : Route large circulée, ne coupez pas les virages et attention aux quelques pierres qui risquent d'être présentes sur la chaussée.
- Descente du Mont Noir : la première partie de la descente est en mauvaise état (trous et cailloux sur la chaussée), la deuxième partie est très rapide avec un revêtement propre, prudence malgré tout.
- Descente du Faz à l'entrée de la descente du Faucon : descente rapide (attention à quelques virages serrés). Ralentir dans la traversée du village de Presles (piétons) et manque de visibilité à la sortie du village : prudence. Sur les balcons de Presles, méfiez-vous des gravillons sur la chaussée
- Descente du Faucon : Routes très sinueuses et très pentues : ne prenez aucun risque !  
Descente de 1km environ