

LEPAPE
PRESENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

BRIEFING

DIMANCHE 12 Septembre 2021

SWIMRUN COURT - 13h00

SWIMRUN MEDIUM - 13H00

SWIMRUN LONG - 13H00



VOTRE WEEK-END

DIMANCHE

Saint-Lunaire
dimanche



Précipitations : 20%
Humidité : 75%
Vent : 14 km/h

Marées :

Basse mer : 06h02

Pleine mer : 11h24 – coeff.81

Basse mer : 18h18

Pleine mer : 23h42 – coeff.73

Température en mer : 19°C

NOMBRE DE PARTICIPANTS

SWIMRUN COURT : Duo : 66 / Solo : 50

SWIMRUN MEDIUM : Duo : 109 / Solo : 59

SWIMRUN LONG : Duo : 95 / Solo : 35

MESURES SANITAIRES

- Pass sanitaire obligatoire pour les participants de plus de 18 ans
 - Un schéma vaccinal complet ; Un test PCR ou antigénique négatif de moins de 72h ; Un certificat de rétablissement du Covid-19 de moins de 6mois
 - Possibilité de faire un test en pharmacie à Saint-Lunaire ou Dinard
 - Pas de remboursement en cas de nos présentation d'un pass sanitaire valide
- Port du masque obligatoire sur le site de l'événement, en dehors de la compétition
 - Entrée dans le parc à vélo avec le masque / sortie du parc à vélo et donc départ natation sans le masque
 - Port du masque à la sortie de la finish zone (pas de distribution de masque de l'organisation, merci de prendre vos dispositions (sac consignes ou personnes accompagnantes)
- Mise à disposition de gel hydroalcoolique dans toutes les zones triathlètes
 - Retrait des dossards, parc à vélo, finish zone, village expo

**VOTRE ARRIVEE AU TRIATHLON
DINARD CÔTE D'EMERAUDE**

AVANT VOTRE ARRIVÉE, PENSEZ À :

- TOUT l'équipement dont vous avez besoin pour la course
- Une pièce d'identité
- Votre pass sanitaire
- Le pass dossard avec votre numéro de dossard (téléchargeable en ligne)

ACCES AU SITE



PLAN DU SITE



RETRAIT DES DOSSARDS

- Rendez-vous au cœur du Tri Expo sur la Digue de Longchamp. Au croisement de la rue de Norois et de la Digue, présentez-vous au chapiteau « Retrait Dossards ».
- **Chaque athlète doit se présenter en personne** – Pour les relais, tous les athlètes doivent donc se présenter, ensemble.
- **Retrait en groupe ou retrait par un tiers** : pas possible de retirer le dossard d'un tiers.
- Un bénévole vous posera alors un bracelet d'identification au poignet droit que vous devrez garder toute la durée de l'évènement.
- Votre pass sanitaire vous sera demandé pour vérification.

HEURES D'OUVERTURE

Vendredi 10/09 : 17h – 21h

Samedi 11/09 : 09h00 – 12h00 / 14h00 – 19h00

Dimanche 12/09 : 07h00– 12h00

VOTRE PACK ATHLETE

POUR LE SWIMRUN (PAR ATHLÈTE)

- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard
- 1 puce
- 1 bonnet de bain
- 1 sac consigne
- 1 cadeau participant
- 1 chasuble avec le numéro de dossard – elle sera prêtée par l'organisation et devra être obligatoirement rendue à la fin de la course en bon état (non coupée, non détériorée ...). Il sera réclamé 20 euros par chasuble non rendue, perdue ou détériorée.

LOCATION DE COMBINAISON

- Si vous avez loué une combinaison, vous pouvez la retirer sur le stand HEAD sur le village du TriExpo.

HORAIRES

Vendredi 10/09 : 17h00 / 21h00

Samedi 11/09 : 09h00 / 20h00

Dimanche 12/09 : à partir de 07h30

**NAVETTES & CONSIGNES
DIMANCHE 12 SEPTEMBRE**

NAVETTES

- Des navettes sont prévues pour les participants du Swimrun Court, Medium et Long, le départ des navettes se situe à Saint-Lunaire, au croisement de la rue de Plate Roche et de la rue de Saint-Briac, au sud des parkings athlètes.
- **HORAIRES DES NAVETTES :**
 - Départ : 11h15

CONSIGNES

- Nous vous proposons un service de consignes pour déposer vos changes d'après course.
- Votre sac StreetWear sera à déposer directement au départ sur la Plage de l'Ecluse (sur la digue, devant la piscine municipale). Vous pourrez récupérer votre sac après votre course dans la zone d'arrivée.
- Coller le sticker « Sac » avec votre numéro de dossard sur le sac.

- **HORAIRE DES CONSIGNES :**
 - Swimruns Court, Medium et Long :
 - Dépôt : 11h45/ 12h30
 - Retrait : 14h00 / 19h00

L'ÉPREUVE

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

13H00 SWIMRUN COURT, MEDIUM, LONG

MATERIEL SWIMRUN

MATERIEL OBLIGATOIRE

- Port du bonnet de l'organisation **OBLIGATOIRE**
- **Port de la combinaison obligatoire (au minimum type shorty)**

MATERIEL AUTORISE

- Plaquettes de main
- Flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20 (pull-buoy)
- Lunettes de natation
- Chaussures de sport

POUR LES DUOS

- Liaison entre athlètes d'un même binôme : autorisé dès l'entrée de la 1^{ère} natation (interdite au départ et sur le 1^{er} tronçon running).
- Tout autre matériel est interdit

POUR VOTRE EPREUVE

QUELQUES CONSEILS

- Bien s'échauffer (hors de l'eau)
- Tester son matériel en amont
- Profiter des points de rinçage pour enlever le sel
- Utiliser de la vaseline dans les zones sensibles
- Strapper les zones les plus sensibles comme le cou

SECURITE

- Dispositif de sécurité assuré par 12 secouristes, 2 infirmiers et un médecin
- Si vous êtes en difficulté, ne pas hésiter à aller chercher les kayakistes ou les paddles (s'accrocher aux bouées)
- Pour alerter, mettez-vous sur le dos et levez les bras

PLAGE DE L'ECLUSE



ENTREE SAS & DEPART

AVANT LE DÉPART :

- Dirigez vous dans la zone de départ – plage de l'Ecluse
- Echauffez-vous dans l'eau / fin de l'échauffement à M-15minutes
- Mass start avec prise du temps officiel au passage sous l'arche Super U

PARCOURS SWIMRUN COURT

INFORMATIONS PARCOURS

- 4 tronçons de natation – 1,6 km
- 5 tronçons de course à pied – 8,3 km
- Marées : Pleine mer à 11h24 coef.81

- Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1^{er} tronçon course à pied
- Interdit de plonger la tête la première.

SIGNALISATION

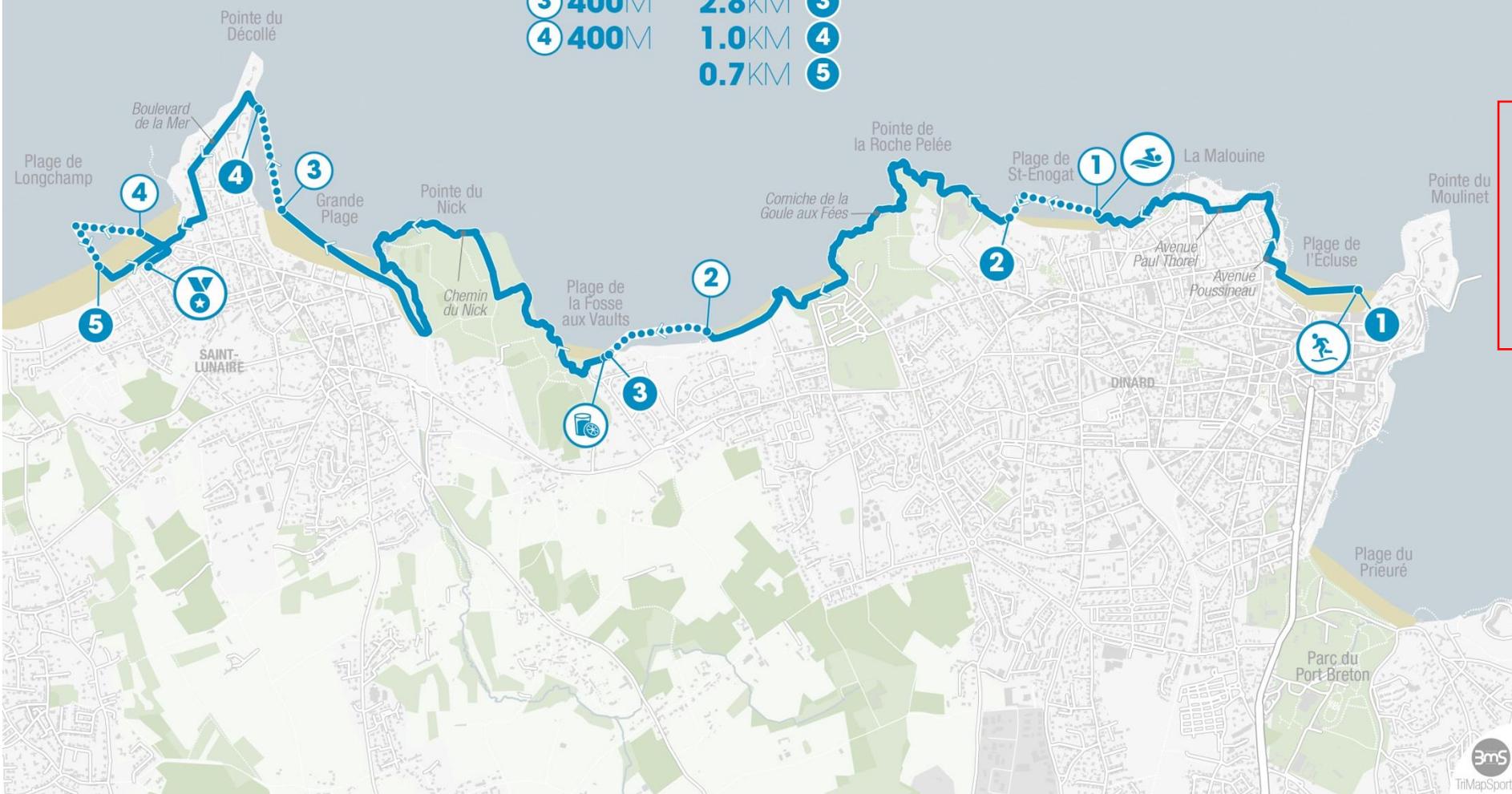
- Signaleurs en entrée/sortie natation
- Bouées si nécessaire
- Signaleurs sur la partie course à pied
- Rubalise

TEMPS LIMITE

- Pas de temps limite



①	400M	1.6KM	①
②	400M	2.2KM	②
③	400M	2.8KM	③
④	400M	1.0KM	④
		0.7KM	⑤



Ravitaillements :
 4,5k

PARCOURS SWIMRUN MEDIUM

INFORMATIONS PARCOURS

- 6 tronçons de natation – 3,4k
- 7 tronçons de course à pied – 14,2K
- Marées : Pleine mer à 11h24 coef.81

- Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1^{er} tronçon course à pied
- Interdit de plonger la tête la première.

SIGNALISATION

- Signaleurs en entrée/sortie natation
- Bouées si nécessaire
- Signaleurs sur la partie course à pied
- Rubalise

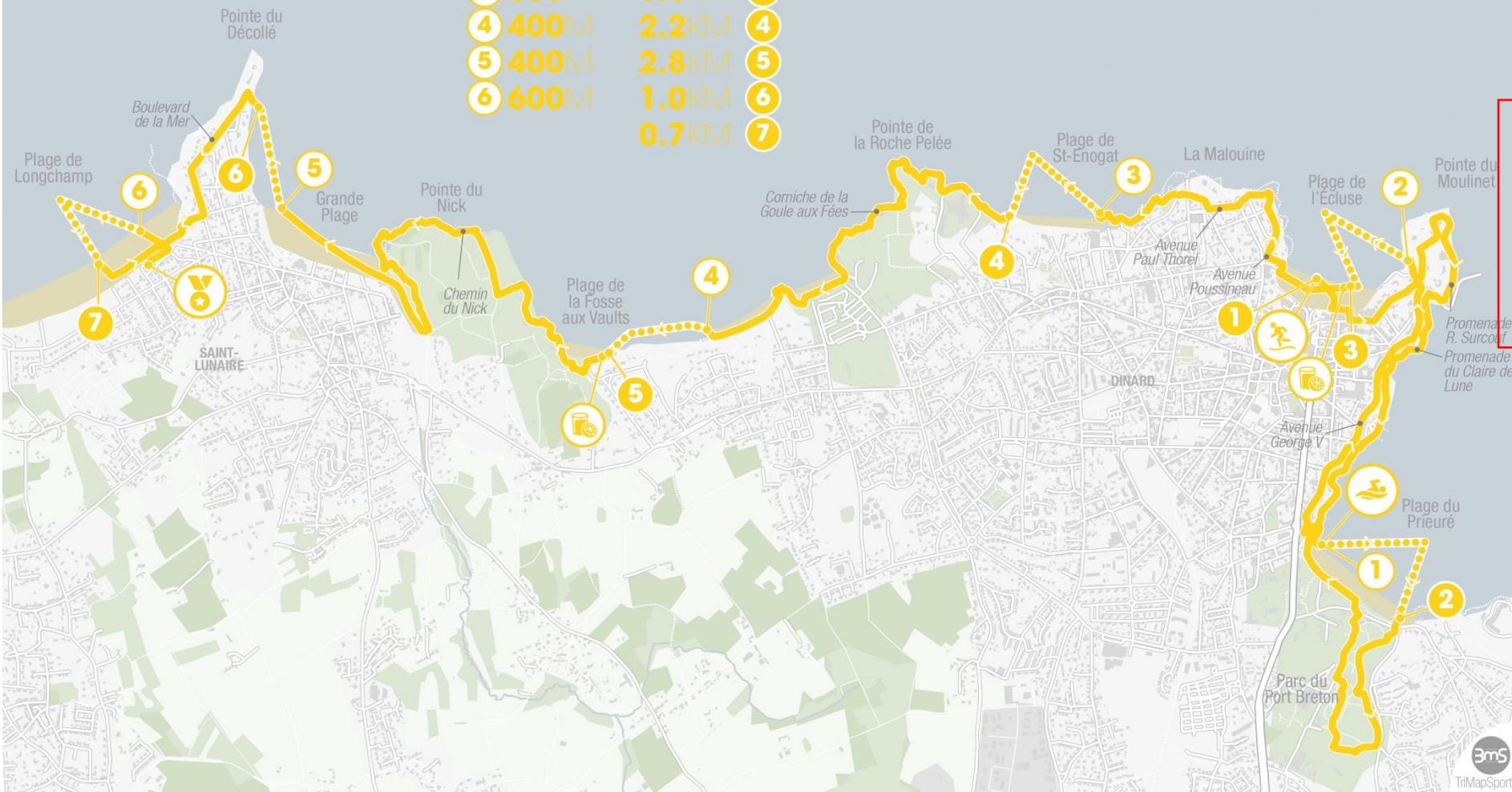
TEMPS LIMITE

- Pas de temps limite

PARCOURS SWIMRUN MEDIUM



1	700M	2.7KM	1
2	700M	3.2KM	2
3	600M	1.6KM	3
4	400M	2.2KM	4
5	400M	2.8KM	5
6	600M	1.0KM	6
		0.7KM	7



Ravitaillements :
 7k / 12k

PARCOURS SWIMRUN LONG

INFORMATIONS PARCOURS

- 9 tronçons de natation - 5,4k
- 10 tronçons de course à pied – 22,5K
- Marées : Pleine mer à 11h24 coef.81

- Attention pour les duos, la longe est interdite sur le 1^{er} tronçon course à pied
- Interdit de plonger la tête la première.

SIGNALISATION

- Signaleurs en entrée/sortie natation
- Bouées si nécessaire
- Signaleurs sur la partie course à pied
- Rubalise

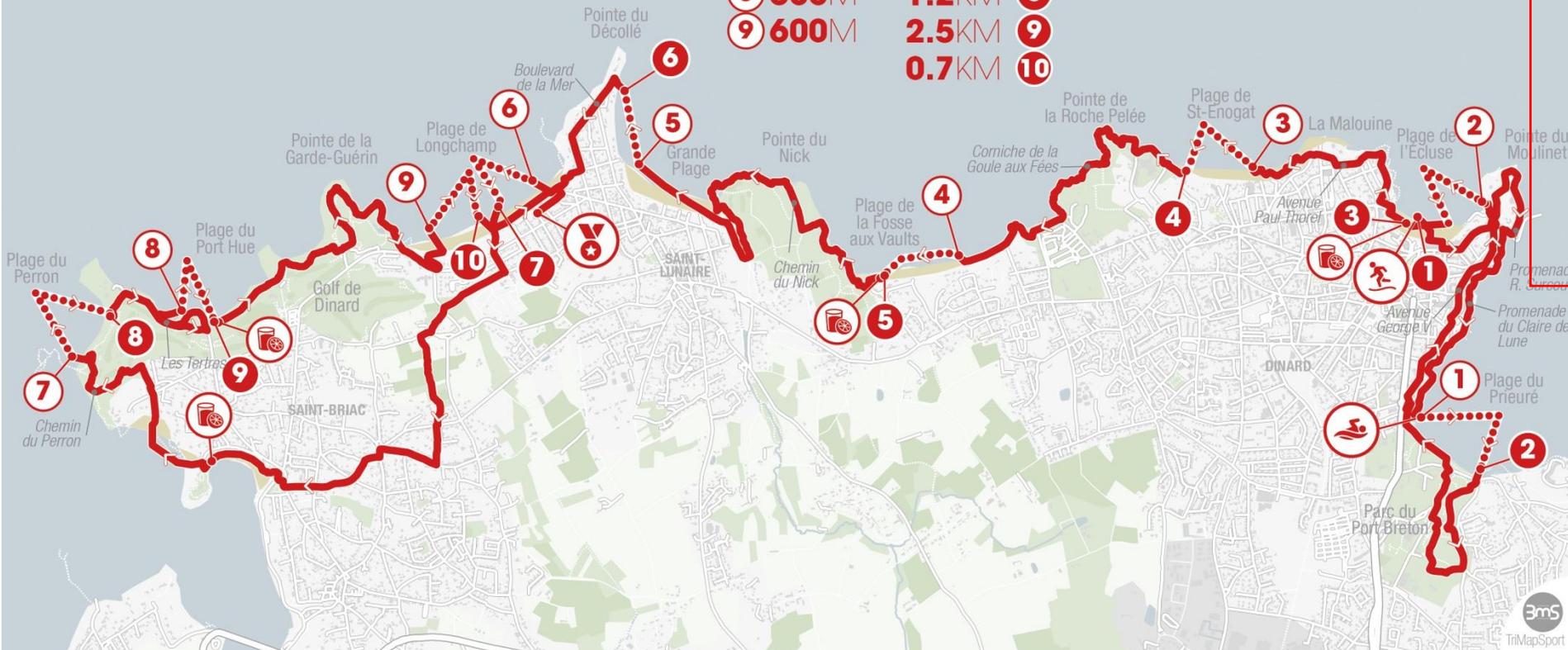
TEMPS LIMITE

- Temps limite :
 - 3h30 après le départ

PARCOURS SWIMRUN LONG



① 700M	2.7KM	①
② 700M	3.2KM	②
③ 600M	1.6KM	③
④ 400M	2.2KM	④
⑤ 400M	2.8KM	⑤
⑥ 600M	1.0KM	⑥
⑦ 800M	4.6KM	⑦
⑧ 600M	1.2KM	⑧
⑨ 600M	2.5KM	⑨
	0.7KM	⑩



Ravitaillements :
 7k / 12k / 17k /
 23k

LA POINTE DU NICK

INFORMATIONS PARCOURS

- Propriété du conservatoire du littoral.
tronçon de course à pied N° 5

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

- Vous passez sur un site classé, c'est un environnement sensible.
- Veuillez rester sur les chemins.
- Être vigilant à ne pas faire tomber de déchets



RAVITAILLEMENT

- Poste Long : 7K / 12K / 17K / 23K
- Poste Medium : 7K / 12K
- Poste Court : 4,5K



- Eco Zone : Jetez vos gourdes et emballages uniquement dans les zones de propreté

REGLES GENERALES & PARTICULIERES

REGLES GENERALES

OBLIGATION DE :

- Porter son chasuble de façon visible.
- Passage sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.
- Dépassement autorisé (en prenant le maximum de distance)

ABANDON

- En cas d'abandon : signalez-le **IMPERATIVEMENT** à un arbitre ou un bénévole afin que votre abandon puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- Votre chasuble vous sera retirée
- Gardez votre puce et votre bracelet pour récupérer vos affaires à la consigne

APRES L'ÉPREUVE

ZONE D'ARRIVEE

- 50m après la descente de la plateforme d'arrivée, vous devez enlever votre puce et votre chasuble et les déposer dans le bac prévu à cet effet.
- Récupérer votre médaille.

SECURITE

Si vous vous sentez mal à l'arrivée le dispositif de sécurité est assuré par des secouristes, 2 infirmiers, 1 médecin.

ZONE D'ARRIVEE

- Accès aux consignes pour récupérer votre sac sur présentation de votre bracelet.
- Des massages seront accessibles au niveau de la ligne d'arrivée.
- vous aurez ensuite accès à différents buffets (passage unique) :
 - **Pour le solide**, possibilité en plus de savourer une galette saucisse
 - **Pour les boissons**, vous retrouverez un choix multiple de consommations : Eau (plate/pétillante), Coca-Cola, sodas, bière A consommer dans une Eco CUP offerte !
 - A consommer dans cette zone qui vous est dédiée
- Le ravitaillement final ainsi que les liaisons finishers sont exclusivement réservés aux triathlètes - interdit aux familles et enfants (non-compétiteurs).
- Les supporters peuvent retrouver leur athlète sur la digue de Longchamp.

RESULTATS ET PROTOCOLE

- Les résultats sont disponibles en ligne sur le site du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude : www.triathlondinard.com - 30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).
- Les cérémonies protocolaires auront lieu à :
 - Swimrun Court : dimanche 12 septembre à 15h00
 - Swimrun Medium : dimanche 12 septembre à 16h30
 - Swimrun Long : dimanche 12 septembre à 18h00
- **Catégories récompensées pour les SwimRun :**
 - Pour chacun des 3 formats, 5 podiums : solo féminin, solo masculin, duo féminin, duo masculin et duo mixte.
- Option photos : Le lien pour voir et commander vos photos sont disponibles 48h après la fin de l'édition sur : www.photorunning.fr.

QUESTIONS / REPOSES

MERCI DE VOTRE ECOUTE