



# **RÈGLEMENT Cross Triathlon Langogne Naussac**

## **Conditions générales :**

Le déroulement de l'épreuve s'effectue suivant le règlement de la F.F.TRI, chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et s'engage à le respecter. La réglementation fédérale est consultable sur le site fédéral : [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

## **Article 1 – Épreuves :**

Le Cross Triathlon de Langogne Naussac aura lieu le dimanche 21 Juillet 2019. Il comporte 3 épreuves. La natation se déroulera au lac de Naussac près de la base nautique où sera installé le parc à vélo. Le VTT et le Trail se feront à proximité du Lac. La distance M sera le support du Grand Prix Régional de Cross Triathlon Occitanie.

## **Article 2 – Distances :**

Les distances proposées sont les suivantes :

-Distance S : 500m de Natation, 14km de VTT, 4km de Trail. Cette épreuve pourra se faire en individuel ou en relais de 2 ou 3 relayeurs.

-Distance M : 1km de Natation, 22km de VTT, 8km de Trail. Cette épreuve pourra se faire en individuel ou en relais de 2 ou 3 relayeurs.

## **Article 3 – Catégorie :**

La distance S est ouverte aux participants âgés d'au minimum 16 ans (nés avant le 21 juillet 2003).

Les Benjamins (nés avant le 21 Juillet 2007) sont autorisés à participer à une seule épreuve du relais (un relais peut donc être composé de trois benjamins ou d'un benjamin et deux adultes par exemple)

La distance M est ouverte aux participants âgés d'au minimum 18 ans (nés avant le 21 juillet 2001).

Les Minimes (nés avant le 21 Juillet 2005) et Cadets (nés avant le 21 Juillet 2003) sont autorisés à participer à une seule épreuve du relais.

## **Article 4 – Inscriptions :**

Les inscriptions peuvent se faire en ligne sur le site internet de l'épreuve ou par mail : [info@triathlonlangognenaussac.fr](mailto:info@triathlonlangognenaussac.fr)

Le dossier d'inscription peut aussi être téléchargé sur le site internet [www.triathlonlangognenaussac.fr](http://www.triathlonlangognenaussac.fr) et renvoyé par courrier à l'adresse suivante :

Lisa et Anthony Durand

4, Rue du 8 Mai 1945

48300 Langogne

Enfin il est possible de s'inscrire sur place, à la base nautique, le dimanche 21 Juillet 2019 à partir de 7h pour le S et 10h30 pour le M.

Tout dossier incomplet sera à compléter obligatoirement le jour de l'épreuve.

### Le montant des inscriptions :

- Parcours Sprint : 20€ licencié et 25€ non licencié
- Relais sur le Sprint : 15€ par relayeur
- Parcours M : 30€ licencié et 35€ non licencié
- Relais sur le M : 20€ par relayeur

Le règlement par chèque se fera à l'ordre de Langogne Triathlon

### Le bulletin d'inscription devra être rempli et accompagné des documents suivants :

- Pour les personnes non licenciées, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Triathlon en compétition **datant de moins d'un an avant l'épreuve**.
- Pour les participants mineurs, une autorisation parentale (jointe au dossier d'inscription)
- Les licences FF Athlétisme et FF Cyclisme et FF Natation ne pourront être acceptées que dans le cadre du relais.

Toute inscription est définitive et non remboursable. En cas d'annulation pour force majeure, les droits d'inscription seront remboursés à 80 %.

### **Article 5 – Retrait des dossards :**

Le retrait des dossards aura lieu à la base nautique, 48300 Naussac, le Dimanche 21 Juillet 2019 à partir de 7h00 pour le S et 10h30 pour le M.

### **Article 6 – Puces :**

Lors de votre inscription, une puce électronique vous sera remise pour permettre le chronométrage. Celle-ci est à conserver durant toute la durée de l'épreuve. Elle est sous forme d'un bracelet à scratch. Pour son bon fonctionnement il est nécessaire de placer celle-ci au-dessus des vêtements (combinaison de natation-tri fonction...)

Celle-ci est à rendre obligatoirement à la fin de l'épreuve au parc à vélos. L'accès à votre VTT ne sera autorisé qu'en échange de cette puce (pour des raisons de sécurité).

### **Article 7 – Horaires :**

	CROSS TRIATHLON S	CROSS TRIATHLON M
Retrait des dossards	Dimanche 21 Juillet 2019 7h00-8h30	Dimanche 21 Juillet 2019 10h30-12h30
Ouverture parc à vélos	7h00	12h00
Fermeture parc à vélos	8h45	13h15
Briefing	8h50	13h20
Départ	9h00	13h30
Remise des prix	Dès l'arrivée du dernier concurrent de chaque épreuve (17h30 pour le M)	
Sortie des vélos du parc	Jusqu'à 12h00 dernier délai	Jusqu'à 18h dernier délai

L'organisation se réserve le droit de sortir les vélos du S non récupérés avant midi. Ils seront placés juste à côté du parc mais ne seront plus surveillés.

### **Article 8 – Lieux de départ et d'arrivée :**

Le départ des parcours S et M aura lieu au niveau de la Base nautique. L'arrivée se fera devant le Restaurant la Table du Lac.

### **Article 9 – Natation :**

L'épreuve de natation s'effectuera au niveau de la Base nautique, dans le grand Lac pour les deux parcours.

Pour les concurrents du S, le parcours est un aller-retour de 500m autour de bouées.

Pour les concurrents du M, le parcours est un aller-retour de 1km avec sortie à l'australienne.

La combinaison est obligatoire en fonction de la température de l'eau. Si la température de l'eau est inférieure à 16°C, le jour de l'épreuve, elle sera obligatoire (cf règlement FFTri). Si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C, la combinaison est interdite.

En cas d'annulation de la partie natation (orage ou autre raison), celle-ci est remplacée par une partie Trail : 2,5km pour le S et 4km pour le M. Les deux autres épreuves (VTT et Trail) seront enchaînées après cela.

### **Article 10 – VTT :**

Le parcours S de VTT partira du parc à vélos de la base nautique, pour 14km.

Le parcours M de VTT partira du parc à vélos de la base nautique pour 22km.

Une barrière horaire est mise en place sur le parcours M : tout concurrent qui arrive au parc à vélo après 17h00 ne pourra pas s'élancer sur le trail.

Une portion de route sera empruntée. Les règles du code de la route s'appliqueront donc à la circulation sur cette portion.

Les Vélos à Assistance Electrique (VAE) sont interdits pour l'épreuve.

Les concurrents ont l'obligation d'avoir des bouchons à chaque extrémité du guidon (cf réglementation FFTRI)

### **Article 11 – Trail :**

Pour la distance S, les coureurs s'élanceront de la base nautique. Ils effectueront une boucle de 4km sur les bords du lac pour terminer l'épreuve à la base nautique.

Pour la distance M, les participants effectueront un parcours de 8km qui se terminera à la base nautique.

### **Article 12 – Remise des prix :**

La remise des prix se fera à l'arrivée du dernier concurrent au niveau de la Base nautique pour le S et le M

Seront récompensés pour chaque course S et M:

- Les 3 premiers au scratch Hommes et Femmes sans catégorie.
- Les 1<sup>ers</sup> de chaque catégorie hors podium (Cadet, Junior, Sénior, Master)
- Les 1<sup>ers</sup> Relais Homme, Femme et mixte

Pour le grand prix Régional Occitanie sur le circuit M :

- 1<sup>er</sup> Sénior et 1<sup>er</sup> Master licenciés au scratch dans la région Occitanie hommes et femmes. (Cumul avec podium scratch)

### **Article 13 – Assurance et responsabilité :**

Le Cross Triathlon de Langogne Naussac est couvert de par son agrément F.F.TRI. Les organisateurs ne peuvent être tenus pour responsables des vols, pertes et des accidents consécutifs à un mauvais état de santé ou un non-respect du règlement.

**Article 14 – Droit à l'image :**

Chaque coureur autorise l'organisation du Cross Triathlon de Langogne Naussac à utiliser toutes les images sur lesquelles il pourrait être identifié, dans le cadre de documents promotionnels et publicitaires nécessaires à la communication du Triathlon, pour cette année et pour les années suivantes, y compris pour prolongations éventuelles. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom, adresse et si possible votre numéro de dossard.

**Article 15 – Informations diverses :**

Toute aide ou assistance extérieure est interdite durant le Cross Triathlon.

Divers ravitaillements seront prévus par l'organisation tout au long de l'épreuve jusqu'à l'arrivée.

**Renseignements Organisation :**

- Mourgues Nicolas: 06 71 34 77 67
- Durand Anthony: 06 86 34 20 72
- Mail : [info@triathlonlangognenaussac.fr](mailto:info@triathlonlangognenaussac.fr)