



Exposé de course athlètes CROSS TRIATHLON LANGOGNE NAUSSAC 3-4 JUILLET 2021



Compte tenu de la situation sanitaire il n'y aura pas de briefing physique avant le départ.

Pour des renseignements complémentaires :

www.triathlonlangogneaussac.fr

info@triathlonlangogneaussac.fr

Le **plaisir** et la **convivialité** sont au centre de nos préoccupations. Bien qu'étant support du Grand Prix Régional de Cross Triathlon Occitanie sur le M, nous souhaitons que tous les concurrents sans exception prennent un maximum de plaisir. C'est grâce à votre **bonne humeur** et votre **sportivité** que nous y parviendrons. Merci de privilégier la **sécurité** de tous et de vous arrêter si vous voyez un concurrent blessé ou en grande difficulté. En cette période de crise sanitaire merci de veiller à **respecter les gestes barrières** (Port du masque, distanciation, gel hydroalcoolique...) Merci de **respecter nos bénévoles** sans qui l'épreuve n'aurait pas lieu. **Respectez également l'environnement et les terrains** sur lesquels nous passons (beaucoup sont privés et les autorisations sont complexes à obtenir) en ne jetant pas vos déchets hors des zones dédiées à cet effet. Nous sommes également en recherche de l'obtention d'un label développement durable 2 étoiles. Pour cela les zones de propreté sont à respecter. A l'arrivée des poubelles de différentes couleurs seront mises en places pour favoriser le tri sélectif des déchets. Nous vous remercions de faire l'effort de **trier vos déchets et de ne rien jeter hors des poubelles.**

Nous vous souhaitons une bonne course et n'oubliez pas de profiter de nos paysages !!

Swimrun :

➤ Le swimrun aura lieu le **samedi 3 juillet** avec un départ à 14h00 au niveau de la digue du Mas d'Armand. Les athlètes auront un numéro écrit sur l'épaule et le mollet afin de les identifier à chaque passage.

➤ La partie natation est une traversée d'une berge à l'autre au pied de la digue du Mas d'Armand, d'une distance de 200m. La partie trail est à réaliser sur le sentier du tour du plan d'eau, d'une distance de 1,7km.

➤ Les participants de 8 à 12 ans auront une boucle à effectuer et ceux ayant plus de 12 ans auront 2 boucles entières à parcourir.

✚ **Masque obligatoire** jusqu'au départ à quitter et jeter dans une poubelle.

➤ Un pointage sera effectué au passage « d'arrivée » du 1^{er} tour.

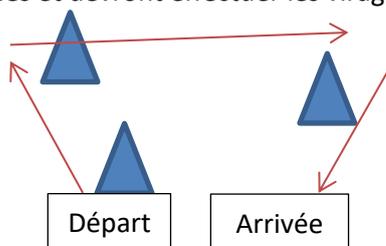
➤ Un chronométrage global sera effectué et nous ne pourrons pas communiquer le détail de la natation et du trail.

➤ Un masque vous sera remis à l'arrivée.

Cross Triathlon XS :

➤ Le XS aura lieu à 14h15 le dimanche 4 Juillet.
➤ L'accès au parc à vélos se fait à partir de 12h et jusqu'à 13h15. Accès unique et sens de circulation à respecter. Distanciation et port du masque OBLIGATOIRES. Accès en tenue. Pas de sacs autorisés.

➤ **Natation** : ➤ **Masque obligatoire** jusqu'au départ à quitter et jeter dans une poubelle.
➤ Une boucle de 250m est à réaliser autour de 3 bouées disposées en triangle.
Les athlètes partent à gauche des bouées et devront effectuer les virages sur la droite en **laissant les bouées de leur côté droit**



➤ **MERCI DE PLACER LA PUCE AU DESSUS DES COMBINAISONS !**

➤ **Aire de transition** : ➤ Vous allez passer sur les tapis qui recouvrent les antennes de chronométrage. Pour que votre temps soit enregistré nous devons entendre un « BIP » à votre passage. Si ce « BIP » ne se fait pas, nous vous demanderons de repasser sur les tapis. Merci d'essayer de passer au centre des tapis et de garder la puce au-dessus de votre combinaison.
➤ Vous pourrez ensuite effectuer votre transition, prendre votre VTT et sortir à pied, à côté votre VTT, casque attaché, du parc.

➤ **VTT** : ➤ Vous allez vous élancer pour 5,5km de VTT, un parcours plutôt plat et roulant. Vous vous dirigerez vers la digue du Mas d'Armand, suivrez le chemin du tour de la presqu'île du Mas d'Armand pour aller effectuer un demi-tour au bout d'une ligne droite, pour ensuite revenir par le Mas d'Armand et le sentier du plan d'eau jusqu'à arriver au parc à vélos.

➤ **Trail** : ➤ Vous partirez du parc à vélo pour une boucle de 2km en direction du plan d'eau et un retour jusqu'à l'arrivée devant le restaurant la Table du Lac.

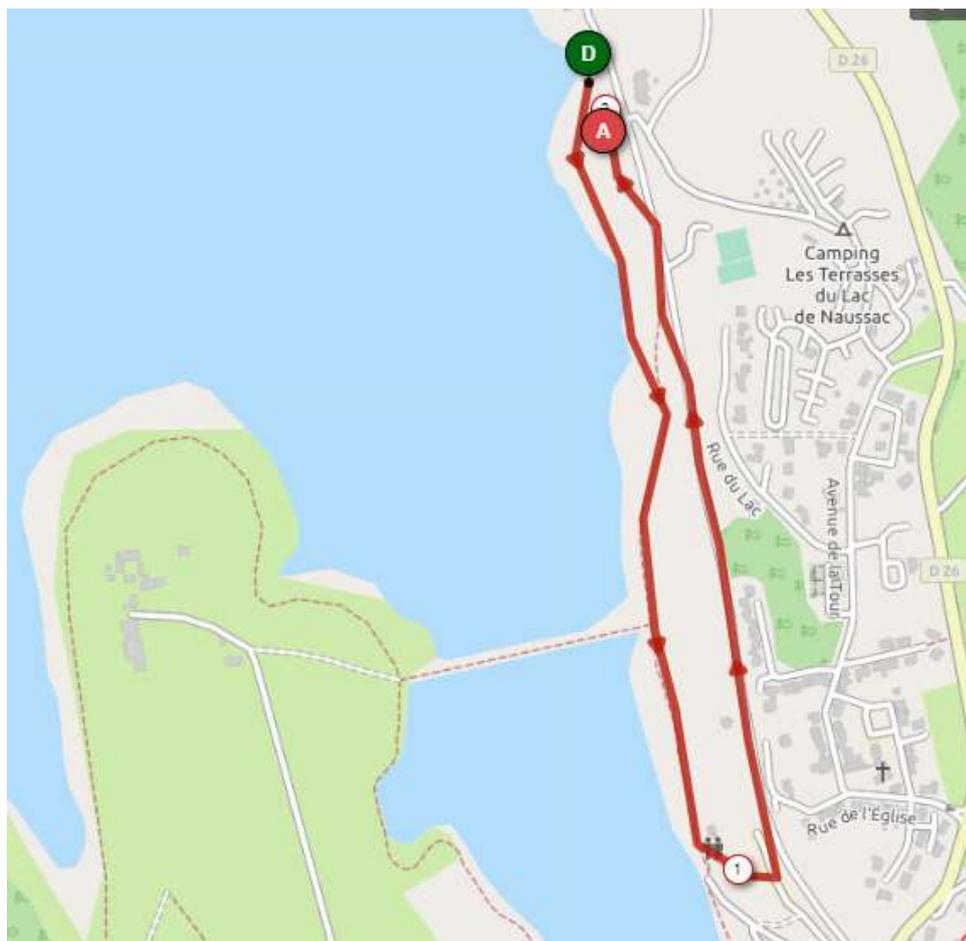
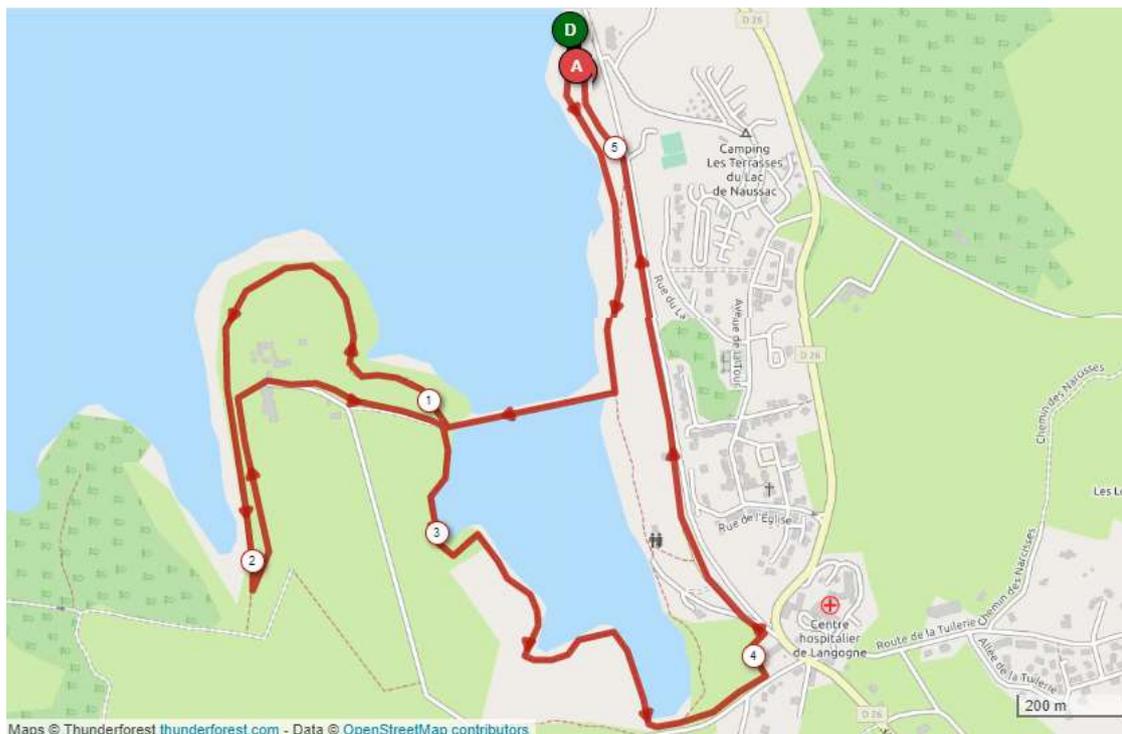
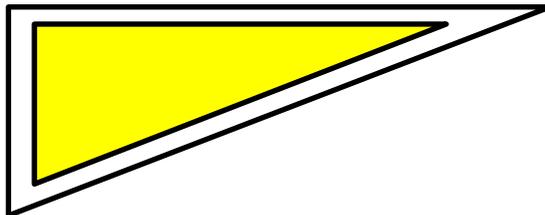
➤ **Arrivée** : ➤ Compte tenu de la situation sanitaire il sera interdit d'arriver avec d'autres personnes (enfants, famille, amis...)

➤ A votre arrivée, il vous sera demandé de **mettre le masque** remis par l'équipe d'organisation, **d'enlever vous-même votre puce de chronométrage** pour la déposer dans un bac prévu à cet effet puis d'évacuer l'aire d'arrivée. Il ne sera pas autorisé, sauf urgence, de s'allonger ou de s'asseoir dans l'aire d'arrivée.

➤ A votre sortie vous sera remis un sac individuel contenant votre ravitaillement, ainsi que votre pièce d'identité ou chèque de caution pour la puce de chronométrage. Vous trouverez des aliments emballés individuellement ainsi que des bouteilles d'eau plate et / ou pétillante. Pour les autres boissons, des bénévoles seront là pour vous servir dans des gobelets recyclables.

➤ **Zones de propreté** : Des zones de propretés sont mises en place à la sortie de l'aire de transition. Vous êtes autorisés à **jeter vos déchets uniquement dans cette zone**. Merci de respecter l'environnement ainsi que les terrains des propriétaires qui nous laissent gracieusement le droit de passage, en ne jetant aucun déchet hors des zones de propreté prévues à cet effet.

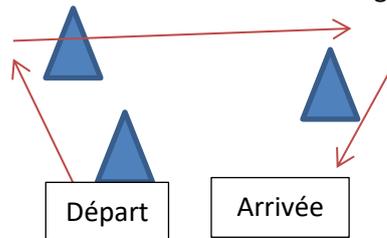
Balisage à suivre : ↻ rubalise blanche (intersport ou mondvélo)
↻ Fléchage triangulaire JAUNE



Cross Triathlon S :

➤ Le S aura lieu à **9h00 le dimanche 4 Juillet**.
➤ L'accès au parc à vélos se fait à partir de 7h et jusqu'à 8h45. Accès unique et sens de circulation à respecter. Distanciation et port du masque OBLIGATOIRES. Accès en tenue. Pas de sacs autorisés.

➤ **Natation** : ➤ **Masque obligatoire** jusqu'au départ à quitter et jeter dans une poubelle.
➤ Une boucle de 500m est à réaliser autour de 3 bouées disposées en triangle. Les athlètes partent à gauche des bouées et devront effectuer les virages sur la droite en laissant les bouées de leur côté droit



➤ **MERCI DE PLACER LA PUCE AU DESSUS DES COMBINAISONS !**

➤ **Aire de transition** : ➤ Vous allez passer sur les tapis qui recouvrent les antennes de chronométrage. Pour que votre temps soit enregistré nous devons entendre un « BIP » à votre passage. Si ce « BIP » ne se fait pas, nous vous demanderons de repasser sur les tapis. Merci d'essayer de passer au centre des tapis et de garder la puce au-dessus de votre combinaison.
➤ Vous pourrez ensuite effectuer votre transition, prendre votre VTT et sortir à pied, à côté votre VTT, **casque attaché**, du parc.

➤ **VTT** : ➤ Vous allez vous élancer pour 14km de VTT. A votre sortie du parc à vélos, vous prendrez la direction du Cheylaret, via le sentier du bord du lac. Une **traversée de route** sera à effectuer et encadrée par des bénévoles qui assurent la circulation. Vous serez tenus de respecter leurs consignes, il en va de votre sécurité. Vous suivrez le chemin jusqu'à une bifurcation sur la gauche et une descente vers une ancienne voie ferrée. La descente a été aménagée mais reste potentiellement un peu « raide » pour certains. Vous suivrez ensuite la voie ferrée jusqu'au pont métallique sur un monotrace, merci de vous laisser dépasser lorsqu'un concurrent s'annoncera derrière vous. La courtoisie reste de mise sur notre épreuve qui se veut conviviale (Nous ne sommes pas sur un Championnat du monde mais là pour prendre du PLAISIR). Au pont métallique vous descendrez sur un chemin qui rejoint le lieu dit la Valette et vous emprunterez une portion de route (que nous ne pouvons pas éviter). Vous prendrez ensuite à droite dans une forêt en direction de Pomeyrol puis reviendrez sur un grand chemin puis un monotrace en direction du Mazel. Au Mazel une côte vous amènera jusqu'au point le plus haut du parcours avec une belle vue sur le Grand Lac de Naussac. Vous descendrez jusqu'à la Rougeyre avec une traversée de route ou vous attendront des bénévoles, avant de revenir en longeant le lac jusqu'au parc à vélo. Vous emprunterez à nouveau une portion de route ou le code de la route s'appliquera.

➤ **Trail** : ➤ Vous partirez du parc à vélo pour une boucle de 4km en direction du Mas d'Armand puis du plan d'eau et un retour jusqu'à l'arrivée devant le restaurant la Table du Lac. Le parcours est plat et ne comporte aucune difficulté majeure.

➤ **Arrivée** : ➤ Compte tenu de la situation sanitaire il sera interdit d'arriver avec d'autres personnes (enfants, famille, amis...)
➤ A votre arrivée, il vous sera demandé de **mettre le masque** remis par l'équipe d'organisation, **d'enlever vous-même votre puce de chronométrage** pour la déposer dans

un bac prévu à cet effet puis d'évacuer l'aire d'arrivée. Il ne sera pas autorisé, sauf urgence, de s'allonger ou de s'asseoir dans l'aire d'arrivée.

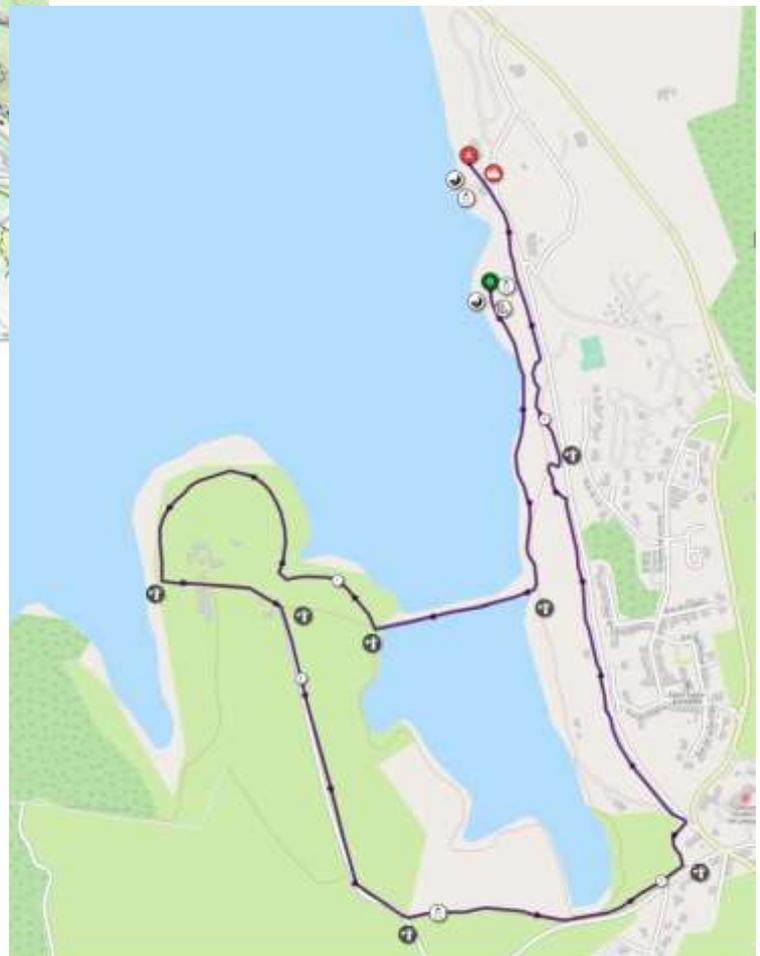
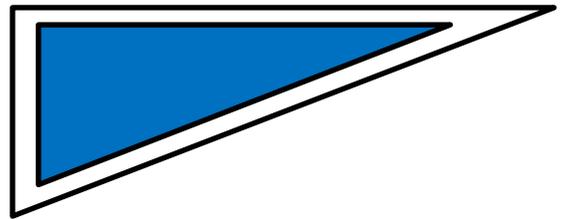
↳ A votre sortie vous sera remis un sac individuel contenant votre ravitaillement, ainsi que votre pièce d'identité ou chèque de caution pour la puce de chronométrage. Vous trouverez des aliments emballés individuellement ainsi que des bouteilles d'eau plate et / ou pétillante. Pour les autres boissons, des bénévoles seront là pour vous servir dans des gobelets recyclables.

➤ **Zones de propreté** : Des zones de propretés sont mises en place à la sortie de l'aire de transition. Vous êtes autorisés à **jeter vos déchets uniquement dans cette zone**. Merci de respecter l'environnement ainsi que les terrains des propriétaires qui nous laissent gracieusement le droit de passage, en ne jetant aucun déchet hors des zones de propreté prévues à cet effet.



VTT S

Balisage à suivre : ↳ rubalise blanche (intersport ou mondovélo)
↳ Fléchage triangulaire BLEU



Trail S

Cross Triathlon M :

➤ Le M aura lieu à **13h30 le dimanche 4 Juillet**.
➤ L'accès au parc à vélos se fait à partir de 12h et jusqu'à 13h15. Accès unique et sens de circulation à respecter. Distanciation et port du masque OBLIGATOIRES. Accès en tenue. Pas de sacs autorisés.

➤ **Natation** : ➤ Un départ décalé Hommes / Femmes sera organisé (les femmes partons à gauche des bouées et les hommes à droite (en raison du Label Mixité)
➤ **Masque obligatoire** jusqu'au départ à quitter et jeter dans une poubelle.
➤ Un aller-retour de 1000m est à réaliser avec une sortie à l'Australienne à mi-parcours. Les concurrents partent à gauche des bouées et devront effectuer la sortie à l'australienne à gauche de l'oriflamme qu'ils laisseront sur la droite avant de revenir en laissant les bouées de leur côté droit

➤ **MERCI DE PLACER LA PUCE AU DESSUS DES COMBINAISONS !**

➤ **Aire de transition** : ➤ Vous allez passer sur les tapis qui recouvrent les antennes de chronométrage. Pour que votre temps soit enregistré nous devons entendre un « BIP » à votre passage. Si ce « BIP » ne se fait pas, nous vous demanderons de repasser sur les tapis. Merci d'essayer de passer au centre des tapis et de garder la puce au-dessus de votre combinaison.
➤ Vous pourrez ensuite effectuer votre transition, prendre votre VTT et sortir à pied, à côté votre VTT, **casque attaché**, du parc.

➤ **VTT** : ➤ Vous allez vous élancer pour 22km de VTT. A votre sortie du parc à vélos, vous prendrez la direction du Cheylaret, via le sentier du bord du lac. Une **traversée de route** sera à effectuer et encadrée par des bénévoles qui assurent la circulation. Vous serez tenus de respecter leurs consignes, il en va de votre sécurité. Vous suivrez le chemin jusqu'à une bifurcation sur la gauche et une descente vers une ancienne voie ferrée. La descente a été aménagée mais reste potentiellement un peu « raide » pour certains. Vous suivrez ensuite la voie ferrée jusqu'au pont métallique sur un monotrace, merci de vous laisser dépasser lorsqu'un concurrent s'annoncera derrière vous. La courtoisie reste de mise sur notre épreuve qui se veut conviviale (Nous ne sommes pas sur un Championnat du monde mais là pour prendre du PLAISIR). Au pont métallique vous descendrez sur un chemin qui rejoint le lieu-dit la Valette et vous emprunterez une portion de route (que nous ne pouvons pas éviter). Vous prendrez ensuite à droite dans une forêt en direction de Pomeyrol puis reviendrez sur un grand chemin puis un monotrace en direction du Mazel. Au Mazel vous vous dirigerez vers les Gorges de l'Allier en empruntant une descente plutôt engagée pour les débutants. Celle-ci a été débroussaillée et arrangée mais peut rester délicate pour certains. Soyez donc prudents et donnez la priorité à votre sécurité et à celle des autres concurrents. Vous arriverez sur un chemin roulant avant d'arriver en bordure de l'Allier. Après un peu de plat vous vous attaquerez à la difficulté du parcours, une côte longue mais plutôt progressive. Une fois passée cette difficulté vous reviendrez en direction de la Rougeyre avec une traversée de route ou vous attendront des bénévoles, avant de revenir en longeant le lac jusqu'au parc à vélo. Vous emprunterez à une portion de route ou le code de la route s'appliquera.

➤ **Trail** : ➤ Vous partirez du parc à vélo pour une boucle de 8km. Le parcours est plutôt plat et ne comporte pas de difficultés notables. Vous partirez sur le sentier du tour du lac en direction du Mas d'Armand, et du « Rouleau » avant de revenir en passant en bordure du parcours de Golf puis du plan d'eau jusqu'à l'arrivée devant le restaurant la Table du Lac.

➤ **Arrivée** : ➤ Compte tenu de la situation sanitaire il sera interdit d'arriver avec d'autres personnes (enfants, famille, amis...)

↳ A votre arrivée, il vous sera demandé de **mettre le masque** remis par l'équipe d'organisation, d'enlever vous-même votre puce de chronométrage pour la déposer dans un bac prévu à cet effet puis d'évacuer l'aire d'arrivée. Il ne sera pas autorisé, sauf urgence, de s'allonger ou de s'asseoir dans l'aire d'arrivée.

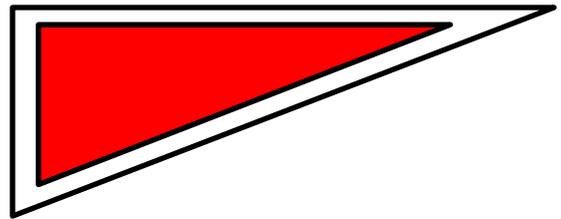
↳ A votre sortie vous sera remis un sac individuel contenant votre ravitaillement, ainsi que votre pièce d'identité ou chèque de caution pour la puce de chronométrage. Vous trouverez des aliments emballés individuellement ainsi que des bouteilles d'eau plate et / ou pétillante. Pour les autres boissons, des bénévoles seront là pour vous servir dans des gobelets recyclables.

➤ **Zones de propreté** : Des zones de propretés sont mises en place à la sortie de l'aire de transition. Vous êtes autorisés à **jeter vos déchets uniquement dans cette zone**. Merci de respecter l'environnement ainsi que les terrains des propriétaires qui nous laissent gracieusement le droit de passage, en ne jetant aucun déchet hors des zones de propreté prévues à cet effet.



VTT M

Balisage à suivre : ↳ rubalise blanche (intersport ou mondovélo)
↳ Fléchage triangulaire ROUGE



Trail M