

## Bienvenue à la 10ème Edition du Triathlon de Roquebrune Cap Martin !

**Voici un petit briefing d'avant  
course qui comporte toutes  
les informations nécessaires  
au bon déroulement de la  
course.**

Avec le soutien de nos partenaires :

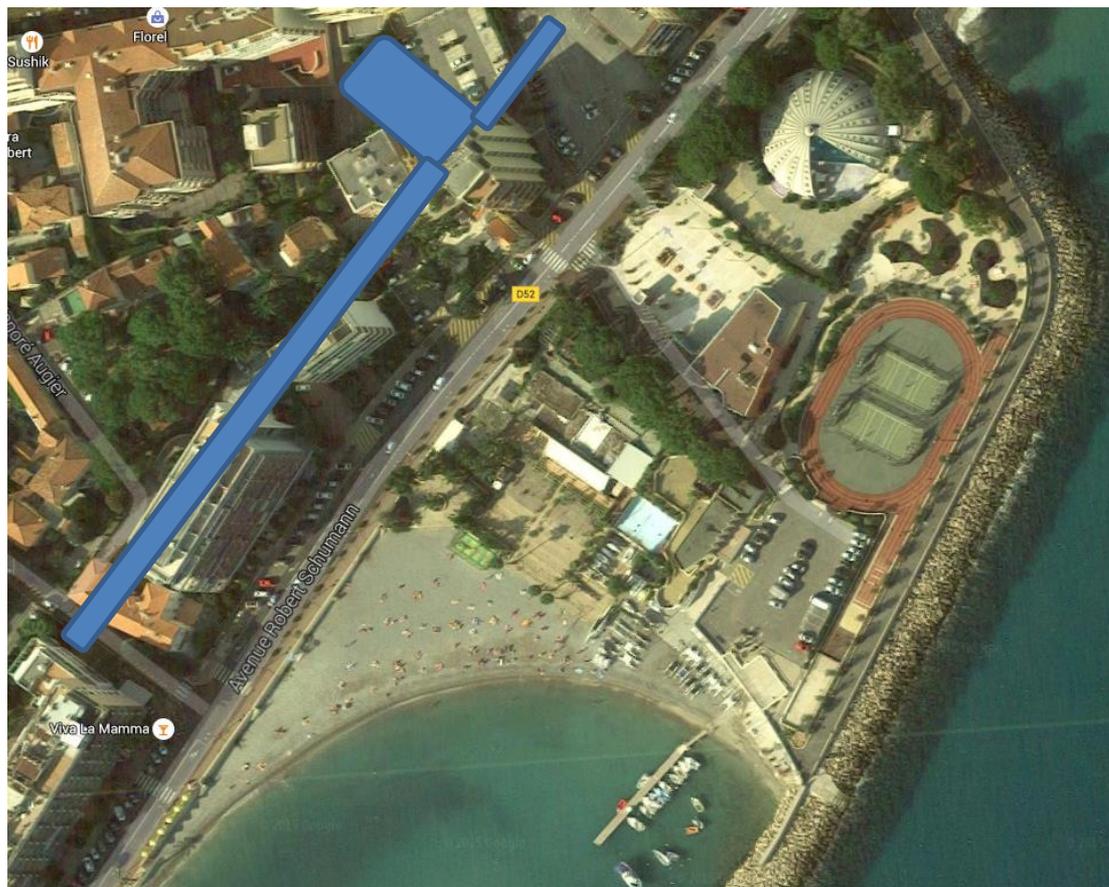




- **Stationnement**

**Le stationnement est autorisé le long du bord de mer uniquement coté immeubles. Il y a également un parking en face de la base nautique.**

**Le parking de l'Ecole de voile est réservé au parc à vélos.**





- **Programme :**

**6h45** Remise des dossards parking du solenzara à Roquebrune cap martin

**7h00** ouverture de l'aire de transition

**8h00** Clôture des inscriptions

**8h15** Fermeture du parc à vélo

**8h20** Briefing obligatoire – Base nautique RCM

**8h30** DEPART FEMMES- Plage du Solenzara

**8h35** DEPART HOMMES – Plage du Solenzara

**11h00** Remise des récompenses et Barbecue offert !



- **Retrait des dossards :**

**Pour les LICENCIÉS, penser à se munir de :**

- licence
- carte d'identité
- un moyen de paiement (chèque ou espèces) si l'athlète ne s'est pas acquitté des frais d'inscriptions en ligne

**Pour les NON-LICENCIÉS , penser à se munir de :**

- certificat medical de moins d'un an avec la mention **TRIATHLON EN COMPETITION**
- carte d'identité
- un moyen de paiement (chèque ou espèces) si l'athlète ne s'est pas acquitté des frais d'inscriptions + pass compétition journée en ligne



Stickers à coller sur  
la tige de selle

Dossard à fixer en  
3 points

Stickers à coller sur les cotés et  
le devant du casque





## PARCOURS NATATION MAP SWIM

## AIRE DE TRANSITION TRANSITION AREA

- Poste Signaleur
- TA Transition Area
- + Poste secours
- Pénalité Zone
- 💧 Ravitaillement
- Départ course a pied
- Retour vélo
- Ligne de pied
- Kayac
- Bateau



TRIATHLON «S»  
ROQUEBRUNE CAP MARTIN

	Jeunes	Distances XS à M	Distances L à XXL
Annulation natation	≤ 16°C	≤ 12°C	≤ 12°C
Combinaison obligatoire	≤ 16°C	≤ 16°C	≤ 16°C
Combinaison interdite	≥ 24°C	≥ 24°C	≥ 24°C



Virage glissant, ralentir en descente !







## • Rappel règlementation et sécurité :

- ▶ Les dossards doivent être fixés en 3 points
- ▶ La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche

### **Bike : Le code de la route doit être respecté**

- ▶ Dossard derrière sur le parcours vélo
- ▶ Drafting (aspiration) non autorisé, (une distance de 7m roue avant – roue avant doit être respectée).
- ▶ **Interdiction formelle de couper les virages, les ronds points ou la ligne blanche sous peine de disqualification immédiate**, les concurrents doivent circuler sur la droite de la file de droite sur la chaussée
- ▶ Les concurrents doivent garder leur casque attaché jusqu'au moment de déposer leur vélo à l'emplacement numéroté au retour dans le parc.

### **Run :**

- ▶ Dossard devant sur le parcours course à pied
- ▶ Chouchou à récupérer au demi-tour course à pied
- ▶ **Tout dossard non lisible au passage de la finish line entraîne disqualification**



- **Délais à respecter pour raison de sécurité :**

- ▶ **Temps limite natation : 30min**

- ▶ **Temps limite vélo : 1h15min**

**(soit 1h45min après le départ transitions comprises)**

- ▶ **Temps limite départ course à pied : 1h45min après le départ**





- **Respectons l'environnement**

- ▶ **Interdiction formelle de jeter ses déchets sur la voie publique**  
**Utiliser les ecozones prévues à cet effet.**





- **L'après course :**

- ▶ **Tu ne pourras récupérer ton vélo que lorsque le dernier concurrent sera arrivé.**
- ▶ **Une équipe d'ostéopathes diplômés sera présente pour les athlètes près de l'aire d'arrivée.**
- ▶ **Tu es convié ainsi que tes accompagnateurs au Barbecue d'après course !**



**BONNE COURSE !**

Avec le soutien de nos partenaires :

