



Renseignements : www.teamtriathlonroquebrune.com - triathlonroquebrune@gmail.com

Inscription : www.timingzone.com

ROQUEBRUNE
CAP MARTIN



GDC
GARAGE DES CABROLLES



Organisé par TTR

VIPBIKES
& COFFRES



Bienvenue à la 12^{ème} édition du Triathlon de Roquebrune Cap Martin !

Voici le briefing d'avant course qui
comporte toutes les informations
nécessaires à son bon déroulement.

Merci d'être attentif aux mesures COVID
que nous vous demandons de respecter
impérativement



• 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.





MESURES SPECIALE 2020 - COVID

Cette année, des mesures exceptionnelles doivent être respectées en vue de l'épidémie en cours. Nous nous sommes engagés auprès des autorités à faire respecter un certain nombre de mesures strictes.

Nous comptons sur votre compréhension et votre engagement. Il en va de la sécurité des coureurs, du public et aussi des bénévoles.

- Le site de course ne sera pas ouvert au public et aux accompagnants.
- Le port du masque sera obligatoire pour entrer sur le site de course. Il doit être conservé jusqu'au départ (des sacs poubelles seront mis à disposition pour les jeter).
- Les zones d'attente seront marquées au sol pour le retrait des dossards et le parc à vélo, elles seront à respecter.
- Merci de maintenir une distanciation au départ natation. L'accès à la plage ne sera pas permis au public.



MESURES SPECIALE 2020 – COVID (suite)

- Une fois la ligne d'arrivée passée, déposez-vous même votre puce dans le bac prévu à cet effet. Un masque vous sera fourni.
- Il n'y aura pas de zone after race. Sera prévu uniquement un ravitaillement minimaliste.
- Les regroupements dans la zone d'arrivée doivent être impérativement limités, même munis du masque. La zone d'arrivée doit être évacuée vers la plage.
- La cérémonie de remise des récompenses à 11h00 sera malheureusement réduite au minimum et sans public. Nous ne récompenserons que le scratch Hommes, Femmes, et la première équipe de relais.



- **Programme :**

6h45 Remise des dossards au 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

10h35 Ouverture du parc à vélo

11h00 Remise des récompenses (public interdit)

Uniquement scratch Hommes, scratch Femmes et 1ere équipe relais

11h30 Fin de surveillance du parc à vélo



- **Retrait des dossards (*masque obligatoire*) :**

Pour les **LICENCIES**, penser à se munir des éléments suivants :

- Masque de protection (COVID)
- Licence 2020
- Carte d'identité
- Un moyen de paiement (chèque ou espèces) si l'athlète ne s'est pas acquitté des frais d'inscriptions en ligne (35€)

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

- Certificat médical 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 et du pass compétition journée en ligne (35€ +5€)



Stickers à coller sur
la tige de selle

Stickers à coller sur les cotés et
le devant du casque

Dossard à fixer en
3 points





TRIATHLON DE ROQUEBRUNE

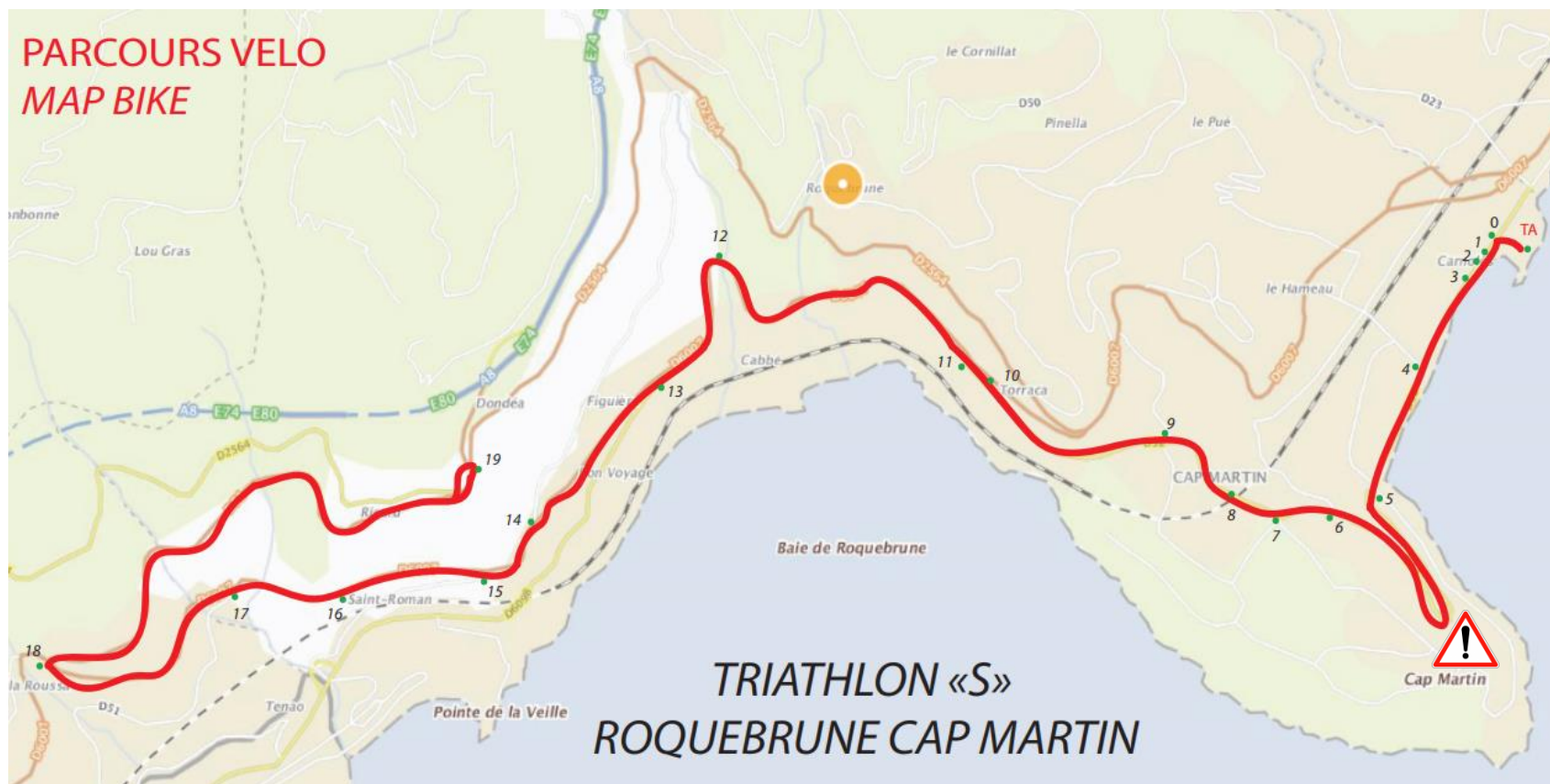
SWIM MAP

CARTE NATATION

	Poste Signaleur
	Transition Area
	Poste secours
	Pénalité Zone
	Ravitaillement
	Départ course à pied
	Retour vélo
	Ligne de pied
	Kayac
	Bateau
	Retour course à pied
	Bouée



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



⚠ Virage glissant, ralentir en descente ! ⚠





• **Rappel règlementation et sécurité :**

- ✓ **Masque obligatoire sur l'ensemble du site de la course sauf pendant les épreuves**
- ✓ 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 une disqualification



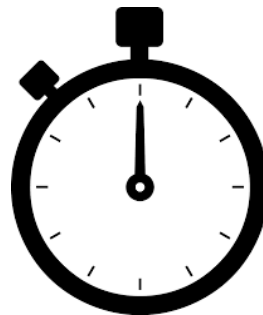
- **Délais à respecter pour raison de sécurité :**

- ▶ **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 de la course**





- **Respectons l'environnement**

- ✓ **Interdiction formelle de jeter ses déchets sur la voie publique**

Utilisez les ecozones prévues à cet effet.

- ✓ **Aucun gobelet à usage unique ne sera utilisé sur la course !**

Sur la ligne d'arrivée, un Ecocup vous sera donné, en échange de votre puce, pour vous ravitailler en eau uniquement !

ATTENTION, vous n'en n'aurez qu'un seul !

1 PERSONNE = 1 ECOCUP

Avant de quitter le site de la course, vous devez les déposer précieusement dans les bacs prévus à cet effet pour que nous puissions les nettoyer et les réutiliser les années suivantes.

NE PAS LES METTRE A LA POUBELLE

Objectif : zéro gaspillage !!





- **L'après course :**

- ✓ Il n'y aura pas de zone finisher prévue pour l'après course, les athlètes devront prévoir leur propre ravitaillement et rejoindre la plage en respectant les règles de distanciation sociale.
- ✓ Après l'arrivée, nous demandons aux concurrents de déposer eux-même leur puce de chronométrage dans les bacs prévus à cet effet.
- ✓ L'organisation distribuera 1 masque par concurrent pour la fin de la matinée (nous rappelons que le port du masque est obligatoire sur l'ensemble du site de course.)



BONNE COURSE !

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

