

# Briefing Ldn Tri édition 2024



## RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fait le samedi et le dimanche dans la salle polyvalente de la MJC.

- le samedi 4 mai 2024 de 15h00 à 18h00
- le dimanche 5 mai à partir de 7h du matin et jusqu'à 1h avant le départ de l'épreuve

Plan du site :

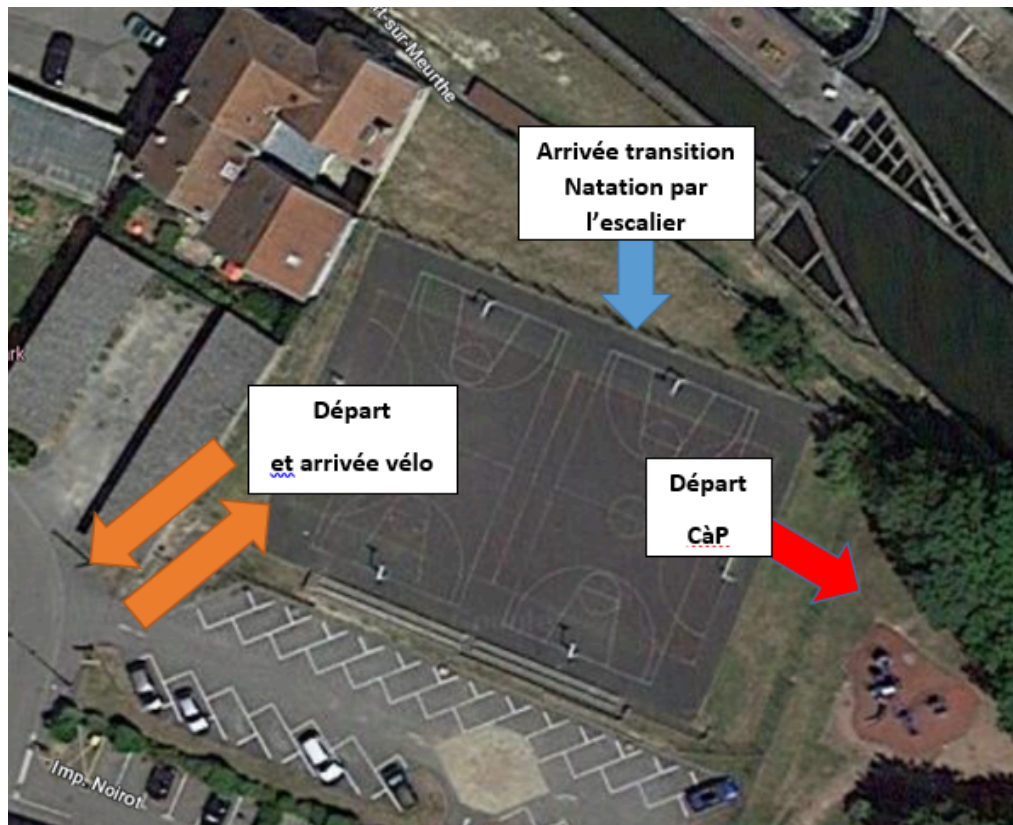


## MARQUAGE DES CONCURRENTS

Le marquage des concurrents se fait par l'inscription de leur numéro sur l'épaule à l'entrée du parc à vélo.

## PARC À VÉLO

Les concurrents déposent leur vélo dans le parc à vélo en respectant les horaires indiqués en fin de briefing : entrée du parc par l'entrée transition, sortie du parc par la sortie course à pied.



## PARC À VÉLO ENFANT



Flèche rouge : entrée transition    Flèche verte : sortie vélo    Flèche violette : entrée vélo  
Flèche bleue : sortie course à pied

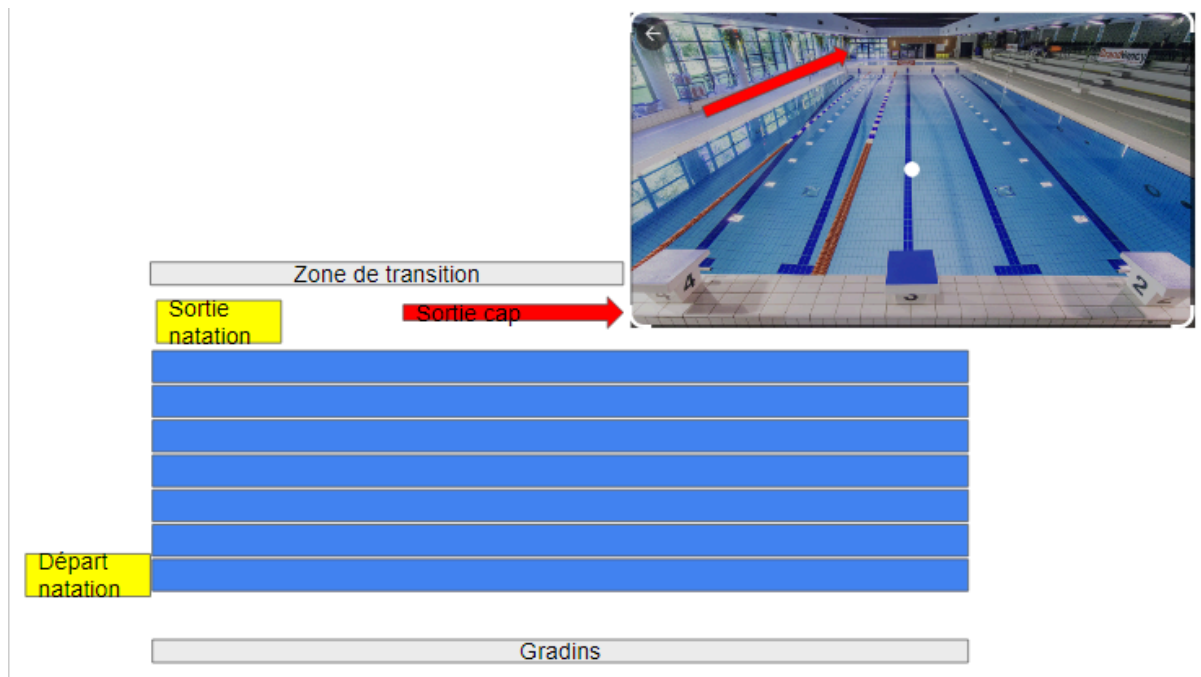
## NATATION

### 1 - LA PISCINE

La partie natation de chaque course a lieu à la piscine de Laneuveville devant Nancy (bassin de 25m). L'entrée dans la piscine se fait par l'entrée du public.

**Les bonnets ne sont pas fournis par l'organisateur.  
Chacun devra donc prendre son bonnet personnel.**





## 2 - AVANT LES COURSES

Les concurrents déposent dans la caisse correspondant à leur numéro de dossard la partie de leur matériel nécessaire pour la transition natation / vélo (par exemple une paire de basket pour aller au parc à vélo, un maillot de vélo, etc...) ainsi que le dossard qui doit être porté pendant la transition.

## 3 - PENDANT LES COURSES

Les concurrents se présentent au départ de l'épreuve natation quelques minutes avant le départ. Lorsque le « start » est donné, chaque concurrent effectue son parcours natation en entrant dans la piscine côté droit et en ressortant de celle-ci côté gauche.

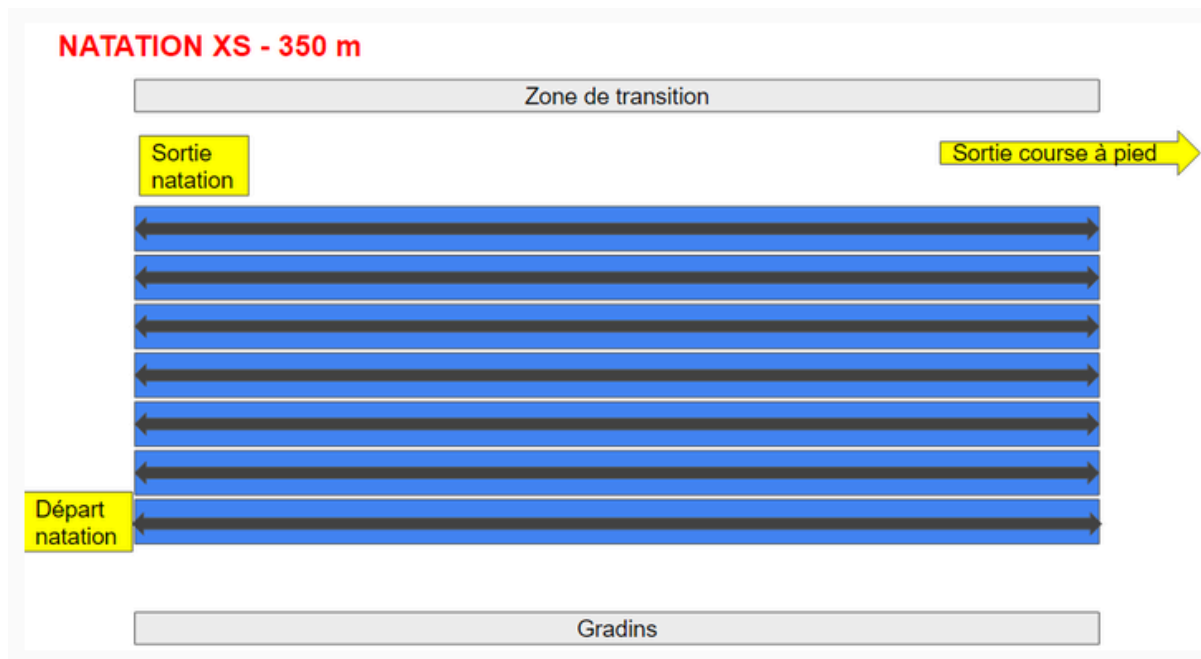
A l'issue du parcours natation, chaque concurrent se dirige vers sa caisse et retire son matériel avant de se diriger vers la sortie de la piscine. **Aucun matériel ne doit rester dans les caisses à la sortie de la transition natation/vélo.**

### 3.1 - XS

350 m soit 7 allers-retours.

Un départ est donné toutes les 15 secondes.

Les aller-retour se font dans la même ligne d'eau. Le concurrent passe dans la ligne d'eau suivante après chaque aller-retour.



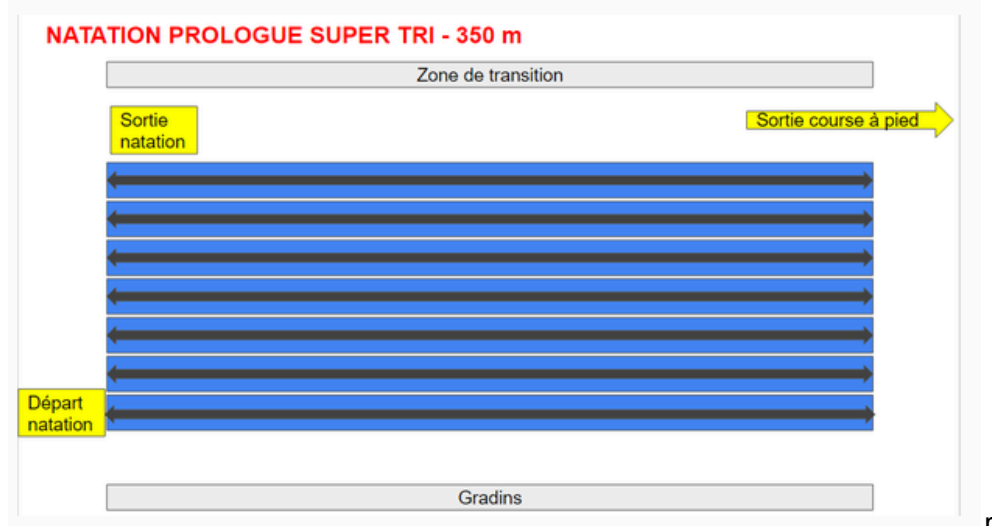
### 3.2 - Super Tri

#### Prologue :

350m, soit 7 allers-retours

Un départ donné toutes les 15 secondes. Les aller-retour se font dans la même ligne d'eau. Le concurrent passe dans la ligne d'eau suivante après chaque aller-retour.

#### Prologue natation



#### Poursuite :

200m, soit 4 allers-retours.

La première moitié des classés du prologue sont qualifiés pour la finale A avec départs décalés suivant les écarts du prologue.

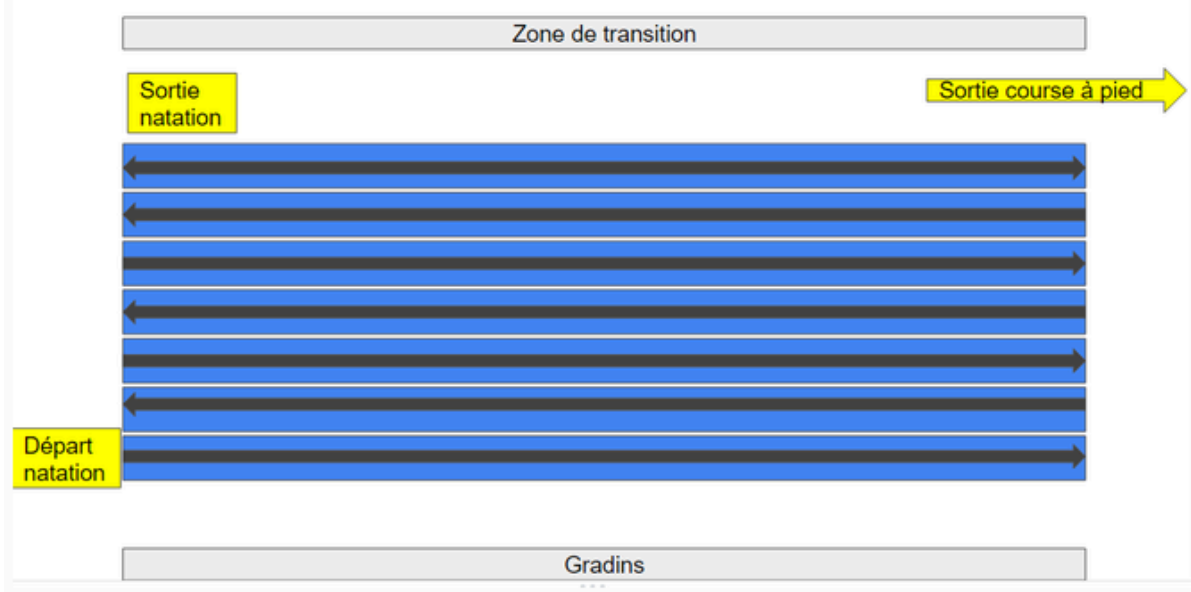
L'autre moitié est qualifiée pour la finale B avec départ décalé de 15 secondes.

Il y aura un temps d'attente de trois minutes entre le départ du dernier qualifié de la finale A et le premier de la finale B.

Les concurrents peuvent rentrer dans le bassin suivant la méthode de leur choix : plongeon, saut, échelle.

## Natation triathlon

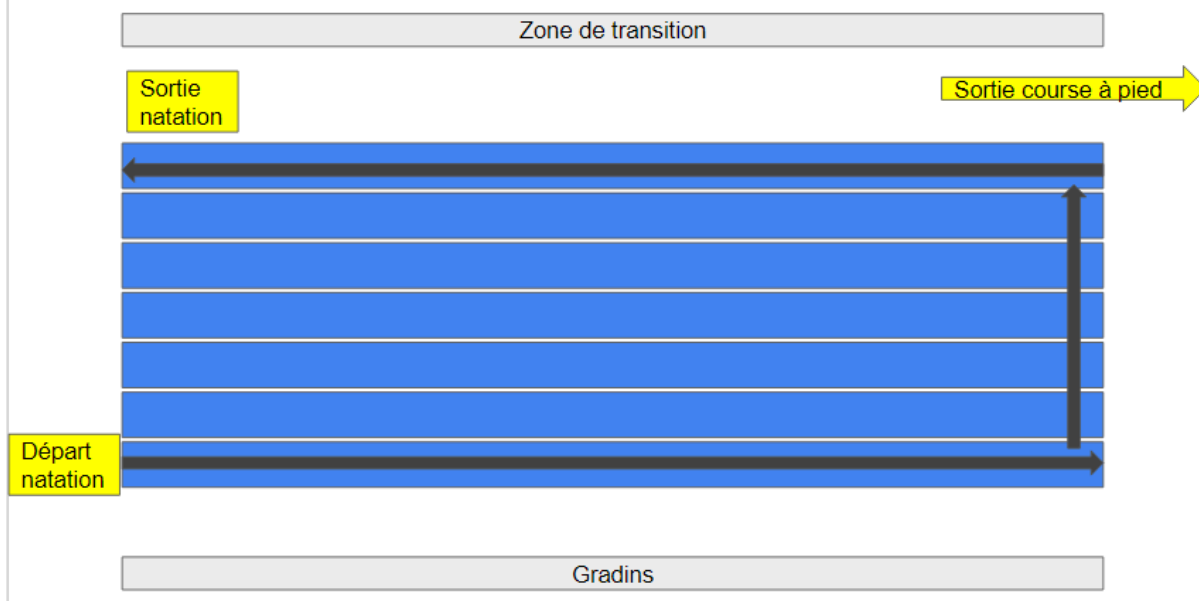
### NATATION SUPER TRI - 200 m



### 3.3 - Kid's

Le parcours natation de la course Kid's 1 se fait sous forme d'une boucle de 50m.

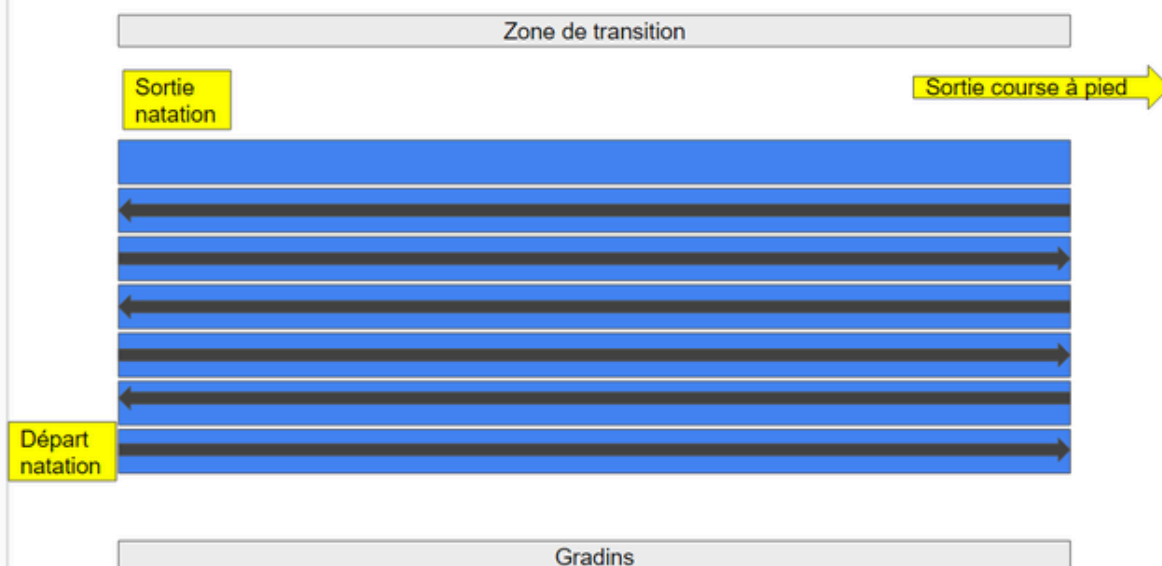
### NATATION KID'S 1 - 50 m



Le parcours natation de la course Kid's 2 fait 150 m soit 3 allers-retours.  
Un départ est donné toutes les 15 secondes.

## Natation Kid's 2

### NATATION KID'S 2 - 150 m



# VÉLO

## 1 - XS

Vous devez faire 2 allers/retours entre Laneuveville et Art-sur-Meurthe. Attention, la circulation est coupée aux extrémités ce qui n'exclut pas la présence de véhicules venant des quelques chemins.

Le drafting est interdit.

Rouler bien à droite afin de faciliter les dépassements par la gauche.

En sortie de parc à vélo, vous ne pourrez monter sur votre bicyclette qu'à mi descente de la petite rue qui se termine par un virage à angle droit.

Le demi-tour à Art-Meurthe se fait juste avant le feu tricolore là où la route est la plus large.

Le demi-tour à Laneuveville se fait en passant par le terminus des bus. Attention aux concurrents venant du parc à vélo !

Le retour au parc à vélo se fait également en passant par le terminus des bus.

Vous êtes responsable du comptage du nombre de tours à effectuer.





## 2 - Super Tri

Vous devez faire 4 allers/retours entre Laneuveville et Art-sur-Meurthe. Attention, la circulation est coupée aux extrémités ce qui n'exclut pas la présence de véhicules venant des quelques chemins.

**Le drafting est autorisé sur le super tri. ATTENTION sur les courses avec drafting autorisé, les prolongateurs sont TOUS INTERDITS cette année !!!**

Rouler bien à droite afin de faciliter les déplacements par la gauche.

En sortie de parc à vélo, vous ne pourrez monter sur votre bicyclette qu'à mi descente de la petite rue qui se termine par un virage à angle droit.

Le demi-tour à Art-Meurthe se fait juste avant le feu tricolore là où la route est la plus large.

Le demi-tour à Laneuveville se fait en passant par le terminus des bus. Attention aux concurrents venant du parc à vélo !

Le retour au parc à vélo se fait également en passant par le terminus des bus.

Vous êtes responsable du comptage du nombre de tours à effectuer.



### 3 - KID'S 1 et KID'S 2

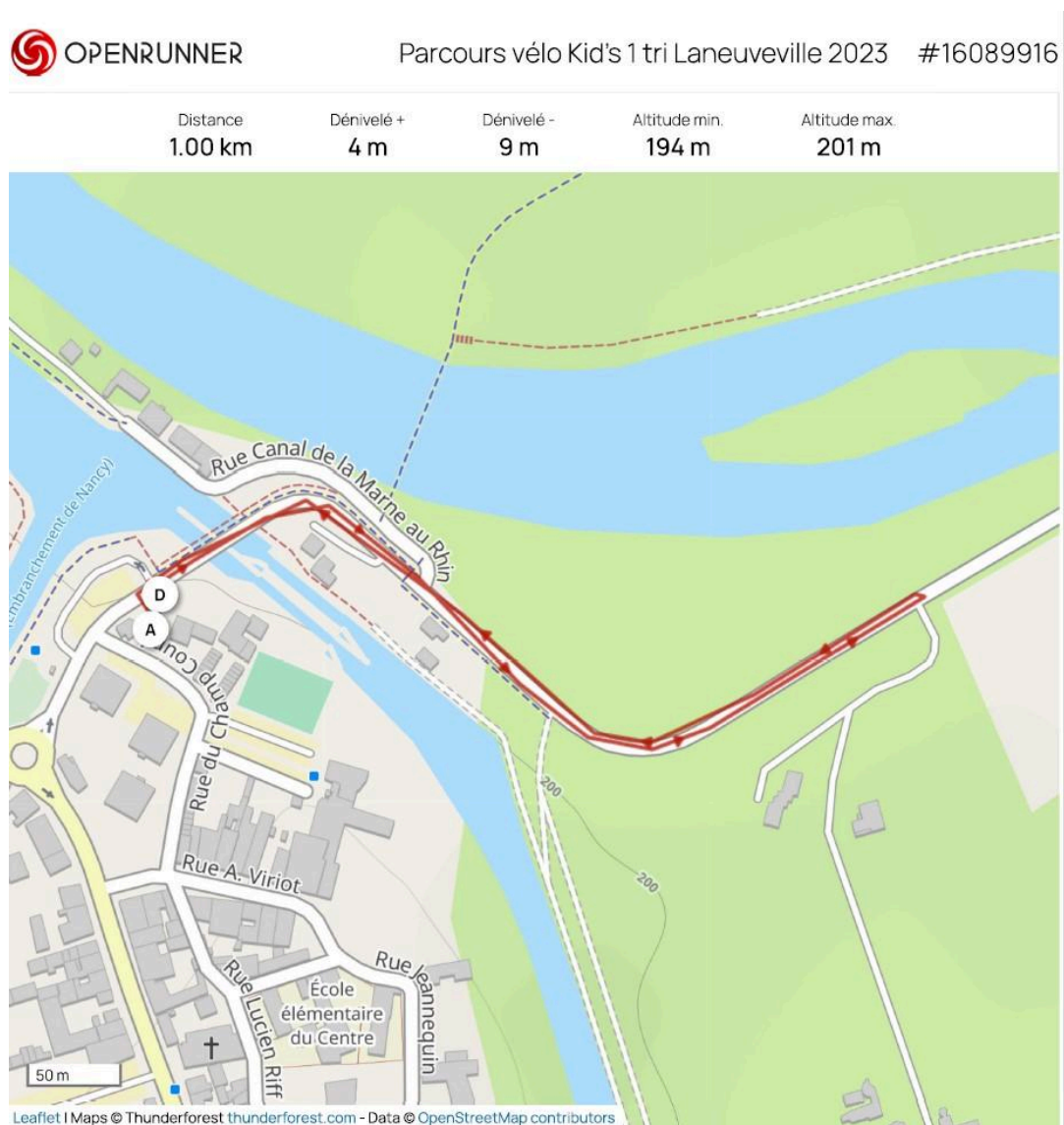
Vous devez faire 1 aller/retour sur la route entre Laneuveville et Art-sur-Meurthe. Attention, la circulation est coupée aux extrémités ce qui n'exclut pas la présence de véhicules venant des quelques chemins.

Le drafting est interdit.

Rouler bien à droite afin de faciliter les dépassements par la gauche.

Le demi-tour sera balisé et il y aura des signaleurs

Parcours vélo Kid's 1 :



## Parcours vélo Kid's 2 :



Parcours vélo Kid's 2 tri Laneuveville 2023 #9376614



## COURSE À PIED

Un marquage au sol de couleur est effectué sur les parcours. Les intersections sont protégées par des bénévoles et/ou des barrières.

Pour le Super Tri, le comptage des tours est sous la responsabilité des concurrents.

Des VTT circuleront en permanence sur le parcours.

# 1 - XS

Transition natation/vélo :



Course à pied XS :









Course à pied triathlon super tri



3 - Kid's 1

Transition natation/vélo :



## Course à pied Kid's 1



## 4 - Kid's 2 Transition natation/vélo :



## Course à pied Kid's 2



## Relais XS

Le passage de relais se fait dans le parc à vélo par transfert de la puce entre les relayeurs.

## Horaires Dimanche :

07h00 : Retrait des dossards XS individuel + relais

08h00 : Ouverture du parc à vélo XS individuel + relais

08h30 : Fin du retrait des dossards XS individuel + relais

09h00 : Fermeture du parc à vélo XS individuel + relais

**09h30 : Départ du premier concurrent XS individuel (Un départ toutes les 15 secondes). Les relais sont inclus dans le XS individuel**

11h15 : Ouverture du parc à vélo Kid's 1 Kid's 2

11h45 : Fin du retrait des dossards Kids'1 Kid's 2

11h45: Podium XS individuel

12h00 : Fermeture du parc à vélo Kid's 1 Kid's 2

12h15 : Briefing Kid's à la piscine

12h30 : Ouverture du parc à vélo Super Tri pour dépôt des vélos

**12h30 : Départ Kids' 1**

**13h00 : Départ Kids' 2, premier concurrent (Un départ toutes les 15 secondes)**

13h15 : Fin du retrait des dossards Super Tri

13h30 : Fermeture du parc à vélo Super Tri pour dépôt des vélos

**14h00 : Départ du prologue, premier concurrent Super Tri (Un départ toutes les 15 secondes)**

14h30 : Podium Kid's

**15h30 : Départ du triathlon, premier concurrent Super Tri (Un départ dans l'ordre de classement du prologue)**

17h : Podium Super Tri