

URKIRSLAK
TRIATHLON

2023 IRA 09 SEPT
TRIATHLON
DONIBANE LOHIZUNEKO
TRIATLOIA



RACE BOOK

SAINT-JEAN-DE-LUZ
Donibane Lohizune •••

Ami(e)s triathlètes,

Vous allez prendre le départ du **Triathlon de Saint Jean de Luz**, parmi plus de **1200 autres triathlètes**.

Notre 32^{ème} édition sous un soleil éclatant en 2022, malgré quelques petits couacs mais avec vos retours nombreux et positifs, nous ont une nouvelle fois encouragé dans l'organisation de cette nouvelle édition.

Cette année, nous avons fait le choix de vous proposer les formats M et S, ainsi qu'un Aquathlon pour les jeunes.

Le choix du S est principalement motivé par la volonté de permettre à quiconque qui souhaite se lancer un défi, de découvrir notre discipline.

Nous savons que nous avons fait des déçus en enlevant le format L mais nous avons la volonté de le proposer à nouveau l'année prochaine.

Notre petite école de triathlon, en développement, souhaitait aussi offrir à tous les jeunes de 10 à 16 ans la possibilité de s'initier aux disciplines enchainées.

Avec l'aide de plus de 150 bénévoles, nous mettons tout en œuvre pour que cette journée soit la plus belle possible

Nous avons hâte de vous accueillir pour une belle journée sportive.

Toute l'équipe Organisation du club

URKIRSLAK
TRIATHLON

Contacts



Organisation

Club Urkirolak Triathlon
sjdl.com@gmail.com

Présidente

Mme. Anaïs SERIS
06 84 18 24 12

Directeur de course

M. Dominique JOSIÉ
06 76 47 36 52

Secouristes

Croix Rouge
05 59 26 01 51



Chronométrage

PB Organisation
06 71 90 15 26
contact@pb-organisation.com

Informations

https://urkirolak.com/?page_id=473

Présentation du site

Le **parc à vélo**, l'arrivée, le village sont situés sur l'espace sportif du **Lycée RAVEL**. Derrière la gare.

L'accès au mur à gauche pour les dossards et au PAV se fait par l'entrée **côté parking de la gare**.

Nous conseillons aux familles et au public d'accéder au site par cette entrée, surtout en cours d'épreuve.



Où se garer ?

parking relais centre ville

Se garer en ville n'est pas simple. Nous vous conseillons d'utiliser les parkings situés à l'entrée de la ville.

<https://www.saintjeandeluz.fr/fr/le-parking-relais-ilargia-et-la-navette-littorale-gratuite-mis-en-service/>



Où se garer ?

parking relais
piscine

Se garer en ville n'est pas simple. Nous vous conseillons d'utiliser les parkings situés à l'entrée de la ville.

<https://www.saintjeandeluz.fr/fr/vie-quotidienne/mobilite-et-stationnement/le-stationnement-a-saint-jean-de-luz/>



Informations générales

L'accès au site devra se faire par l'entrée côté parking de la gare.

La remise de dossards se fera, si le temps le permet, dans le mini stade (suivre le fléchage). Une deuxième option est prévue dans le mur à gauche. Prévoir votre licence ou votre carte d'identité.

Un gobelet rétractable vous sera offert ; pensez à le prendre pour les ravitos, il n'y aura pas de gobelets jetables.

Une idée afin de limiter nos déchets et notre impact écologique.

La consigne sera également au mini stade.

Le bonnet de bain ne sera pas fourni ; vous devez vous munir d'un de vos bonnets. *Quelques bonnets seront à la vente au prix de 3,50€.*

La transition en sortie de natation est assez longue: entre 800m et 900m

Nous vous conseillons de prévoir vos chaussures. Une zone de dépose sera organisée à la sortie de la natation, et une de vos connaissances sera autorisée à vous les donner.

Le départ et le retour vélo, ainsi que l'arrivée CAP se feront côté rue Veyrin.

Portillon à l'opposé de l'entrée gare. Accompagnants, privilégier l'autre entrée svp.

L'arrivée sera à l'intérieur de l'enceinte du mini stade, après un demi tour de piste.

Notre école de triathlon est déjà motivée pour vous recevoir à la buvette dont ils ont l'organisation ainsi que le résultat de leurs efforts.

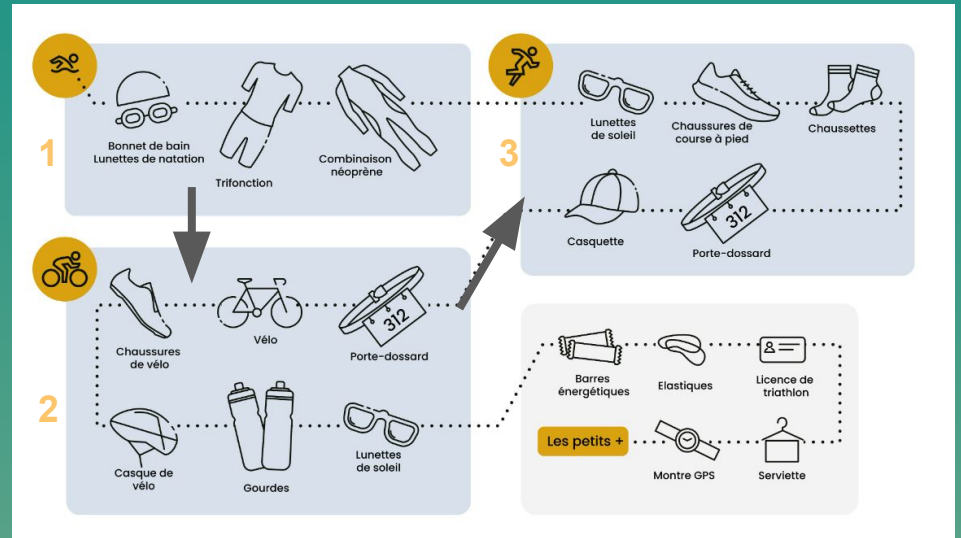
N'hésitez pas à passer les voir ; ils ont besoin de votre soutien.

Quelques points de règlement pour les novices ou pas :) - Avant la course

3 points d'attache minimum pour votre dossard. On vous recommande fortement l'usage d'une ceinture porte dossard car il faut porter le dossard dans le dos sur le vélo, et devant en course à pied!

Combinaison néoprène autorisée en dessous de 24°C, (et obligatoire si inférieure à 18°C, ce qui n'arrivera pas :)) Les arbitres communiqueront le jour J sur la règle en place.

Casque et porte-dossard en place pour rentrer dans le parc à vélo.



Quelques points de règlement pour les novices ou pas :) Pendant la course

Casque A partir du moment où vous tenez votre vélo dans la main pendant la course, **votre casque doit être attaché**, sous peine d'être rappelé à l'ordre par l'arbitre

Drafting interdit sauf pour les duos sur le S entre 2 membres d'un même binôme. C'est quoi le drafting? C'est le fait de se mettre dans l'aspiration du vélo qui est juste devant nous.

Avertissements par l'arbitre

Si vous recevez un carton jaune, vous devez vous remettre en conformité avant de repartir

Si vous recevez un carton bleu, vous devez vous arrêter dans la penalty box au début de la course à pied pendant le temps défini pour votre course

Si vous recevez un carton rouge, vous êtes disqualifié

Ravitaillements

RAVITO VÉLO

Un ravitaillement en eau est prévu dans le bourg d'Ahetze sur le parcours du M.

RAVITO 1 CAP (sortie du parc à vélo)

Un premier ravitaillement est prévu à la sortie course à pied du parc à vélo.

RAVITO 2 CAP (KM 2,5 et 7,5)

Le ravitaillement sera positionné au demi-tour de la boucle sur le parking du club de tennis.

RAVITO ARRIVÉE

Le ravitaillement sera positionné juste après la ligne d'arrivée.

Accompagnants, merci de laisser un peu d'espaces aux triathlètes !

BOISSONS

Eau, Coca.

SOLIDES

Bananes, Oranges, Cake, Fruits secs, Tucs, Pain d'épices

GOBELET RÉTRACTABLE

Pensez à prendre votre gobelet qui vous a été remis avec votre dossard

Nous limitons nos déchets ensemble !



Déroulé de la journée

	M	AQUATHLON	S (solo)	S (duo)
Dossard	6h -> 7h	8h -> 10h	7h -> 12h30	7h -> 12h30
Ouverture PAV	6h30 -> 7h30		12h30 -> 13h45	12h45 -> 13h45
Briefing	7h45		14h	14h
Départ	8h00	11h	14h15	14h30
Récup vélo	11h -> 12h30		16h -> 17h	16h -> 17h
Podium	11h30	11h45	16h30	16h30

RAPPELS :

→ Pour des questions de timing samedi matin, **tous les triathlètes sur le M doivent privilégier de récupérer leur dossard le vendredi soir à partir de 18h00**. Nous attendons plus de 600 personnes.

Encore une fois, si vous le pouvez, évitez le rush et le stress d'avant départ !

Départ à 8h, briefing à 7h45 et remise des dossards du M uniquement de 6h à 7h le Samedi, risque de perturbation aux entrées du PAV. (2)

→ **N'oubliez pas votre bonnet** ; il ne sera pas fourni cette année, mais il sera possible d'en acheter un pour 3,5 euros si jamais vous n'en avez pas

→ Pensez à prendre votre **Gobelet rétractable pour vos ravitaillements** (Offert à la remise du dossard)



Barrières horaires

	M	S (solo)	S (duo)
Fin dépose PAV	7h30	13h45	13h45
Chrono 1 - Départ vélo	9h00	14h50	15h05
Chrono 2 - fin vélo	11h00	15h50	16h05
Chrono final	11h45	16h15	16h30
Temps maxi	3h45	2h	2h
Podium	11h30	16h30	16h30

RAPPELS :

→ **Le premier chrono** est pris après la natation et la première transition, entre le PAV et la ligne de départ de la partie vélo.

→ **Le deuxième chrono** est pris au même endroit, au retour du parcours vélo.

→ **Le chrono final** est pris sur la ligne d'arrivée.



Les podiums

	M	S (solo)	S (duo)	Challenge	Aquathlon
Scratch Femmes	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3		1 - 2 - 3	1-2-3 par classes d' âge
Scratch Hommes	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3		1 - 2 - 3	1-2-3 par classes d' âge
Scratch Duo			1 - 2 - 3		

Les lots

Cette année on vous réserve des jolis lots pour les podiums!

Maison Irriberia

Des week-ends pour 4 personnes dans un cadre magnifique, accueilli par Matthieu et son épouse, triathlètes passionnés !

Thalazur

Abonnement privilège d'un mois

Repas

Des repas offerts chez nos partenaires (Le Suisse, Vinotek, Zoko Moko)

Lunettes de sport

Des lunettes de sport offertes par Bidart Optik!

Et bien d'autres lots!



ATTENTION
PLEASE!

Sécurité et environnement

- Les épreuves de la journée sont déclarées administrativement et assurées par la **MAIF pour la FFTRI**
- Chaque athlète doit se conformer à la **réglementation de la fédération FFTRI**
- Chaque athlète devra **lire et signer le règlement de course** pour participer à l'épreuve.
- Le parcours Vélo se réalise sur **route ouverte à la circulation**.
Nous sommes épaulés par les polices municipales, nationales, gendarmerie, et d'une centaine de signaleurs.
Pour la sécurité de tous, **veuillez respecter le code de la route** et les **conseils de tous nos bénévoles**.
- Ne prenez **pas de risques inconsidérés** ; cela n'en vaut pas la peine.
- Soyez bienveillant et **profitez à fond de votre course**.
- Vous allez recevoir en cadeau un **gobelet rétractable et réutilisable**.
Il n'y aura pas de gobelets sur les **ravitaillements**.
-
- **Ne jetez pas vos déchets n'importe où**. Respectez les zones de propreté.

Le village

Restauration sur place

Traiteur

Xipirons / Paëlla

Ikastola

Taloa

Paries

Glaces

Le bar du club

Boissons, viennoiseries de l'école de Tri

Exposants

Terre de Running - TDR

Gels Maurten - Baouw, Meltoni

Athlet Nutrition

Ceinture Porte-dossard, Manchons de compression, Buff, Gourdes Vélo,...

Bidart Optik

Lunettes de soleil JULBO - OAKLEY

Lunettes de piscine à la vue

Lentilles de contact

Informations spécifiques

FORMAT M

natation _ 1.5 km
vélo _ 37 km D+421m
cap _ 10 km



FORMAT M



Natation

Distance
1500 mètres

Départ
8h00

Barrière horaire
9h00

Combinaison autorisée si T°
C eau <24°C, décision par les
arbitres le jour de la course



FORMAT M



Vélo

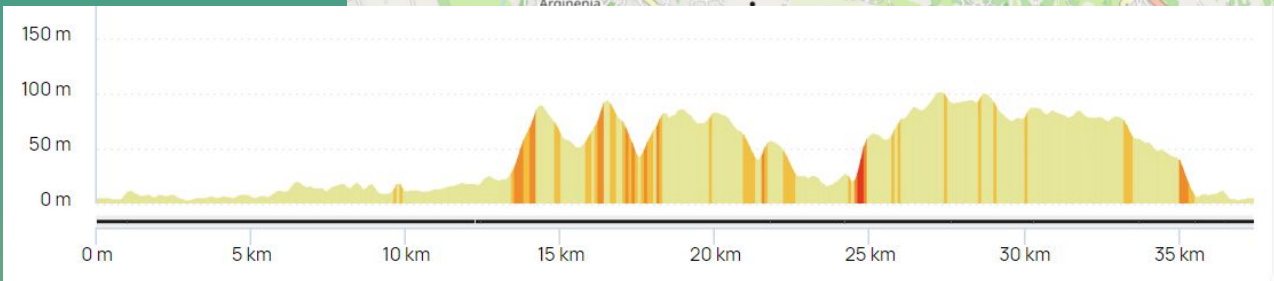
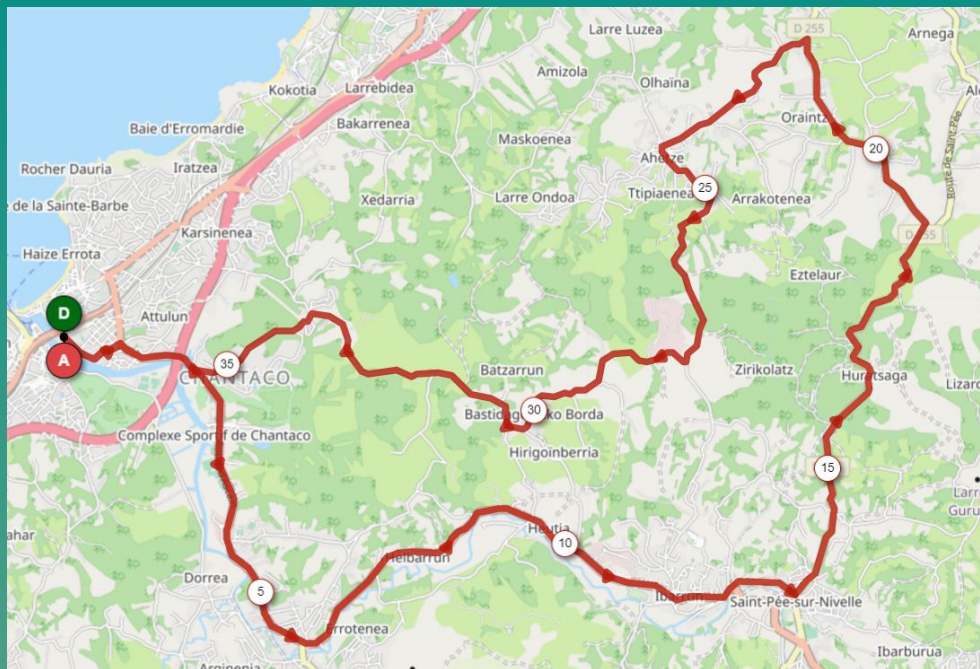
Distance

37 kilomètres -
D+421m

Barrière horaire

11h00

[Trace gpx](#)



FORMAT M



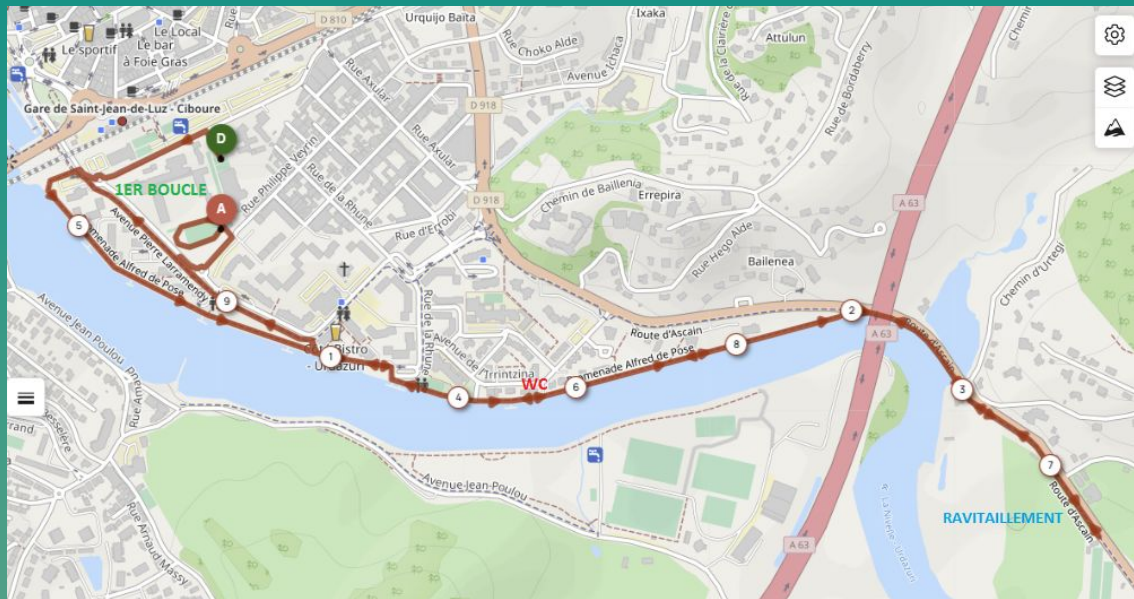
Course à pied

Distance
10 kilomètres

Deux boucles
Un chouchou par boucle

Barrière horaire
11h45

Attention, pour être classé, il faudra avoir deux bracelets donné par les bénévoles au demi-tour (km2,5 et 7,5) sur la ligne d'arrivée



Informations spécifiques

AQUATHLON

natation _ 200 m
cap _ 1.5 km



AQUATHLON



Natation

Distance

200 mètres

Départ

11h00 .. 11h05

Combinaison autorisée si T°C eau <24°C, décision par les arbitres le jour de la course

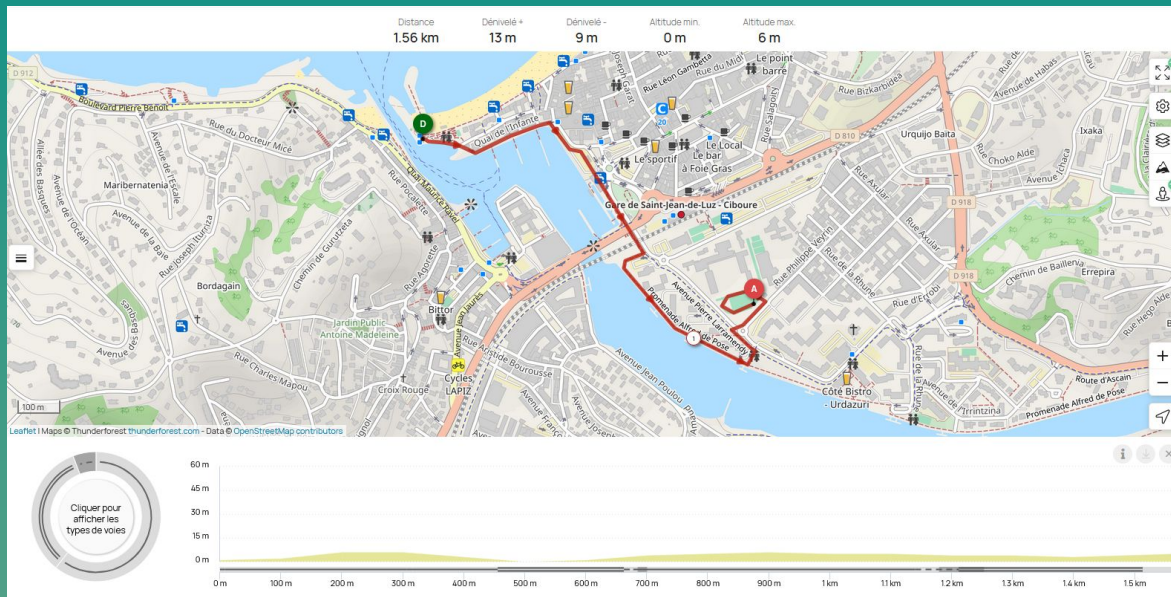


AQUATHLON



Course à pied

Distance
1.5 kilomètres



Informations spécifiques

FORMAT S

(solo et duo)

natation _ 750 m
vélo _ 20 km D+179m.
cap _ 5 km



FORMAT S



Natation

Distance

750 mètres

Départ

solo → 14h15

duo → 14h30

Barrière horaire

solo → 14h45

duo → 15h10

Combinaison autorisée si T°C eau <24°C, décision par les arbitres le jour de la course

SPRINT
14h15
SPRINT Duo
14h30



FORMAT S

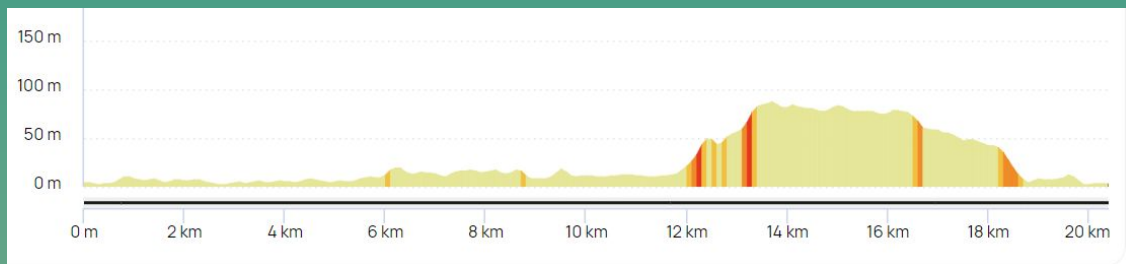
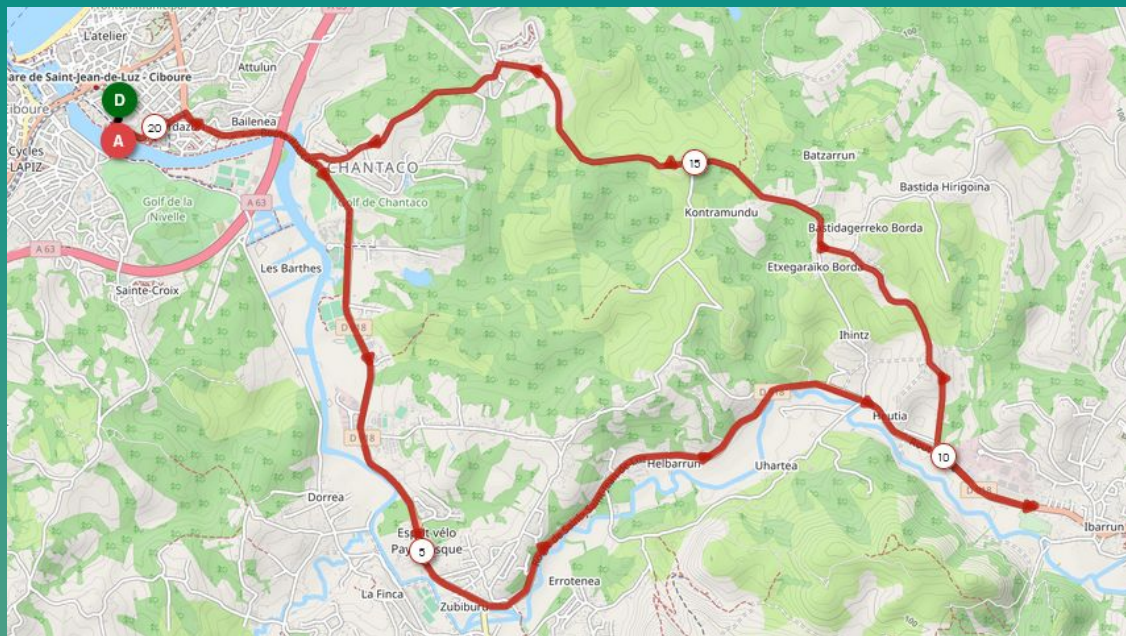


Vélo

Distance
20 kilomètres

Barrière horaire
15h50 Indiv
16h05 Duo

[Trace gpx](#)



FORMAT S



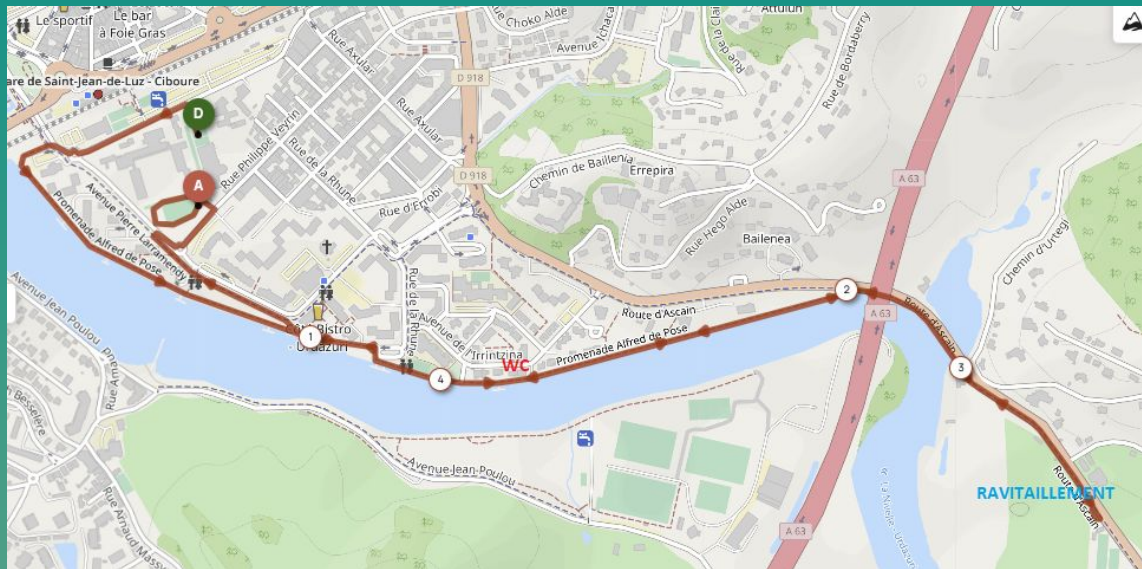
Course à pied

Distance
5 kilomètres

Une boucle

Barrière horaire
16h15 Indiv
16h30 Duo

Attention, pour être classé, il faudra avoir un bracelet sur la ligne d'arrivée donné par les bénévoles au demi-tour (km2,5)



Nos partenaires





Tout est dit, on compte sur vous
maintenant pour tout donner et passer
un bon moment le **09 septembre 2023!**



Pour tout renseignement supplémentaire sur le déroulement du triathlon, n'hésitez pas à
poser vos questions sur notre adresse email sjd.triathlon@gmail.com
Nous tâcherons de vous répondre au plus vite.