

URKIRSLAK
TRIATHLON



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 **650 autres triathlètes**.

Notre 34^{ème} édition sous un soleil éclatant en 2023, nous ont une nouvelle fois encouragé dans l'organisation de cette nouvelle édition.

Cette année, nous avons à nouveau fait le choix de vous proposer les formats M et S.

En cette année olympique, avec des travaux en cours dans notre ville, nous avons choisi une organisation déjà en place.

Nous avons fait évoluer l'Aquathlon pour les jeunes avec trois formats et une participation au challenge régional.

Les 6-9 ans, les 10-13 ans, et un XS

Notre petite école de triathlon sera présente pour accueillir les jeunes compétiteurs sur les trois formats d'aquathlon.

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

Contacts



Organisation

Club Urkirolak Triathlon
sjdl.triathlon@gmail.com

Présidente

Mme Géraldine DOME
07 62 19 46 07

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-triathlon.fr/?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 entrée de ville

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

Les places sont chères dans le quartier à proximité du site, et la circulation réglementée pendant les courses.

Vous avez néanmoins deux parkings souterrains payant en centre 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.

Les places sont chères dans le quartier à proximité du site, et la circulation réglementée pendant les courses.

Vous avez néanmoins deux parkings souterrains payant en centre 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 entre 18h00 et 20h00 le vendredi, puis à partir de 06h00 le samedi. 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€.*

[Lien vers le règlement du triathlon 2024](#)

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.

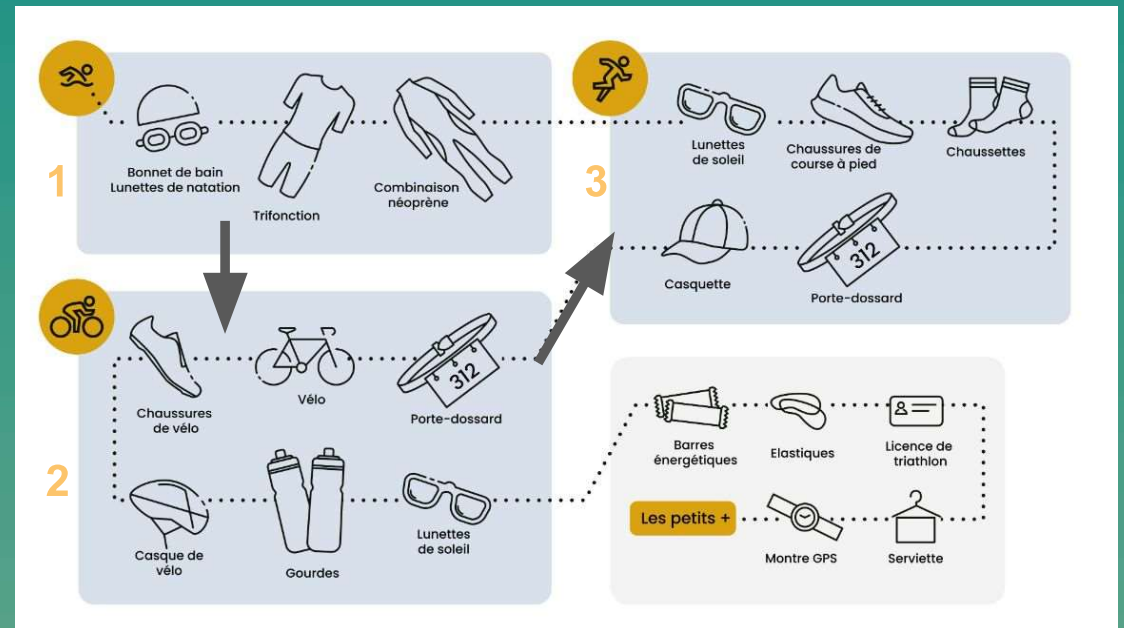
N'hésitez pas à passer les voir ; ils ont besoin de votre soutien.

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

3 points d'attaches 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 24.5°C, (et obligatoire si inférieure à 16°C, ce qui n'arrivera pas !)
Les arbitres communiquerons 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	11h30	14h	14h
Départ	08h00 (F) 08h10 (M)	11h45-12H 12H05	14h15 (M) 14h20 (F)	14h30
Récup vélo	11h -> 12h30		16h -> 17h	16h -> 17h
Podium	11h30	12h45	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	9h05	14h55	15h10
Chrono 2 - fin vélo	11h00	15h50	16h05
Chrono final	12h00	16h15	16h30
Temps maxi	4h00(F) 3h50(M)	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.

→ **Podium Aquathlon** aux alentours de 12h30



Les podiums

	M	S (solo)	S (duo)	Challenge M+S	Aquathlon
Scratch Femme	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1ere minime 1ere cadette 1ère juniore
Scratch Homme	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1er minime 1er cadet 1 er junior
Mixte			1 - 2 - 3		
Relais (H, F , M)	1				
Le/La der	D	D		D	

Les lots

Cette année, on vous a réservé des jolis lots pour les podiums !

PRICE MONEY SUR LE FORMAT M ET SUR LE CHALLENGE

Les inscrits au Challenge concourent pour le podium des résultats combinés de leurs deux scratches. Il n'y aura pas de cumul M ou S, plus Challenge

Repas et moments conviviaux

Offerts par nos partenaires (La Txalupa, Vinotek, Bizipoz, Café Deuza)

BIDART OPTIK

Des lunettes de sport

KATXI KLOTHING

Tee-shirt et casquettes

LA BRASSERIE DU PAYS BASQUE

Des coffrets de bières EDUZKI

ARTEKA

Descentes en rafting à BIDARRAI

TERRE DE RUNNING ET CULTURE VELO

Des bons d'achat en boutique spécialisée

Et bien d'autres lots vous attendent !



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

Restauration

Foodtruck

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

Etxetik

Pâtes de fruits

L'abeille Bleue

Pâtes sportives au miel

Informations spécifiques

FORMAT M

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



FORMAT M



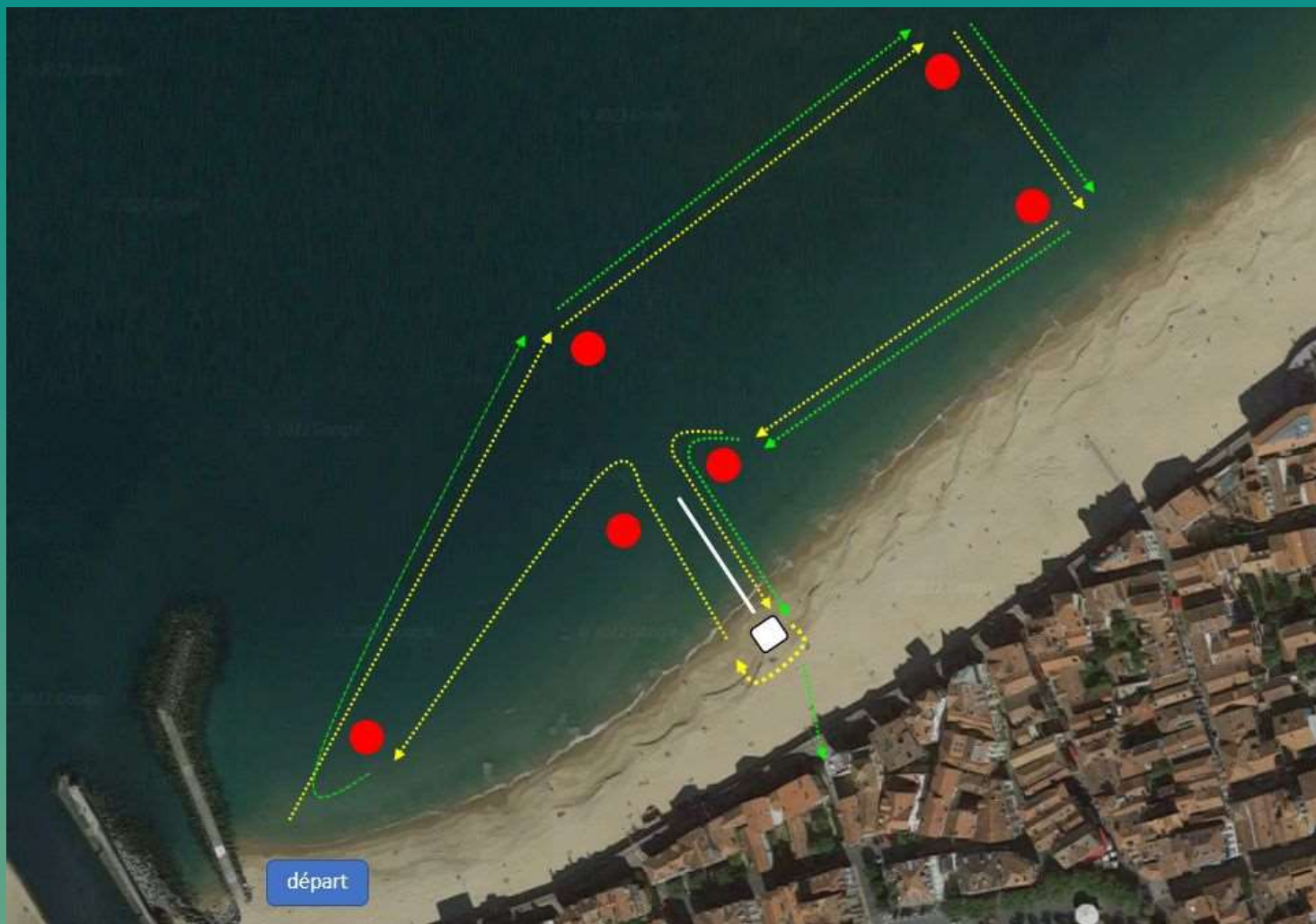
Natation

Distance
1500 mètres

Départ
8h00

Barrière horaire
9h05

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



FORMAT M

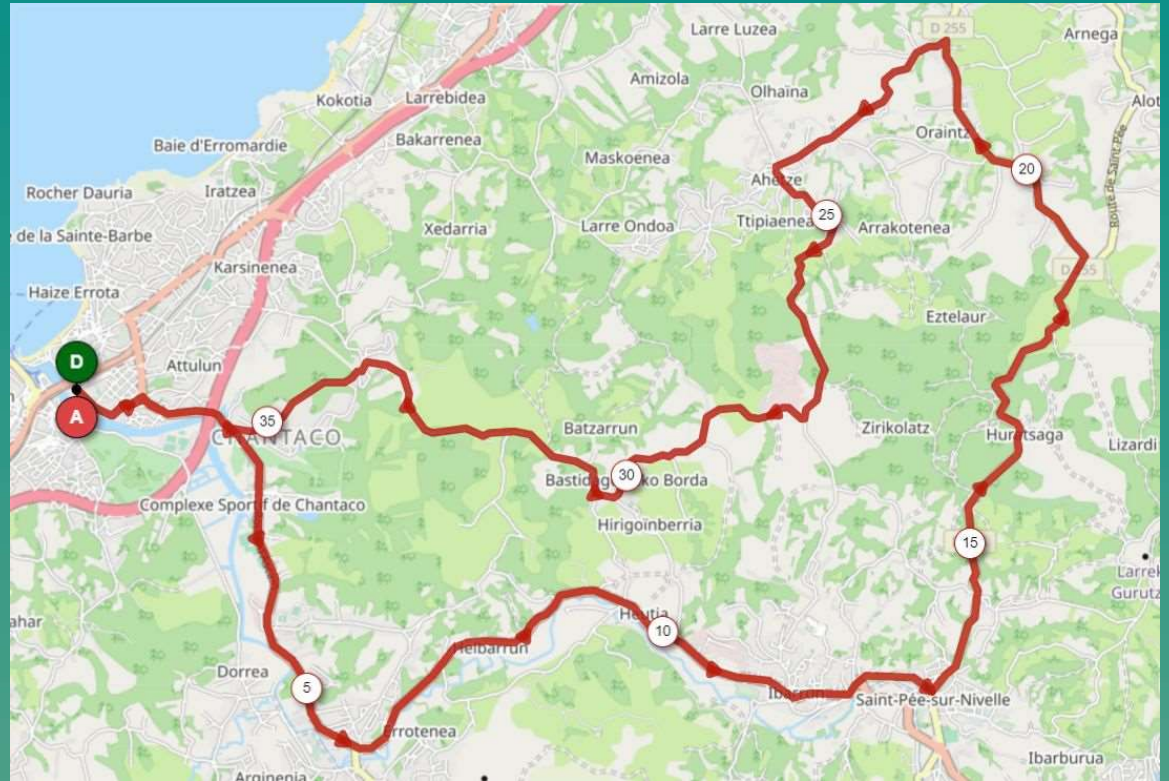


Vélo

Distance
37 kilomètres -
D+421m

Barrière horaire
11h00

[Trace gpx](#)



FORMAT M



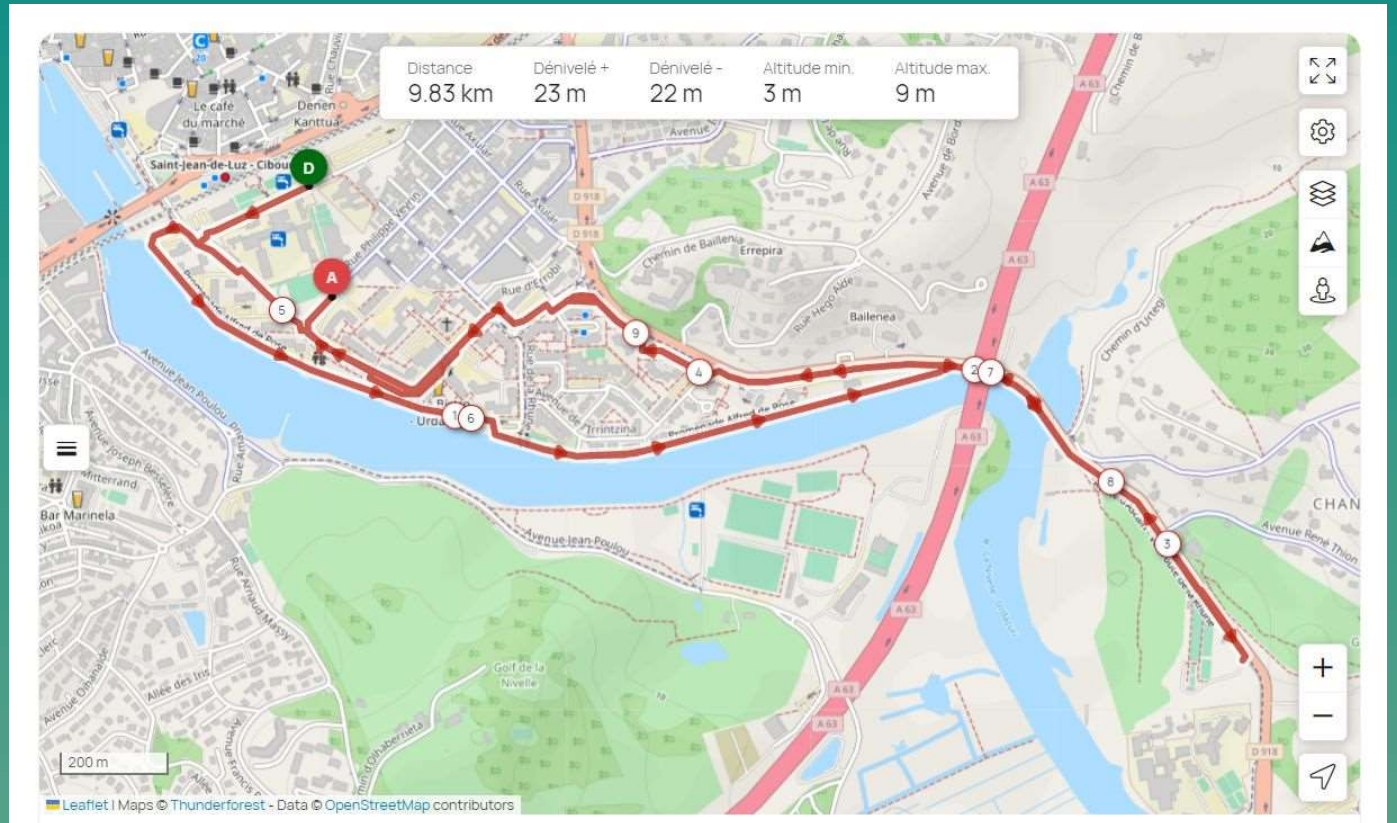
Course à pied

Distance
10 kilomètres

Deux boucles
Un chouchou par boucle

Barrière horaire
12h00

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

6-9 ans 50m

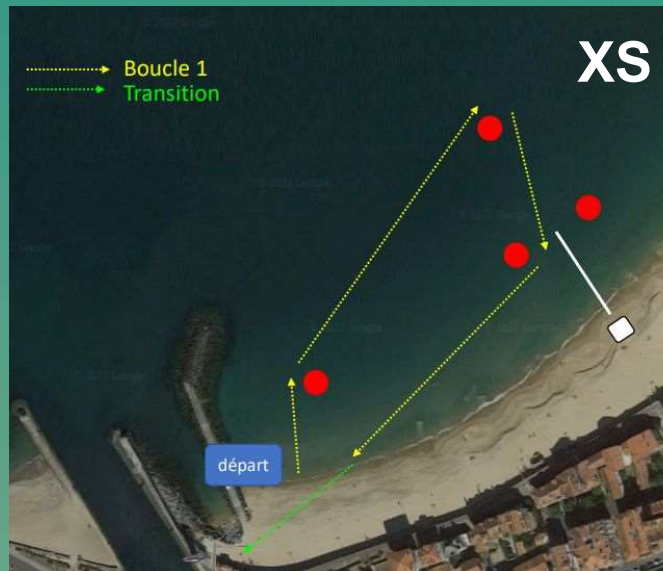
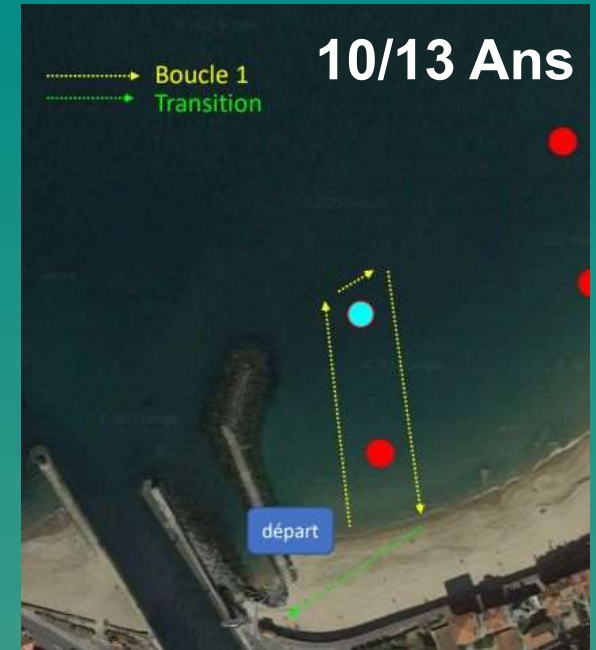
10-13 ans 200m

XS - 500 mètres

Départs

11h45-12H-12h05

Combinaison autorisée si
T°C eau <24,5°C, décision
par les arbitres le jour de
la course



AQUATHLON



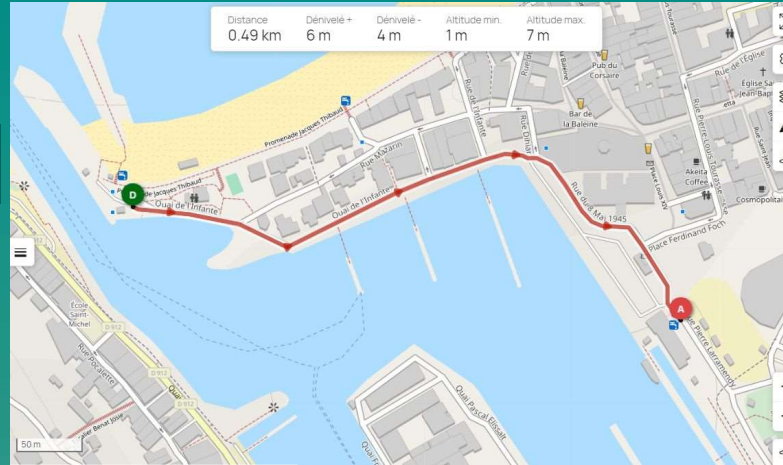
Course à pied

Distance

- 6-9 ans 500m
- 10-13 ans 1km
- XS - 2,4km

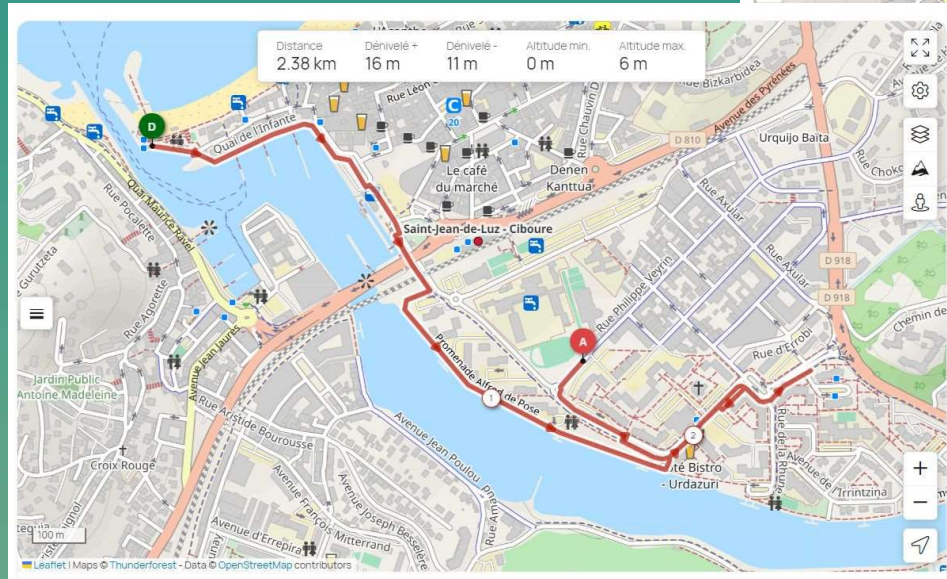
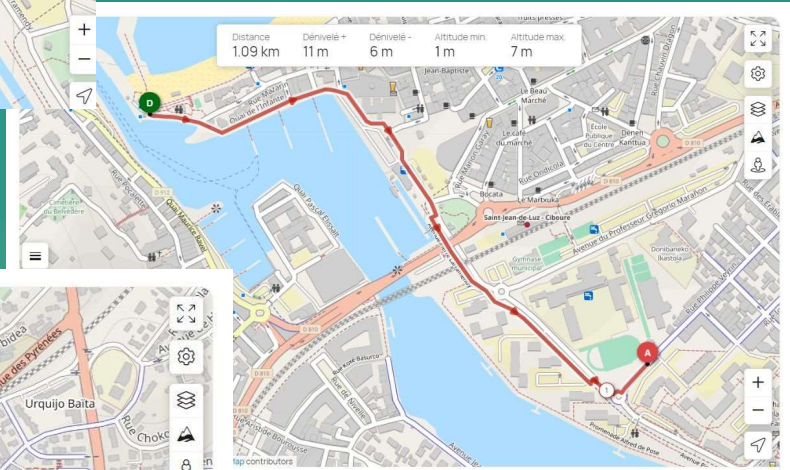
Distance

1.5 kilomètres



6/9 Ans

10/13 Ans



XS

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 (M)
et 14h20 (F)
duo → 14h30

Barrière horaire
solo → 14h55
duo → 15h10

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



FORMAT S

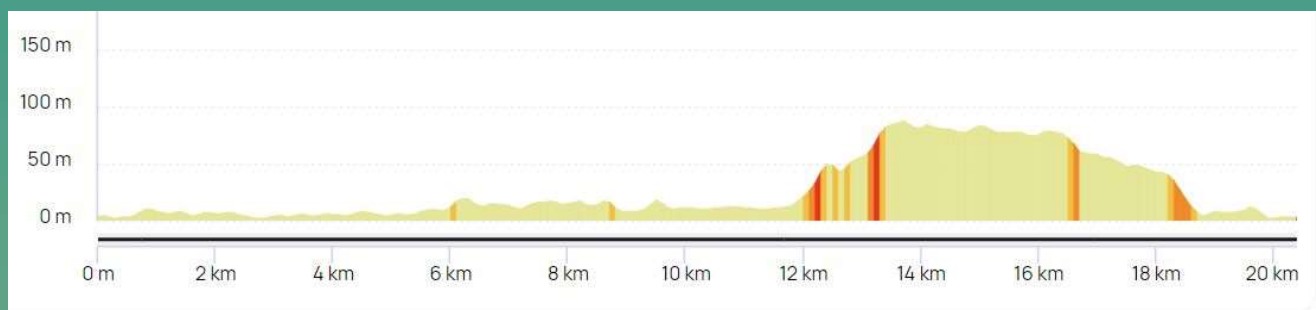


Vélo

Distance
20 kilomètres

Barrière horaire
15h50 Indiv
16h05 Duo

[Trace gpx](#)



FORMAT S



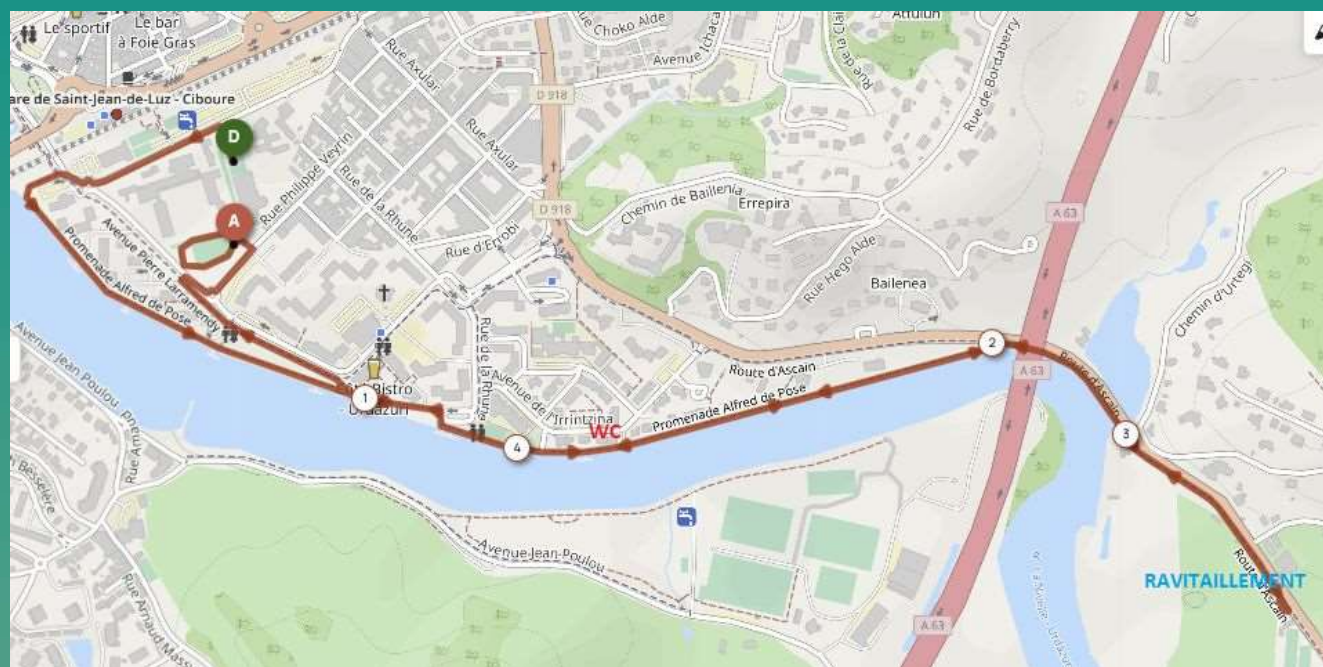
Course à pied

Distance
5 kilomètres

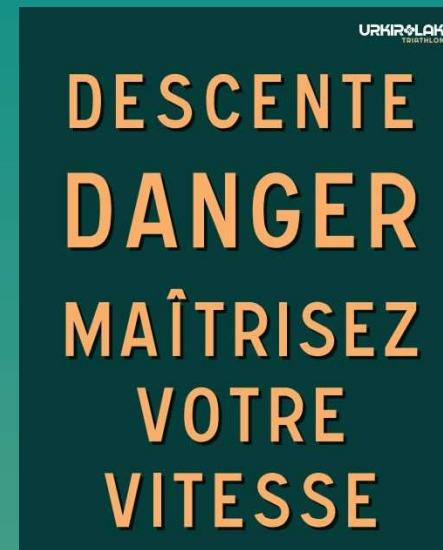
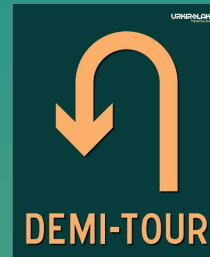
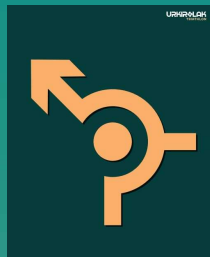
Une boucle

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)



Exemples de notre signalétique



Parcours Vélo



Parcours CAP



Flux Piétons



Nos partenaires





Tout est dit, on compte sur vous
maintenant pour tout donner et passer
un bon moment le **14 septembre 2024!**



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.

