



RACE BOOK



Ami(e)s triathlètes,

Vous allez prendre le départ d'une nouvelle version du **Triathlon de Saint Jean de Luz**.

En effet, nous vous accueillons en centre-ville sur la nouvelle Place FOCH avec trois formats de course. Le L est de retour !

Le M partira en premier le matin, suivi du L, sur un nouveau parcours.

Le S sera lancé l'après-midi sur le même parcours vélo qu'en 2024.

La natation va s'étaler sur toute la zone de baignade de la grande plage.

Pour les chanceux du matin, le pool vélo vous a préparé deux beaux circuits qui empruntent nos paysages vallonnés, et nos villages typiques.

Nos parcours sont tous effectués sur routes ouvertes à la circulation.

Nous serons aidés par plus de 150 signaleurs, que nous vous engageons à remercier à votre passage.

La gendarmerie, les polices municipales, seront aux endroits critiques des parcours.

Même si nous essayons de tout mettre en œuvre pour que cette journée soit la plus sécurisée possible, votre attention au respect des règles est primordiale.

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

L'équipe Organisation



Contacts



Organisation

Club Urkirolak Triathlon
sjdl.com@gmail.com

Président

M. Julien DIAN FLON
06 31 44 83 06

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

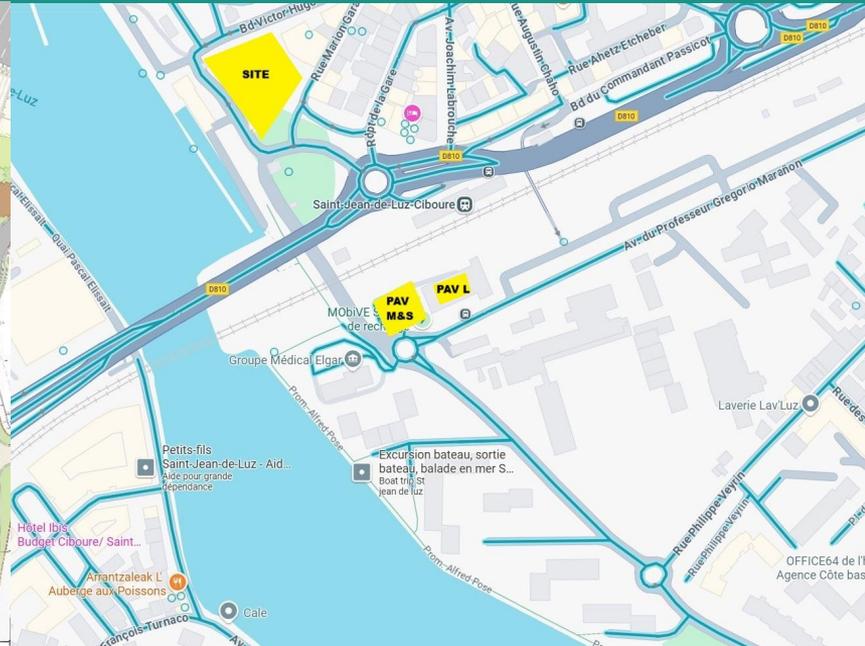
https://urkirolak-triathlon.fr/?page_id=473

Présentation du site

PLACE FOCH



GYMNASE ELGAR



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. Réseau de bus Txik Txak

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/e-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. Réseau de bus Txik Txak

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

La **remise des dossards** est prévue sur la Place FOCH.
Devant la villa PAVLOVSKY

Vendredi de 18h à 20h

Samedi de 5h15 à 7h pour le M
de 5h30 à 7h30 pour le L
de 5h30 à 12h pour le S

Prévoir votre licence ou votre carte d'identité.

Si vous avez un gobelet rétractable, pensez à le prendre pour les ravitos, nous limitons les gobelets jetables.

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

La consigne sera à proximité des PAV. Au Gymnase

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 5,00€.

[Lien vers le règlement du triathlon 2025](#)

Informations sécurités importantes

Entre les PAV et le rond-point de la gare, la vitesse sera limitée à 10 km/h au départ Vélo.

L'utilisation des potences ne sera autorisée qu'à partir du franchissement du pont entre St Jean et Ciboure.

Les arbitres pourront mettre des pénalités pour le non respect de ces règles !

Au km17 des parcours M et L, virage très serré à droite, en descente. Réduisez fortement votre vitesse !!!

Au km18 du parcours S, descente dangereuse. Gérer votre vitesse surtout en bas pour rentrer sur la D918 !!!

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

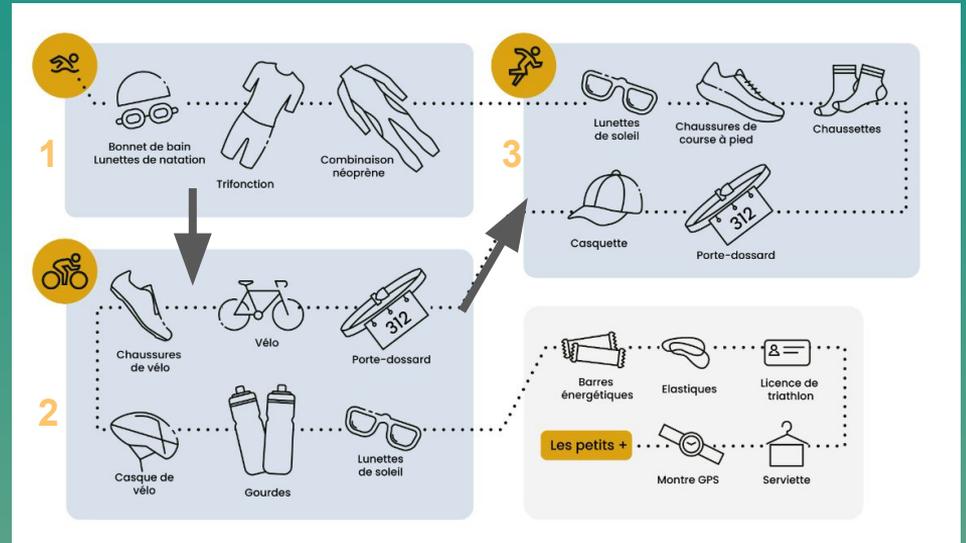
3 points d'attaches minimum pour votre dossard. On vous recommande fortement l'usage d'une ceinture porte dossard car il faut porter le dossard dans le dos sur le vélo, et devant en course à pied!

Combinaison néoprène autorisée pour une eau en dessous de 24.5°C

Obligatoire si la somme de la température de l'air et de celle de l'eau divisée par deux est inférieure à 16°C

Les arbitres communiqueront le jour même après les relevés.

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 zone de pénalité à l'entrée de l'aire de transition, pendant le temps défini pour votre course

Si vous recevez un carton rouge, vous êtes disqualifié

Ravitaillements

RAVITOS VÉLO

Un premier ravitaillement en eau est prévu au 30ème km juste avant Amotz.

Un deuxième avec électrolytes, eau, solide, autour du 60ème km à la sortie d'Arcangues

RAVITO 1 CAP

Le ravitaillement principal sera positionné au demi-tour du bout du parcours sur le parking du club de tennis, à Chantaco.

RAVITO 2 CAP et CHOUCHOU DE TOUR

Le ravitaillement sera positionné autour du 5ème km, pour les formats M et L, dans la zone de la boucle.

RAVITO ARRIVÉE

Le ravitaillement sera positionné dans l'aire d'arrivée.

Pas d'accès Accompagnants

BOISSONS

Eau, Coca.

SOLIDES

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

GEL

Produits TA

Gobelet rétractable

Pensez à prendre votre gobelet si vous en avez un !

Nous limitons nos déchets ensemble !



Déroulé de la journée

	M	L	S	
Dossards	5h15..7h00	5h15..7h30	9h30..12h30	
Ouverture PAV	6h30..7h30	7h00..8h00	12h30..13h45	
Briefing	7h40	08h10	14h05	
Départ	07h50	08H20	14h15	
Récup vélo	10h30..12h15	13h15..15h45	15h50..16h45	
Podium	11h00	13h00	16h30	

RAPPELS :

→ Pour des questions de timing samedi matin, **tous les triathlètes sur le M et le L doivent privilégier de récupérer leur dossard le vendredi soir entre 18h00 et 20h00.**

Nous attendons 1100 participants.

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

Le briefing sera donné 10mn avant chaque départ

→ **N'oubliez pas votre bonnet** ; il ne sera pas fourni cette année, mais il sera possible d'en acheter sur place.

→ Pensez à prendre votre **Gobelet rétractable pour vos ravitaillements**



Barrières horaires

	M 07H50	L 08H20	S 14H15
Fin dépose PAV	7h20	08h00	13h45
Chrono 1 - Départ vélo	8h45	9h30	14h50
Chrono 2 - fin vélo	11h00	13h00	15h50
Chrono final	11h50	15h45	16h15
Temps maxi	4h00	7h30	2h
Podium	11h00	13h00	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	L	S
Scratch Femme	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Scratch Homme	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Duo (H, F, M)			1
Relais (H, F, M)	1	1	

Les lots

PRIZE MONEY, sur les formats M ET L

THALAZUR offre :

Une journée thalasso&gastronomie pour les premiers du L (H-F)
Une demi journée avec 3 soins indiv. thalasso pour les premiers du M (H-F)
Brunch et thalasso pour les premiers du S (H-F)

BIZIPOZ offre :

5 nuits pour deux personnes à l'hôtel
Cartes cadeaux au bar

TERRE DE RUNNING - CULTURE VELO - VELONEWS64

Lunettes de natation - Casque Shokz - Bons d'achat

BIDART OPTIK

Lunettes de sport

Repas et moments conviviaux

Offerts par nos partenaires (La Txalupa, Bizipoz, Le petit escargot)

Produits locaux

Paries, Adam, Deuza, Kikeran, Spir'up

Préparation mentale Déborah Leconte

Séances individuelles

URKIROLAK TRIATHLON

Tenues vélos Gobik, et matériels de natation

Et bien d'autres lots vous attendent !

Nos sponsors

THALAZUR <https://www.thalazur.fr/saint-jean-de-luz/thalasso/>

Thalazur Saint-Jean-de-Luz vous invite à une parenthèse de bien-être face à l’océan. Entre ciel et mer, profitez d’un vaste espace marin de 300 m² d’eau de mer chauffée, de jets massants, sauna, hammams, salle de fitness et soins sur mesure pour libérer les tensions et optimiser la récupération sportive.

Au **restaurant Hélianthal**, savourez une cuisine bistronomique de saison sur une spectaculaire terrasse panoramique donnant sur la baie de Saint Jean de Luz.

Prolongez le moment au **bar à Tapas Erdiko**, un cocon chaleureux où déguster tapas créatives, encas gourmands et boissons locales, dans une ambiance douce et conviviale.

BIZIPOZ <https://www.bizipoz.com/>

Lieu iconique de la côte basque, BIZIPOZ fait vivre une expérience lifestyle unique aux voyageurs et aux locaux de toutes générations.

TERRE DE RUNNING <https://www.terrederunning.com/tdr/25-magasin-terre-de-running-bidart>

Votre magasin spécialisé Running, Trail, Athlétisme, Marche nordique dans la zone commerciale Intermarché Bidart Océan au Pays Basque.

CULTURE VELO <https://www.culturevelo.com/-Anglet->

Nous proposons un large choix de marques de vélos pensé pour satisfaire chaque cycliste, du débutant à l’expert, telles que **Adris, Electra, Moustache, Trek, Scott, Lapierre, Granville, Eovolt.**

VELONEWS64 <https://www.velonews64.fr/>

Notre passion pour l’excellence a toujours été et restera notre moteur. Voyez par vous-même et passez nous voir !



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'environ 160 signaleurs (L).
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**.
- **Si vous avez un gobelet rétractable et réutilisable, prenez-le.**
Les verres seront limités sur les **ravitaillements**.
- **Ne jetez pas vos déchets n'importe où**. Respectez les zones de propreté.

Le village

Restauration sur place

Restauration

De nombreux points de restauration sont présents Place FOCH et en centre-ville

Paries

Glaces

Espace santé

Massages

Préparation mentale

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
Lunettes de piscine à la vue

CULTURE VELO et VELONEWS64

Ateliers de réparation
Matériels vélo - triathlon

Etxetik

Pâtes de fruits

L'abeille Bleue

Pâtes sportives au miel

Informations spécifiques

FORMAT M

DEPART 7H50

Natation _ 1.5 km
Vélo _ 46 km D+420m
Cap _ 10 km

FORMAT M



Natation

PARCOURS ROUGE

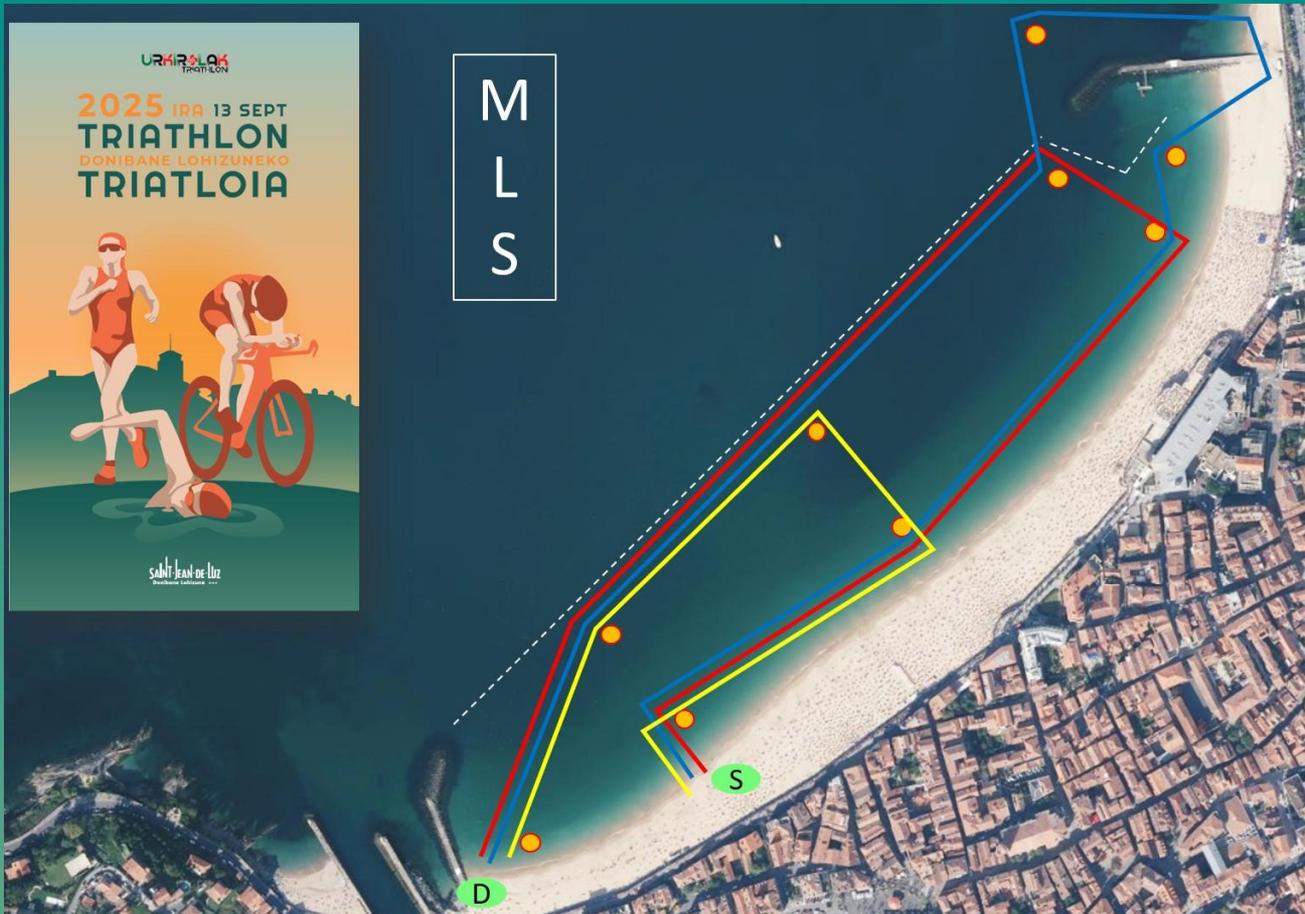
Distance
1500 mètres

Barrière horaire
8h45

Transition 630m



M
L
S



FORMAT M

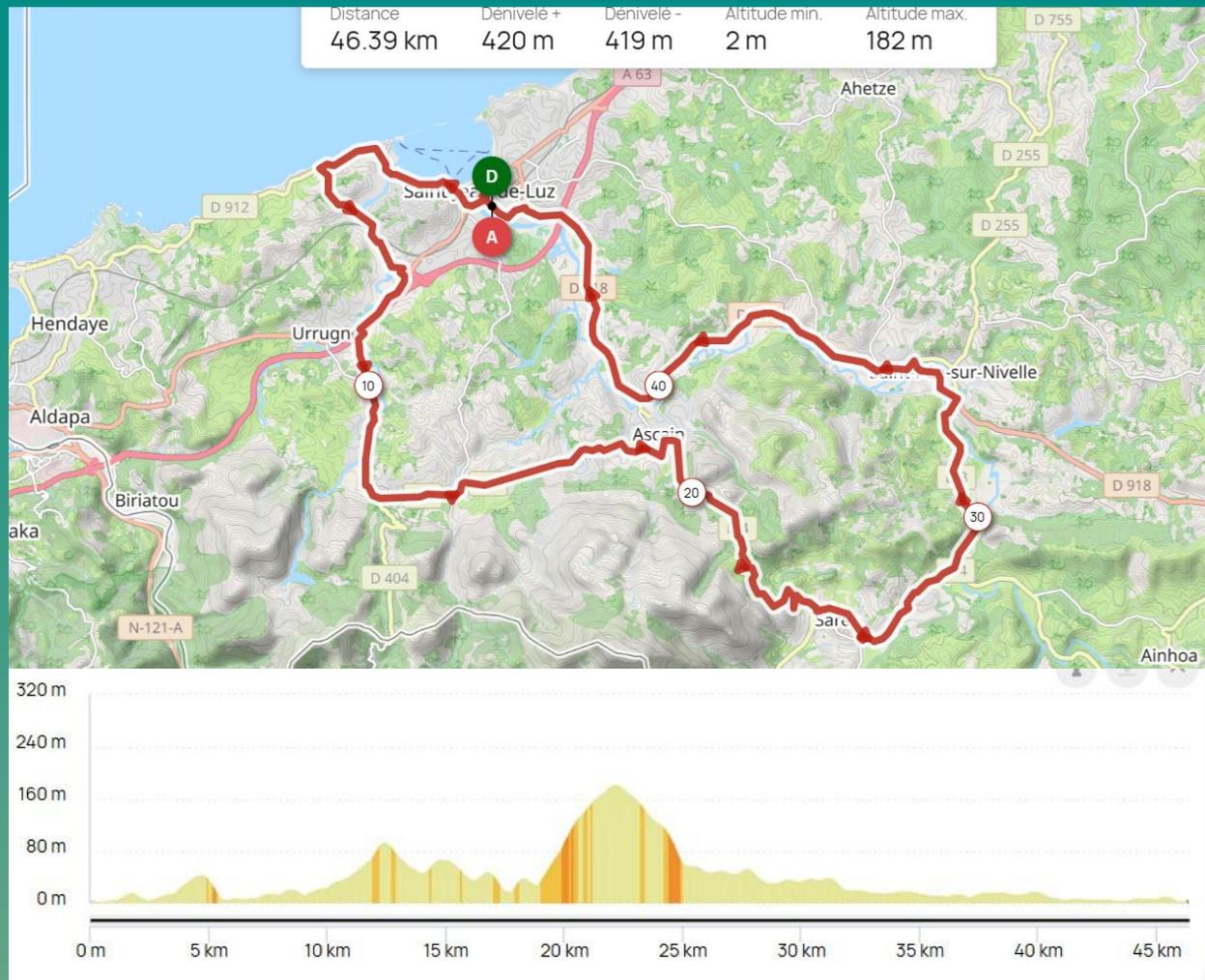


Vélo

Distance
46 kms - D+420m

Barrière horaire
11h00

[Trace gpx](#)



FORMAT M



Course à pied

Distance

10 kilomètres

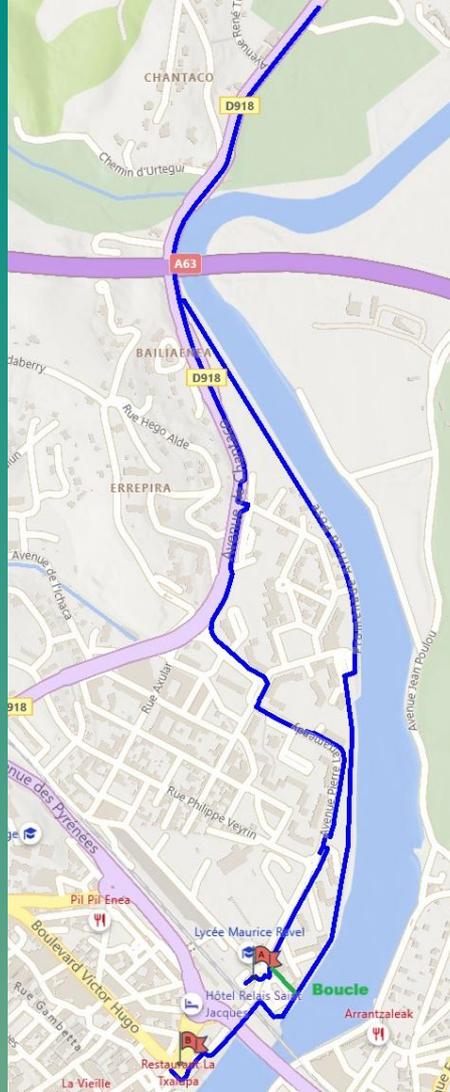
Deux boucles

Un chouchou

Barrière horaire

11h50

Attention, pour être classé, il faudra avoir un bracelet donné par les signaleurs au demi-tour



Informations spécifiques

FORMAT L

DEPART 8H20

Natation _ 1.9 km
Vélo _ 87 km D+942m
Cap _ 20 km

FORMAT L



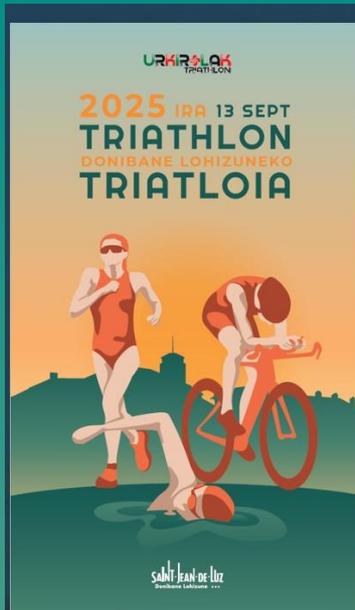
Natation

PARCOURS BLEU

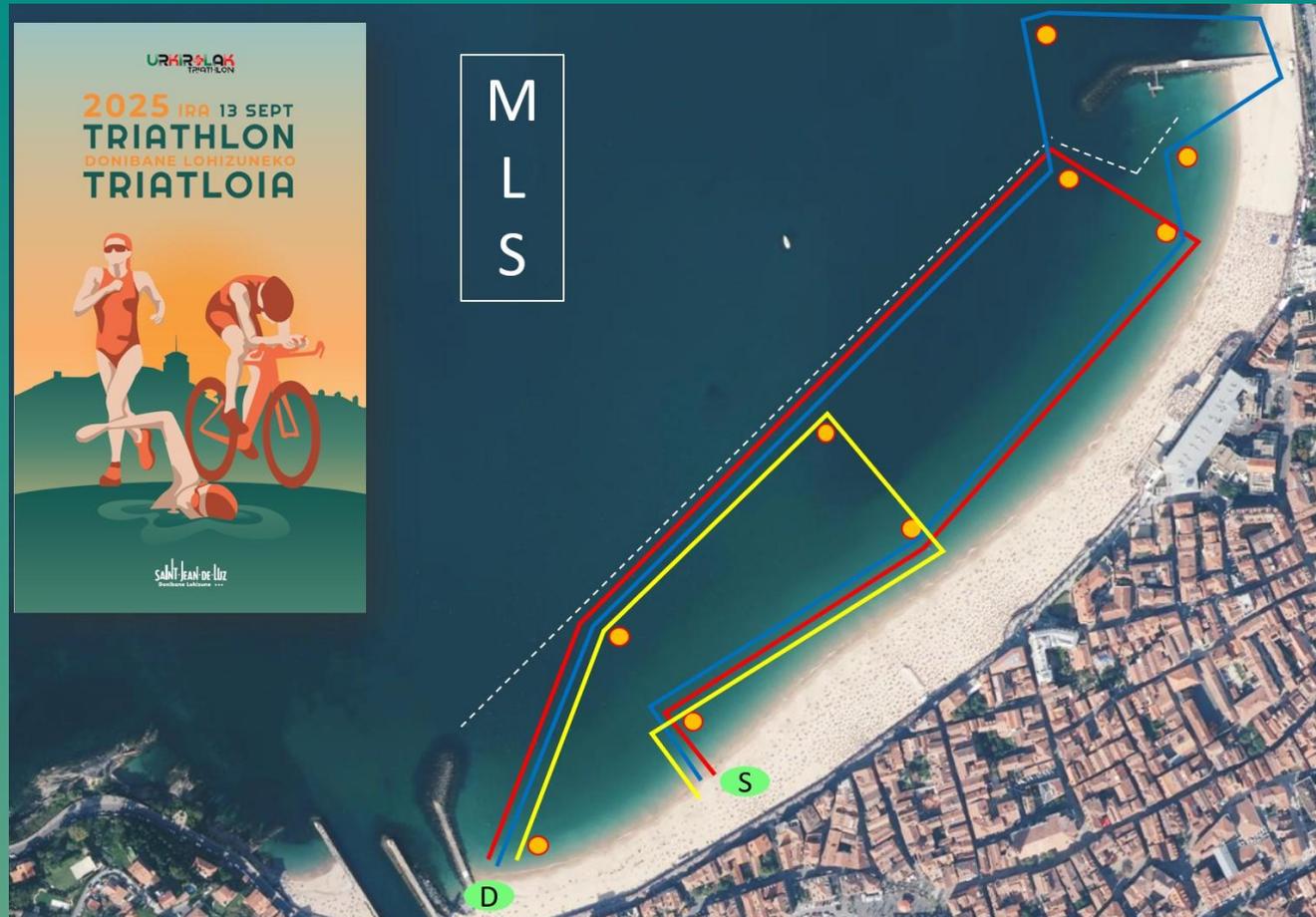
Distance
1900 mètres

Barrière horaire
9h30

Transition 630m



M
L
S



FORMAT L

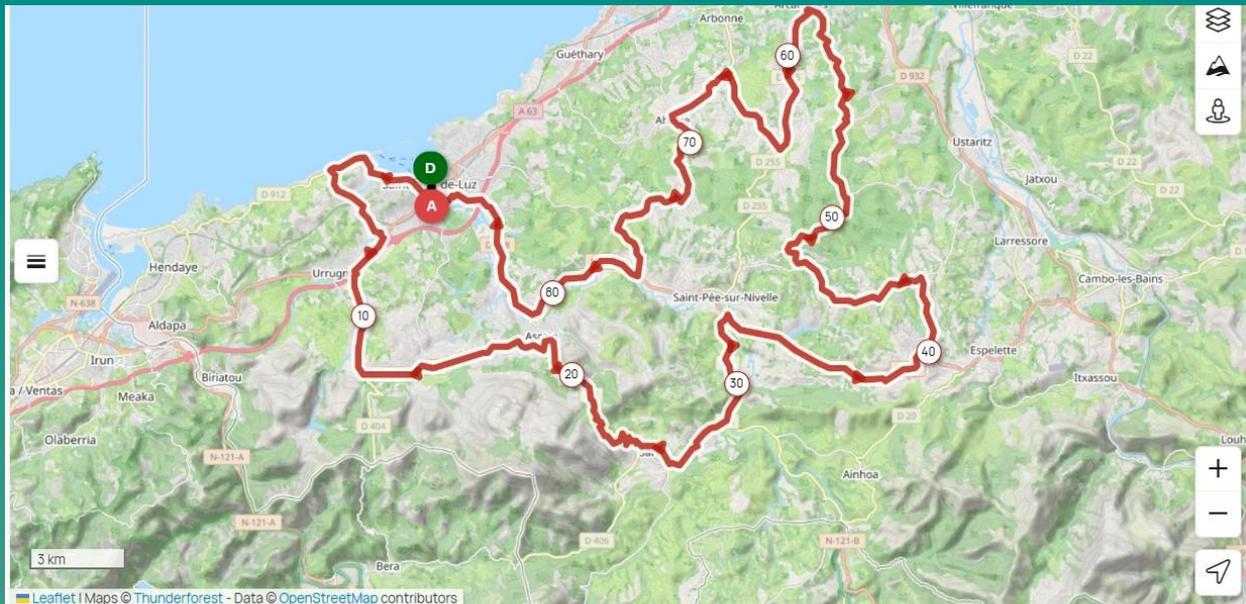


Vélo

Distance
87 kms - D+942m

Barrière horaire
13h00

[Trace gpx](#)



FORMAT L



Course à pied

Distance

20 kilomètres

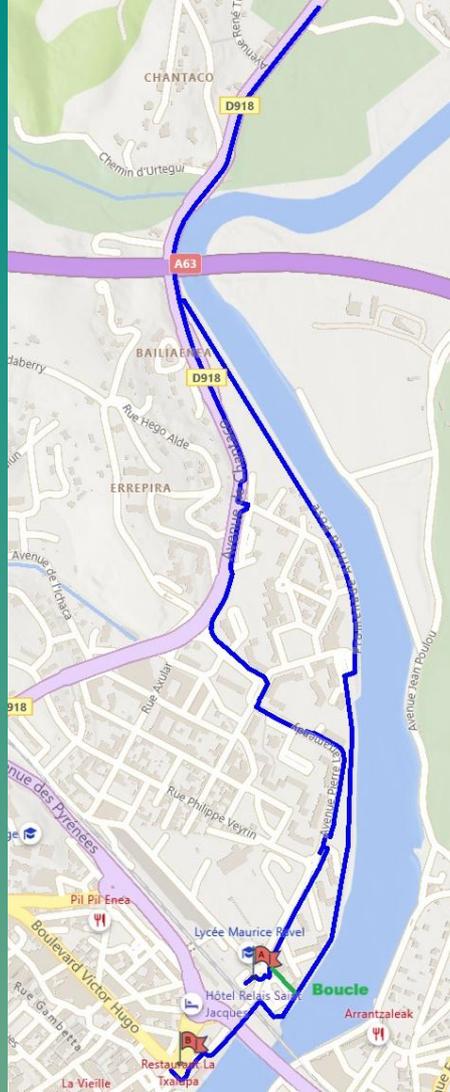
Quatre boucles

Un chouchou par boucle

Barrière horaire

16h15

Attention, pour être classé, il faudra avoir trois bracelets donnés par les signaleurs au demi-tour



Informations spécifiques

FORMAT S

(solo et duo)

DEPART 14H15

Natation _ 750 m
Vélo _ 20 km D+179m.
Cap _ 5 km

FORMAT S



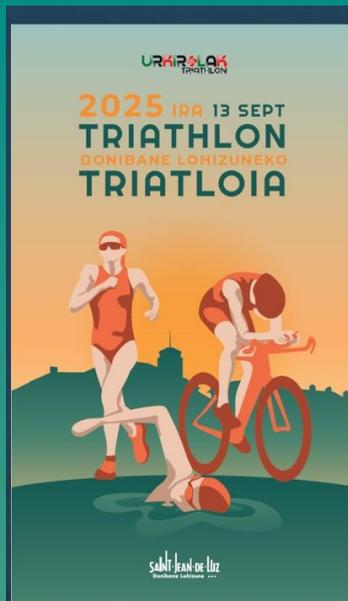
Natation

PARCOURS JAUNE

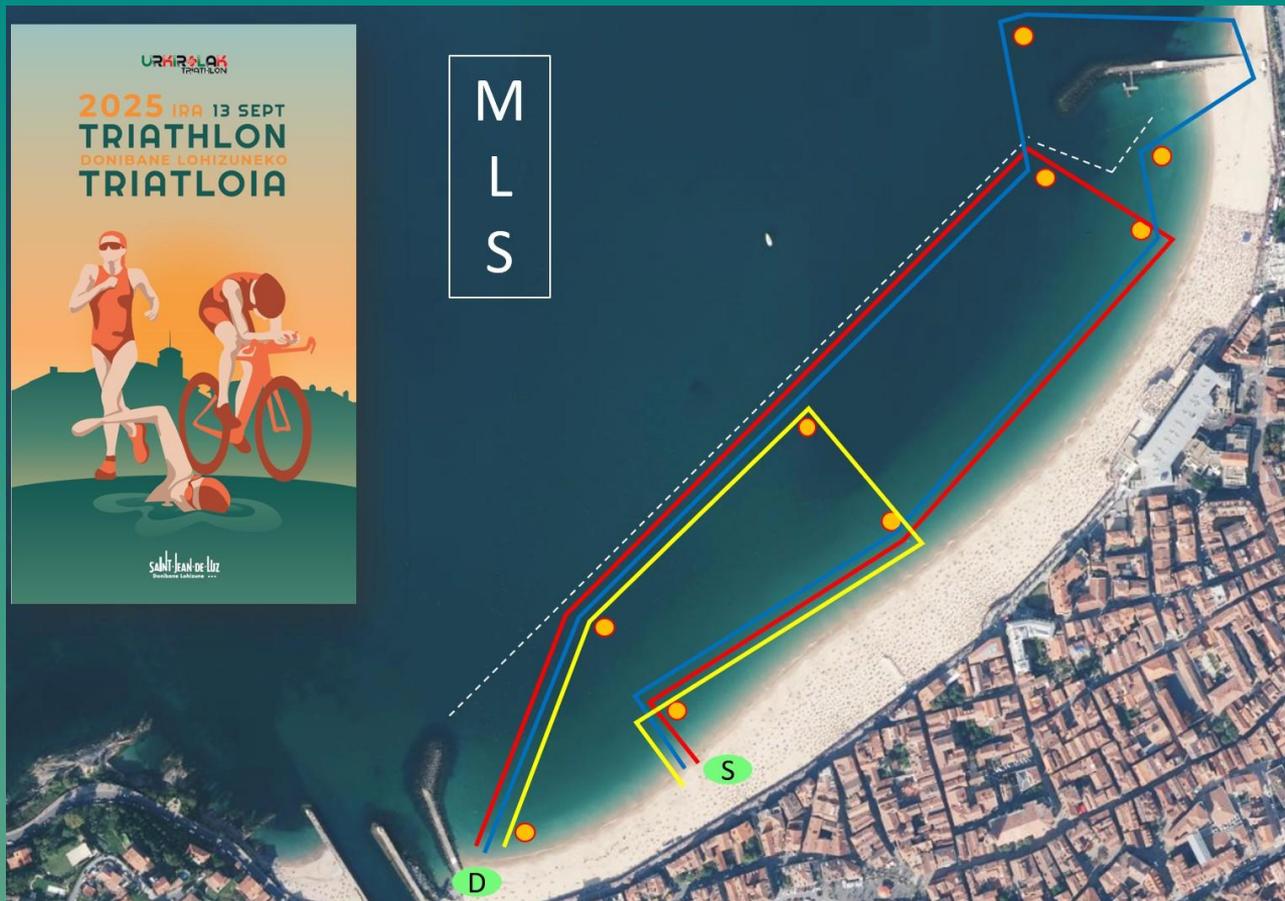
Distance
750 mètres

Barrière horaire
14h50

Transition 630m



M
L
S



FORMAT S



Vélo

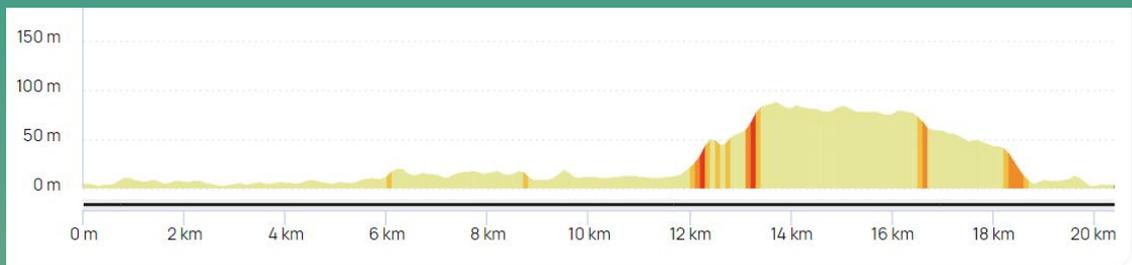
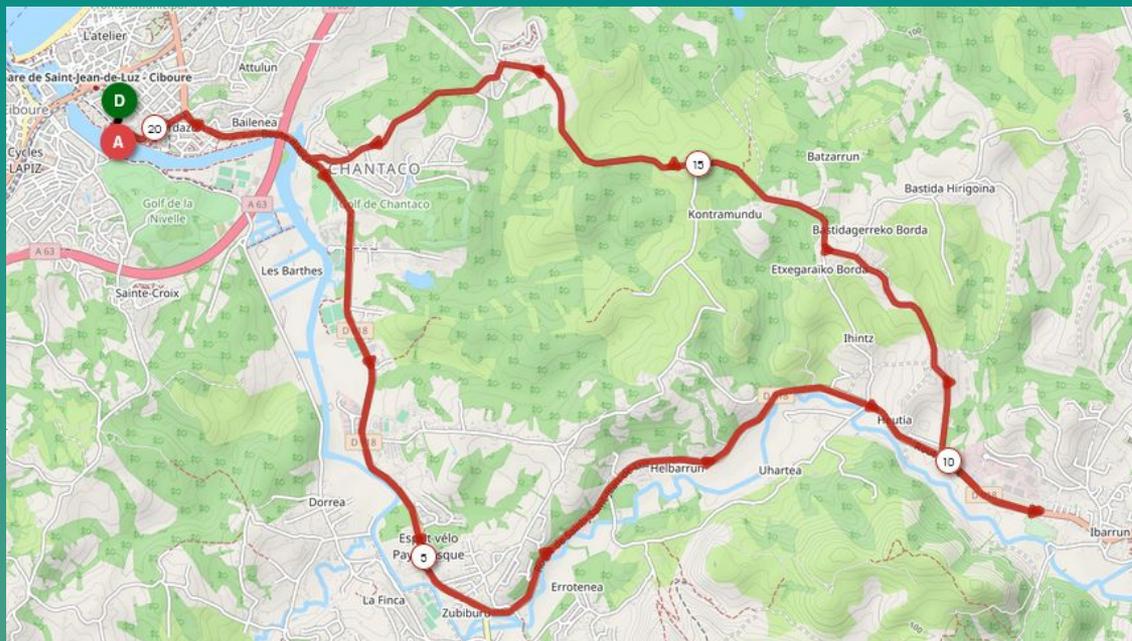
Distance

20 kilomètres

Barrière horaire

15h50

Trace gpx



FORMAT S

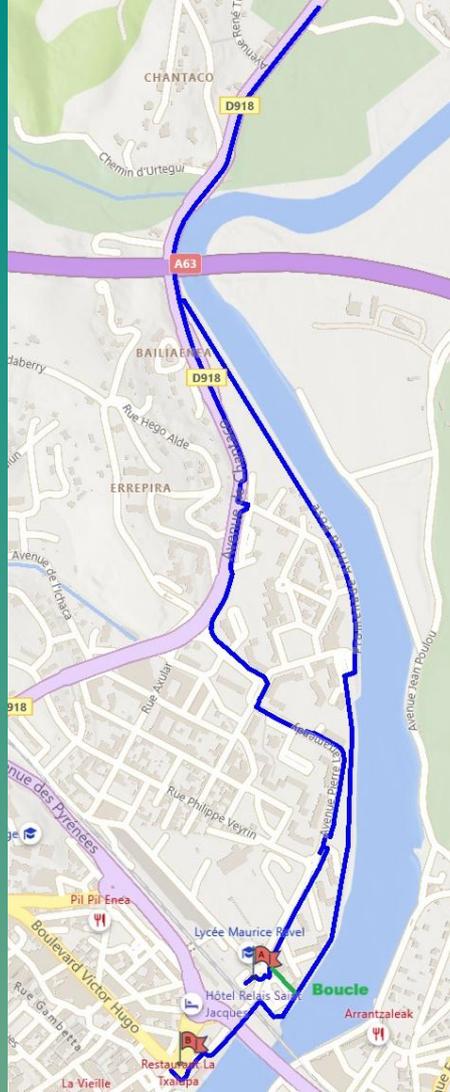


Course à pied

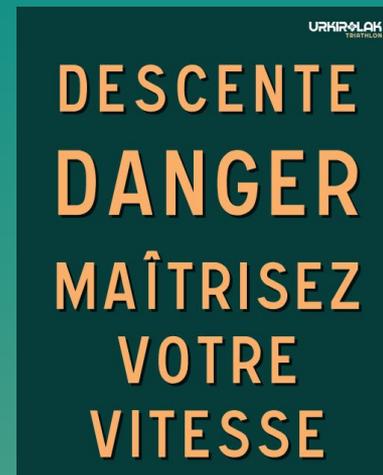
Distance
5 kilomètres

Une boucle

Barrière horaire
16h30



Exemples de notre signalétique



Parcours Vélo



Parcours CAP



Flux Piétons



Nos partenaires





On compte sur vous maintenant pour
tout donner et passer un bon moment le
13 septembre 2025!



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.

