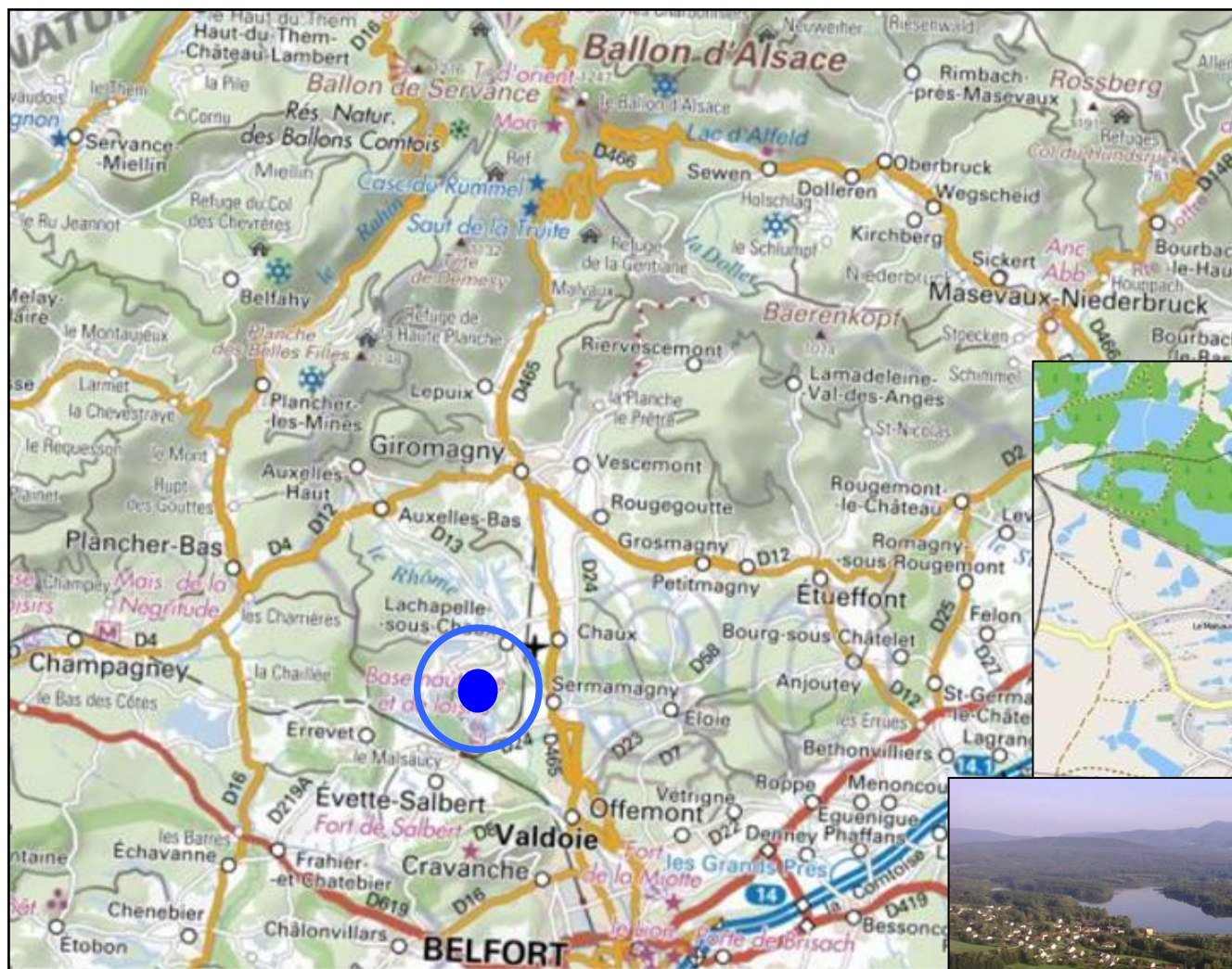




**Exposé de course**

**Epreuve Triathlon Pour Tous et Duo mixte - Dimanche 4 juin 2023**





La base nautique et de loisirs du Malsaucy, sur laquelle se déroule le Triathlon, est située à une dizaine de Km de Belfort sur la commune de Sermamagny.

Un fléchage « Triathlon » est mis en place à Offemont, Valdoie et Sermamagny en approche du site du Malsaucy.



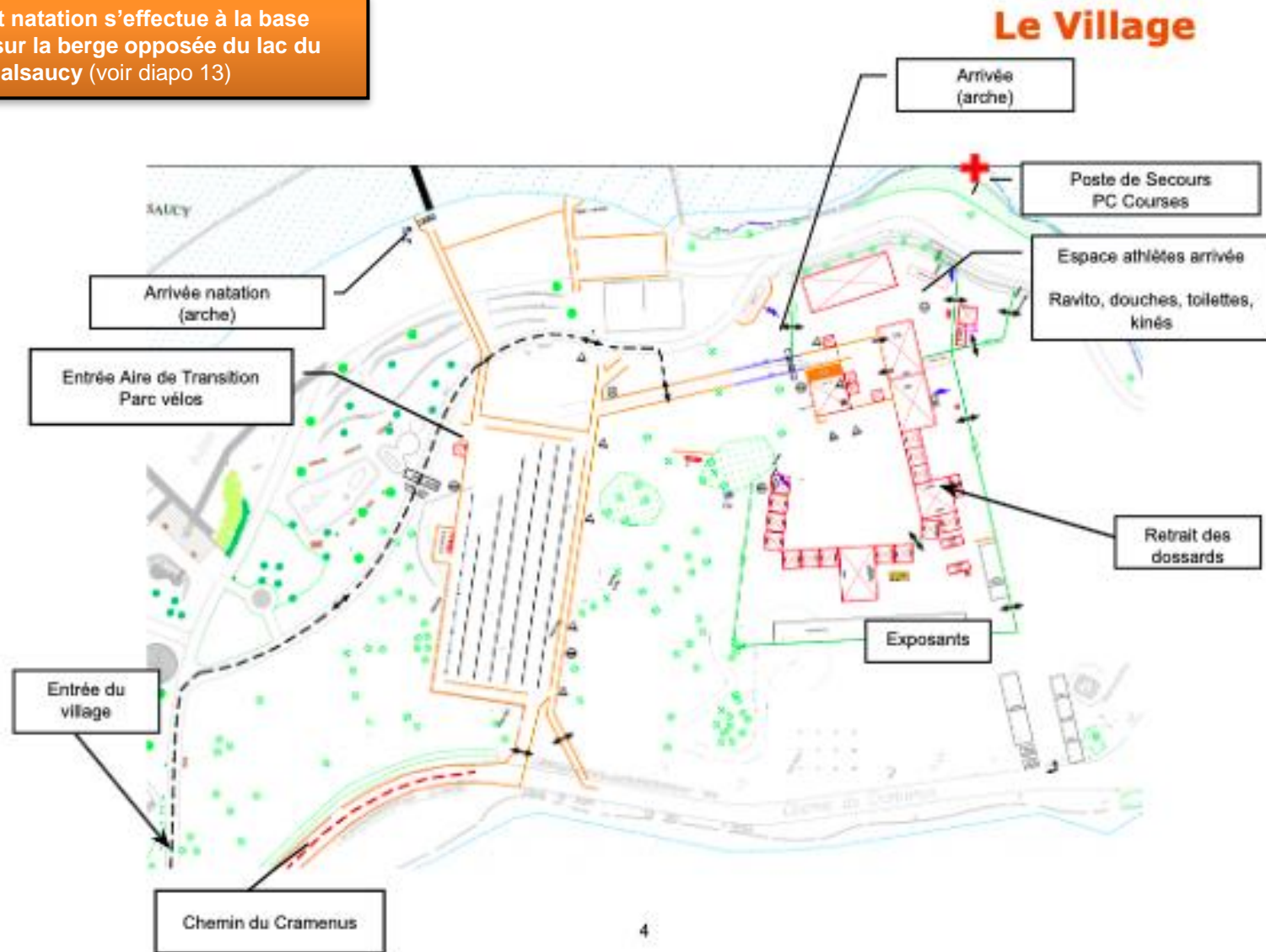


Sur place, vous bénéficiez d'1 parking de 680 places. Le village se situe à 5 et 600 m. de distance.

**Le stationnement en dehors de ce parkings est strictement interdit** (le long de la route départementale, sur les cours ou délaissés privés), **sous peine de verbalisation voire d'évacuation à la fourrière si la sécurité est en en jeu.**

Le parking ne comportent pas d'emplacements équipés pour les camping-cars. Un partenariat est développé avec le « Camping de l'Étang des Forges » à Belfort (03.84.22.54.92)

- Le départ natation s'effectue à la base nautique sur la berge opposée du lac du Malsaucy (voir diapo 13)



# Programme des épreuves

	Epreuves	Formule	Distances - Dénivelés				Horaires		Nombre maxi de concurrents	
			Natation	Cyclisme		Course à pied		Début		Fin
				Longueur	Dénivelé	Longueur	Dénivelé			
Samedi 03 juin 2023	Longue Distance L	Mixte, Individuel et Relais	1900 m. (1)	87	D+ de 1300 m.	19,5 Km. (2)	D+ de 3 x 29 m.	9h00	17h45	350
	Duathlon	Individuel	/	87	D+ de 1300 m.	14 Km. (3)	D+ de 2 x 29 m.	9h05	16h30	50
	Triath'Lionne	Féminine - Individuel et Duo	100 m.	6,2 Km	D+ de 18 m.	1,1 Km.	pas de D+	16h00	16h50	50
	K 1 de 6 à 8 ans	Mixte, Individuel	50 m.	1,1 Km	pas de D+	750 m.	pas de D+	17h30	17h50	40
	K 2 de 9 à 11 ans		100 m.	2,1 Km		1000 m.		18h00	18h30	80
	K 3 de 12 à 15 ans		200 m.	3,9 Km		1600 m.		18h30	19h10	100
Burn & Run	Duo	1800 m. (4)	/	/	9,3 Km. (5)	50 m	21h30	23h30	60 (3)	
Dimanche 04 juin 2023	Triathlon Pour Tous & DuoMixte	Mixte, Individuel, Relais et Duo Mixte	320 m.	24 Km	D+ de 190 m.	5,1 Km.	D+ de 28 m.	9h00	11h15	650
	Courte Distance M & DuoMixte	Mixte, Individuel, Relais et Duo Mixte	1500 m. (6)	38,8 Km	D+ de 370 m.	10,2 Km. (7)	D+ de 2 x 28 m.	13h30	17h30	600
										1920

Les départs des épreuves L et M se feront en "rolling start" avec des vagues de 8 à 10 athlètes toutes les 5 à 10 secondes. Les féminines partiront en 4<sup>ème</sup> vague, y compris les duosmixtes

Les départs de épreuves Triath'Lionne, Kids et Triathlon pour Tous se feront en "mass start". Pour le "Triathlon pour Tous", les féminines et les duosmixte partiront en premier (écart de 5 mn avec la 2<sup>ème</sup> vague).

(1) deux boucles de 950 m. avec sortie à l'Australienne

(2) trois boucles de 6,5 Km.

(3) Départ sur 7km de course à pied, puis 7km de course à pied à nouveau après le vélo

(4) Divisé en 5 segments (1,6 / 3,6 / 1,4 / 2,0 / 1,7) alterné de natation

(5) Divisé en 4 segments (0,3 / 0,7 / 0,5 / 0,3) alterné de Course à pied

(6) 30 équipes de 2 athlètes

(7) deux boucles de 750 m. avec sortie à l'Australienne

(8) deux boucles de 5,1 Km.

# Organisation et planning

## Retrait des dossards

- Samedi 3 Juin de 10h00 à 12h00 et de 14h à 20h30
- Dimanche 4 Juin de 7h00 à 8h00

## Ouverture du parc à vélos

Dimanche 4 Juin de 7h15 à 8h30

## Course : dimanche 4 Juin

- Fermeture du parc à vélos à 8h30
- Briefing à 8h45
- **Départ à 9h00**
- Arrivée 1<sup>er</sup> concurrent à 10h00 (prévisionnel)
- Fin de course à 11h15
- Podium à 11h30
- Fermeture de parc à vélos à 11h30 (\*)

*(\*) Impératif : les vélos doivent être sortis du parc à 11h30 au plus tard pour laisser la place à l'épreuve M qui suit.*

## Organisation

- 250 bénévoles, signaleurs, motards
- 30 gendarmes
- 2 médecins urgentistes
- 15 secouristes
- 4 ambulances

Quelle que soit l'épreuve, tout participant au Triathlon de Belfort est soumis au règlement sportif adopté pour la manifestation (disponible sur le présent site <https://triathlondebelfort.fr>) et d'une manière plus générale, au Règlement Sportif Fédéral édicté par la FFTri (disponible sur <https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>).

**L'inscription aux compétitions vaut acceptation et respect de ces règlements.**

**Il est de la responsabilité de l'athlète de connaître le parcours de l'épreuve.**  
L'organisation ne peut être tenue responsable d'une erreur de parcours.

**L'arbitrage sera assuré par des commissaires de courses.** Ils ont pour mission :

- de veiller au comportement des concurrents
- de garantir sécurité et protection des concurrents
- de faire respecter l'équité

Le barème des pénalités est de 1 mn (distance TpT). Le temps de pénalités seront décomptés sur le temps d'arrivée.

**Un dispositif de contrôle anti dopage aléatoire est possible.**

**L'épreuve traverse des zones protégées ou espaces sensibles :**

**\* Parc Naturel des Ballons des Vosges**

**\* Zone Natura 2000 du MALSAUCY**

**Il est demandé aux athlètes de respecter ces espaces et de ne procéder à aucun jet de détritrus sur le parcours.**

**Des zones de propreté sont prévues à chaque ravitaillement, en amont en vélo et en aval en course à pied.**

**UTILISEZ LES !**

**En outre, un dispositif de tri sélectif est mis en place sur le site de la manifestation.**



**Le retrait des dossards** s'effectue à la tente Accueil situé au cœur de village (plan p.4)

- le samedi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 20h30
- le dimanche de 7h00 à 8h00

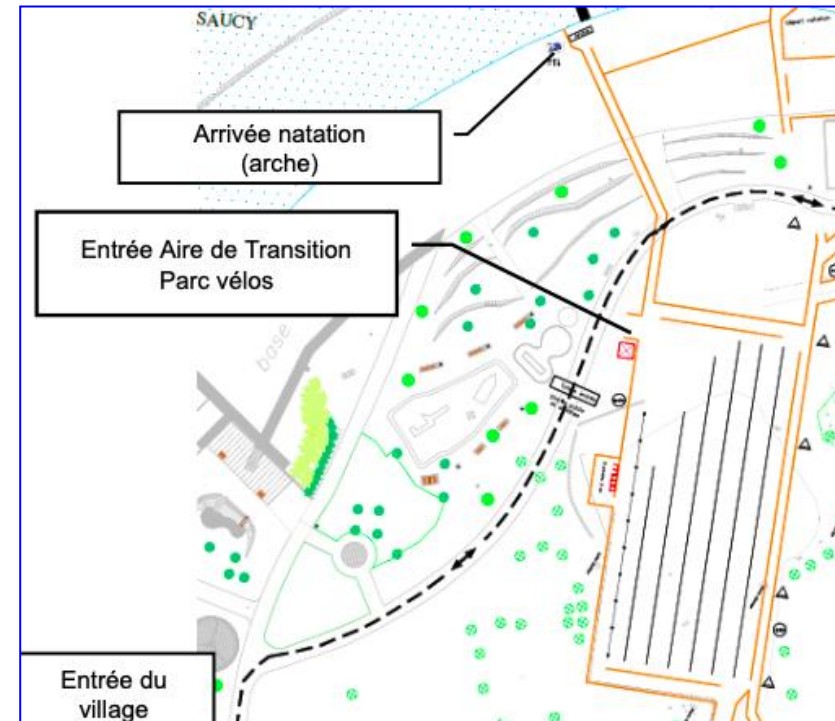
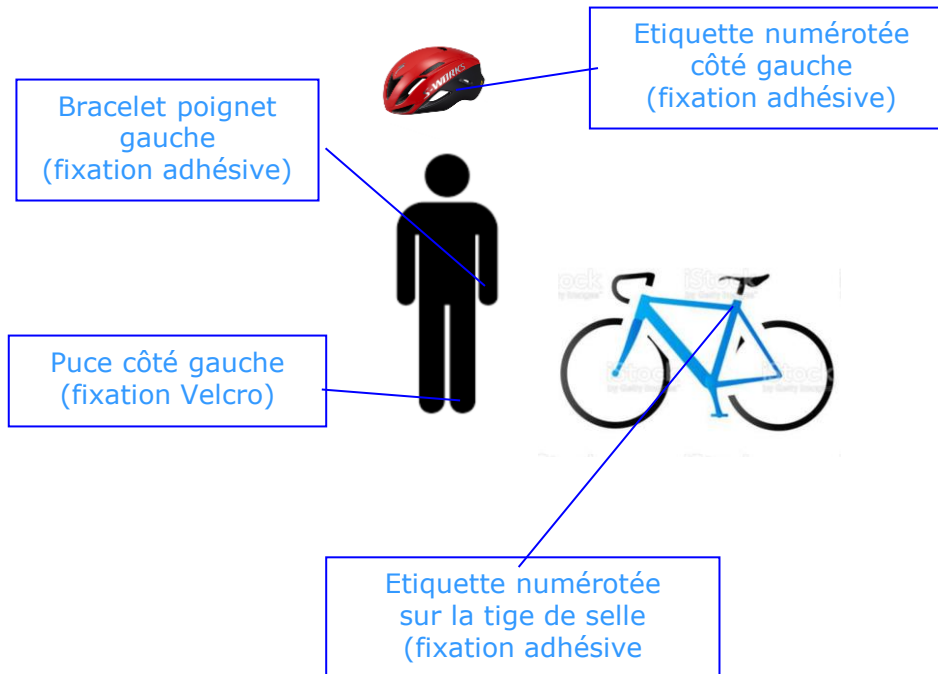
A chacun des participants (groupés pour les Relais), est remise **une enveloppe comportant** :

- un dossard nominatif
- une puce et son support (1)
- un bonnet de bain
- un bracelet poignet numéroté
- une étiquette autocollante numérotée pour le vélo et une pour le casque
- un sac numéroté (2)
- un cadeau partenaire

(1) *1 seule puce pour les équipes. Elle sert de relais. Les puces sont à restituer à la fin de l'épreuve sur la ligne d'arrivée. Toute puce non restituée sera facturée 25 €.*

(2) *voir diapo « aire de transition » pour l'utilité du sac*

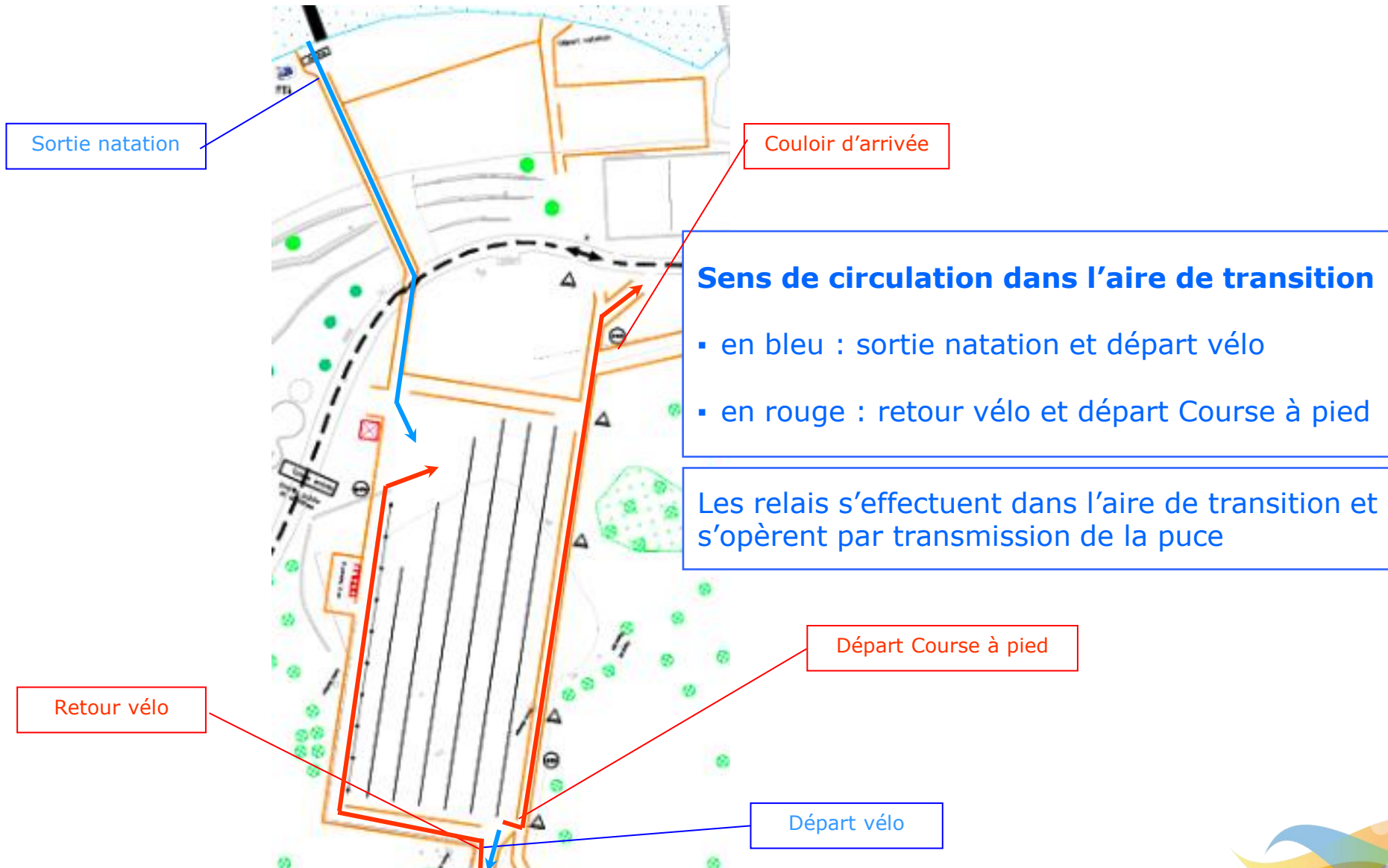
## Aire de transition



*Les athlètes déposent leur vélo et leurs affaires de course (vélo et course à pied) dans le parc de transition situé sur le site du Triathlon, à l'emplacement correspondant au numéro de dossard attribué par l'organisateur.*

*Le départ natation de l'épreuve se déroule à l'opposé du site du Malsaucy, sur la base nautique. L'accès au site de départ s'effectue à pied par le chemin aménagé le long de la route départementale qui longe le lac du Malsaucy (800 m.). **La traversée à la nage du Lac du Malsaucy depuis la base de loisirs à titre d'échauffement n'est pas autorisée.***

*A l'arrivée sur le site de départ, les athlètes pourront déposer leurs affaires (chaussure, veste...) dans le sac numéroté qui leur aura été remis. Ce sac sera à déposer directement dans la navette stationnée au départ natation. L'organisateur rapatriera ce sac pour le déposer à l'emplacement vélo de l'athlète sur le parc de transition.*



### Parcours natation

Traversée du lac sur 320 m.

**Affichage de la t°** à l'accueil à partir de 8h00

**Analyse cyanobactérie** : compte-rendu disponible sur le site du Triathlon à partir du mercredi 31 mai 2023 et affichage dans la tente d'accueil

**Le départ** s'effectue en 2 vagues : en premier, les féminines et les « DuoMixte »

Dépôt de votre sac dans la camionnette située à l'entrée

Pour se rendre au départ :  
cheminement piéton de 800 m.



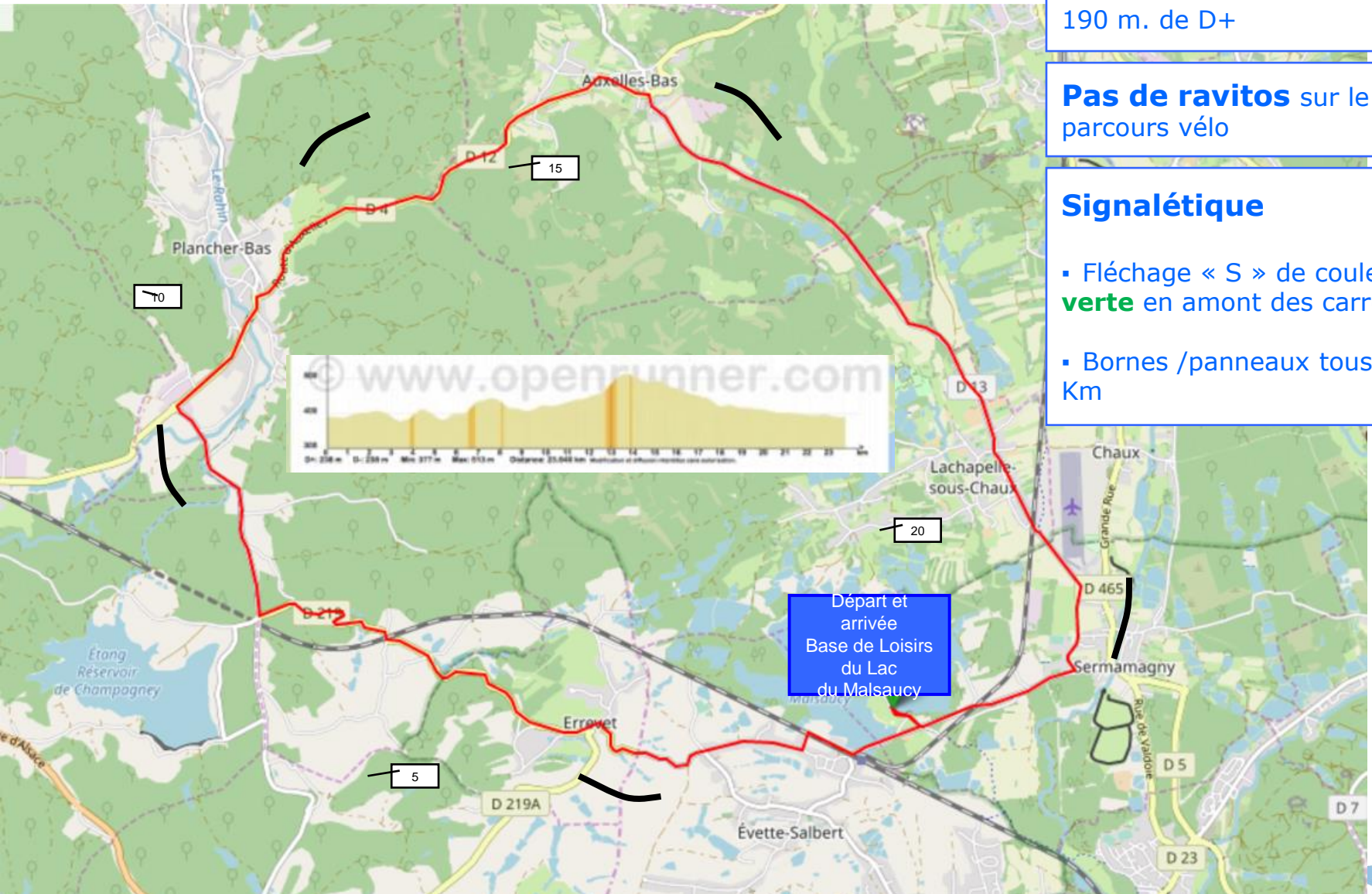
### Parcours vélo

24 Km  
190 m. de D+

**Pas de ravitos** sur le parcours vélo

### Signalétique

- Fléchage « S » de couleur **verte** en amont des carrefours
- Bornes /panneaux tous les 5 Km



## Consignes

**Le drafting /abri-aspiration est interdit.** Il est rappelé que la distance entre vélos est de 5 m.

**La course s'effectue sur des routes ouvertes à la circulation** et les concurrents ont l'obligation de **respecter les règles du Code de la Route**, en particulier de rouler sur le côté droit de la chaussée, quelles que soient les circonstances et quelle que soit la configuration routière.

Présence de gendarmes dans les carrefours les plus importants (giratoires en particulier) et présence de signaleurs aux carrefours secondaires.

## Points singuliers

- Auxelles-Bas – Km 15,2 et Km 15,7 : Ecluses circulation alternée non prioritaire
- Lachapelle-sous-Chaux – Ecluse au Km 34,6 à sens unique non prioritaire

*Ne sont pas répertoriés ici les chicanes et écluses à sens prioritaire de la course ni les ralentisseurs signalés par des panneaux – **la vigilance est requise !***

## Modifications ou autres restrictions

### Modification de tracé vélo :

Pas de restrictions ou modifications

A ce jour, il n'y a pas d'autres restrictions relevées. Une mise à jour est prévue au plus tard le 27 mai 2023 consultable sur le site « [triathlondebelfort.fr](http://triathlondebelfort.fr) » .

Cette mise à jour sera affichée à la tente d'accueil.

## Parcours Course à pied

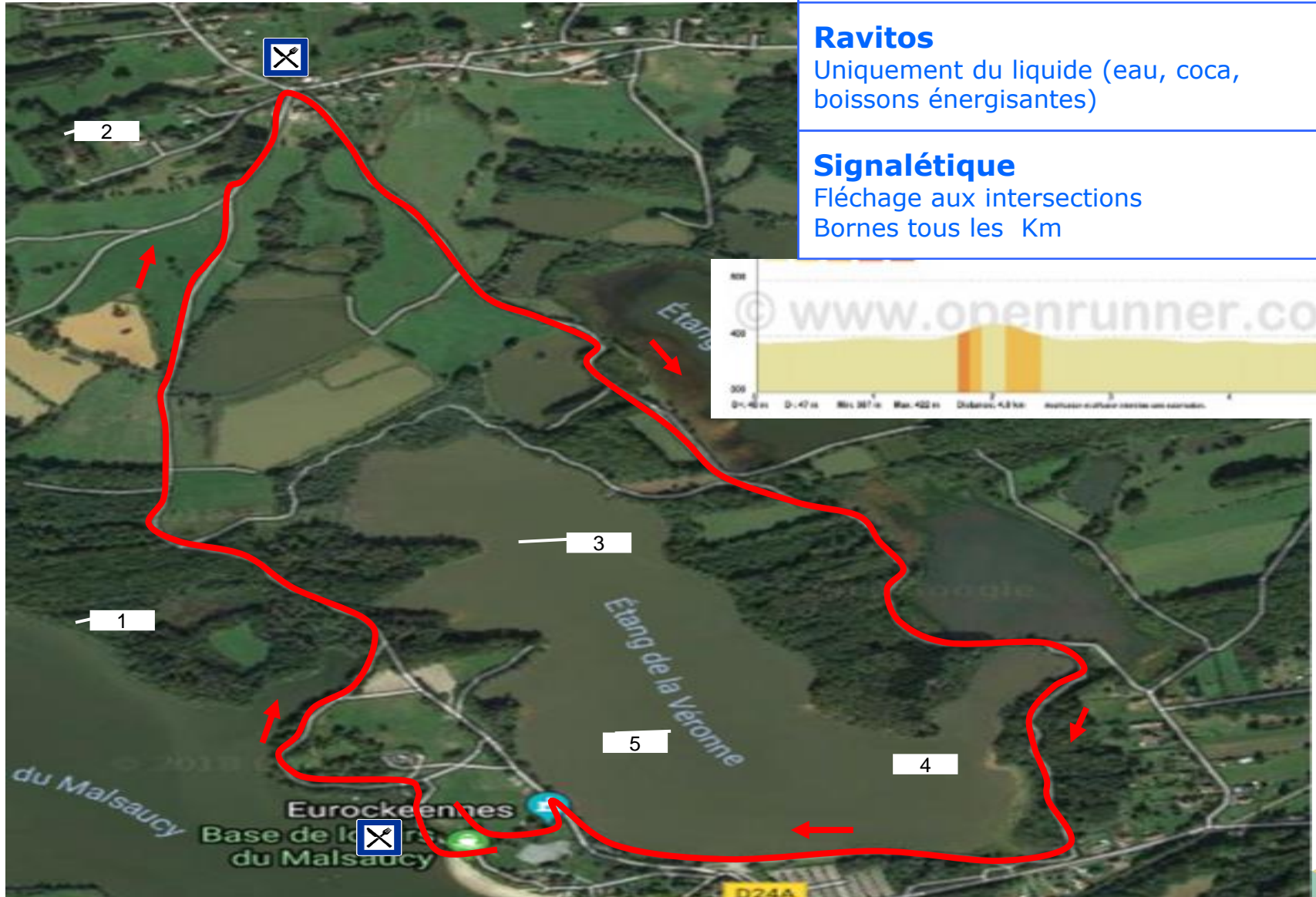
5,1 Km / D+ de 28 m.

## Ravitos

Uniquement du liquide (eau, coca, boissons énergisantes)

## Signalétique

Fléchage aux intersections  
Bornes tous les Km



**Epreuve Triathlon Pour Tous et Duo mixte - Dimanche 4 juin 2023**



**Sortie des athlètes après les épreuves**

**Sortie pour toutes les épreuves**

**Fermeture du parc à vélos à 11h30**

*Impératif : les vélos doivent être sortis du parc à 11h30 au plus tard pour laisser la place à l'épreuve M qui suit.*



**Au plaisir de vous accueillir bientôt  
sur le site du Malsaucy**