



10^{ème} édition

REGLEMENT

Le Triathlon est un sport qui n'autorise aucune assistance quelle qu'en soit la forme, sauf autorisation expresse d'un commissaire ou cas grave.

La compétition consiste pour une équipe de 4 athlètes à enchaîner, le plus rapidement possible et dans l'ordre suivant, les 3 disciplines qui sont : le canoë , le V.T.T. , et la course à pied sur la totalité des parcours définis pour la compétition.

D'une manière générale :

- les accompagnements en voiture, moto, vélo, bateau ou de toutes autres sortes, sont interdits.

- l'assistance par un tiers n'est pas autorisée.

- l'athlète qui abandonne doit obligatoirement le signaler aux organisateurs et/ou commissaires officiels.

Pour participer au TRIKATHLON, tout concurrent doit être âgé de 16 ans révolus le jour de l'épreuve.

Fournir un certificat médical de non interdiction de pratiquer ces sports.

Le prix d'inscription est à la charge de l'entreprise ou de l'association.

Tout concurrent doit remplir le bulletin d'engagement ci-joint.

En signant ce bulletin, il reconnaît du seul fait de sa participation devoir respecter et se conformer au règlement général du trophée inter entreprise.

Les dossards seront remis à partir de 9h, le samedi matin de la course, au complexe sportif du Pouzin.

Le départ du Triathlon est fixé à 15h30 au plan d'eau de l'Ouvèze, au Pouzin.

Chaque équipe est détentrice d'un brassard qui doit être transmis à chaque relais; il doit être remis à l'organisation par le coureur à pied à la fin de l'épreuve sous peine d'élimination.

Un " Briefing " aura lieu 1/2h avant le départ au podium, au Stade "Lili Moins"; la présence de tous les concurrents est obligatoire.

La remise des prix aura lieu au podium d'arrivée, au gymnase, à 19h.

Canoës :

Les commissaires ont toute autorité pour éliminer un concurrent qui enfreindrait les règles de sécurité.

Chaque compétiteur doit être bien informé des risques encourus par le chavirement en eau fraîche.

Le port du gilet de sauvetage est obligatoire (fourni par l'organisation).

L'épreuve de canoë se déroulera sur le plan d'eau de l'Ouvèze.

La distance à parcourir est d'environ 1 km 500.

Le dossard pour la partie canoë devra être positionné sur la poitrine.

V.t.t. :

La partie vélo est une course individuelle contre la montre sans aide extérieure.

Les VTT doivent être propulsés par la seule force humaine.

Chaque concurrent doit apporter son vélo personnel et s'assurer de son état et de sa conformité au règlement avant la course. Il doit se munir du nécessaire de réparation et effectuer les travaux seul; pas d'aide extérieure, même par un autre concurrent.

Le port du casque (non fournis), jugulaire serrée est obligatoire pendant tout le parcours.
Dans le parc , les vélos seront disposés correctement sur les porte vélo prévus à cet effet.
La matérialisation du kilométrage sera faite tous les km.
La signalisation sera marquée au sol et sur des panneaux.

Tous les concurrents doivent strictement respecter le code de la route sous peine d'élimination.

La distance à parcourir est d'environ 21 km.

Le dossard pour la partie cycliste devra être positionné dans le dos.

Course à pied :

La matérialisation du kilométrage sera faite tous les km.

Les km indiqués sont les km parcourus.

Le dossard pour la partie course à pied sera positionné sur le ventre.

Le parcours course à pied se déroulera en ville.

C'est au coureur à pied à rendre le brassard au terme de la course.

La distance est d'environ 9,5 km.

Tout coureur qui ne remettra pas son brassard éliminera son équipe.

Zones de ravitaillement :

Elles seront situées tout au long du parcours, au départ, à l'arrivée, dans les aires de changement.

Pour l'épreuve cycliste, la zone de ravitaillement sera au km 10.

Pour l'épreuve de course à pied, des zones de ravitaillement tous les 3 km ainsi que des points d'épongeage.

Sanctions :

- Carton jaune (5mn de pénalité) pour :

- Gêne volontaire
- Aide entre concurrents
- Accompagnement par un tiers

- Carton rouge (disqualification) pour :

- Départ anticipé
 - Parcours coupé
 - Port du casque et/ou du gilet non respecté
 - Gêne volontaire entraînant la chute
 - Non restitution du brassard à l'arrivée .
-