



7^e SWIMRUN DE CARCASSONNE

Support du Championnat régional

14 septembre 2024

ROADBOOK

Swimrun M





INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION



Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 7^e Swimrun de Carcassonne

Comité d'organisation

Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Chronométrage

BOUMEDIENE Mickael - Triathlon Club Carcassonne
(Matériel Chrono Ligue Occitanie de Triathlon)

Animateur

Patrick FONTVEILLE





SITE DE L'ÉPREUVE



- Épreuve organisée sur le complexe de loisirs Raymond Chésa / Lac de la Cavayère, Carcassonne.
- Accès au site : <https://goo.gl/maps/Dw2dFo1yob12>

- Les parkings du complexe de loisirs et du lac sont à votre disposition pour stationner.
- Depuis le parking, il vous faudra descendre en direction du lac, le village d'arrivée se situe au niveau du bâtiment du CIAS en face de la grande plage en herbe.

- Sur le site de course vous trouverez le village d'arrivée au niveau des bâtiments du CIAS avec :
 - Le retrait de dossards.
 - Le podium.
 - Les secours.
 - Une consigne
 - Une buvette
 - Les réflexologues





DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Horaires



	Retrait dossards	Briefing sur la plage de départ	DÉPART	Remise des récompenses
SAMEDI 14 SEPTEMBRE				
Swimrun M	À partir de 11h30	13h20	13h30	17h30
Swimrun S	À partir de 11h30	14h20	14h30	17h30





RETRAIT DES DOSSARDS



IMPORTANT

Pour retirer votre dossard le jour de l'épreuve vous devrez obligatoirement vous présenter en binôme, et vous munir des pièces suivantes pour chacun des 2 athlètes de l'équipe :

- **JUSITIFICATIF D'INSCRIPTION** (que vous avez reçu par mail lors de votre inscription).
- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2024 (avec photo) ou une pièce d'identité.
- Non licencié(e)s / Licences loisirs : **un certificat médical de « Non contre-indication à la pratique du SWIMRUN ou du triathlon EN COMPÉTITION » de moins d'1 an s'il a été demandé dans le formulaire info santé (adulte) ou le questionnaire santé (mineur).**
- Licences fédérations étrangères : votre licence 2024 (pas de certificat médical nécessaire).
- Matériel obligatoire (l'équipe se verra refuser le départ si elle n'est pas en possession du matériel obligatoire exigé par l'organisation) :
 - Des chaussures adaptées.
 - Combinaison néoprène si la température de l'eau est inférieure à 16°C.
 - Un sifflet sans bille par concurrent.





MATÉRIEL

Règles de course



- L'organisation fournit une chasuble en lycra numérotée et un bonnet par concurrent. Leur port est obligatoire durant toute la course. Les chasubles doivent être obligatoirement rendus à l'arrivée de la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20€).

- Matériel autorisé (mais non obligatoire) :

- Pull-buoy.
- Plaquettes de natation.
- Lien de traction entre les 2 binômes d'une équipe (doit être largable et de longueur max. 4m). La longe ne pourra pas être utilisée pour la première portion de course à pied.
- Un verre écocup (afin de pouvoir accéder au ravitaillement).

- Matériel interdit (sous peine de disqualification) :

- Palmes, tuba.
- Appareillage gonflable.
- Flotteur/pull-buoy de taille supérieure à 40cm x 30cm.
- Tout matériel motorisé.

- Chaque concurrent devra conserver la totalité de son matériel tout au long de la course. Si une équipe ne parvient pas à amener tout son équipement jusqu'à la ligne d'arrivée, elle sera disqualifiée.

- L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol, dégradation ou perte des effets personnels qui pourraient se produire durant la course.





MATÉRIEL

Puces de chronométrage



- Une puce destinée au chronométrage sera fournie à chaque équipe. Elle doit être attachée à la cheville d'un des deux coureurs du binôme.
- Les puces doivent être rendues, elles seront récupérées après la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20€, facturée par notre prestataire en cas de perte).
- Afin de ne pas gêner la détection de la puce par les tapis d'arrivée, et ainsi éviter les erreurs de chronométrages, merci de veiller à respecter les recommandations suivantes :
 - La puce ne doit pas être couverte.
 - Veillez à ne pas placer la puce sous votre combinaison.
 - Si vous portez des chaussettes ou manchons de compression, placez la puce au-dessus.
 - Si vous utilisez de la vaseline ou un corps gras, veillez à ce que la puce n'en soit pas recouverte.





PARCOURS

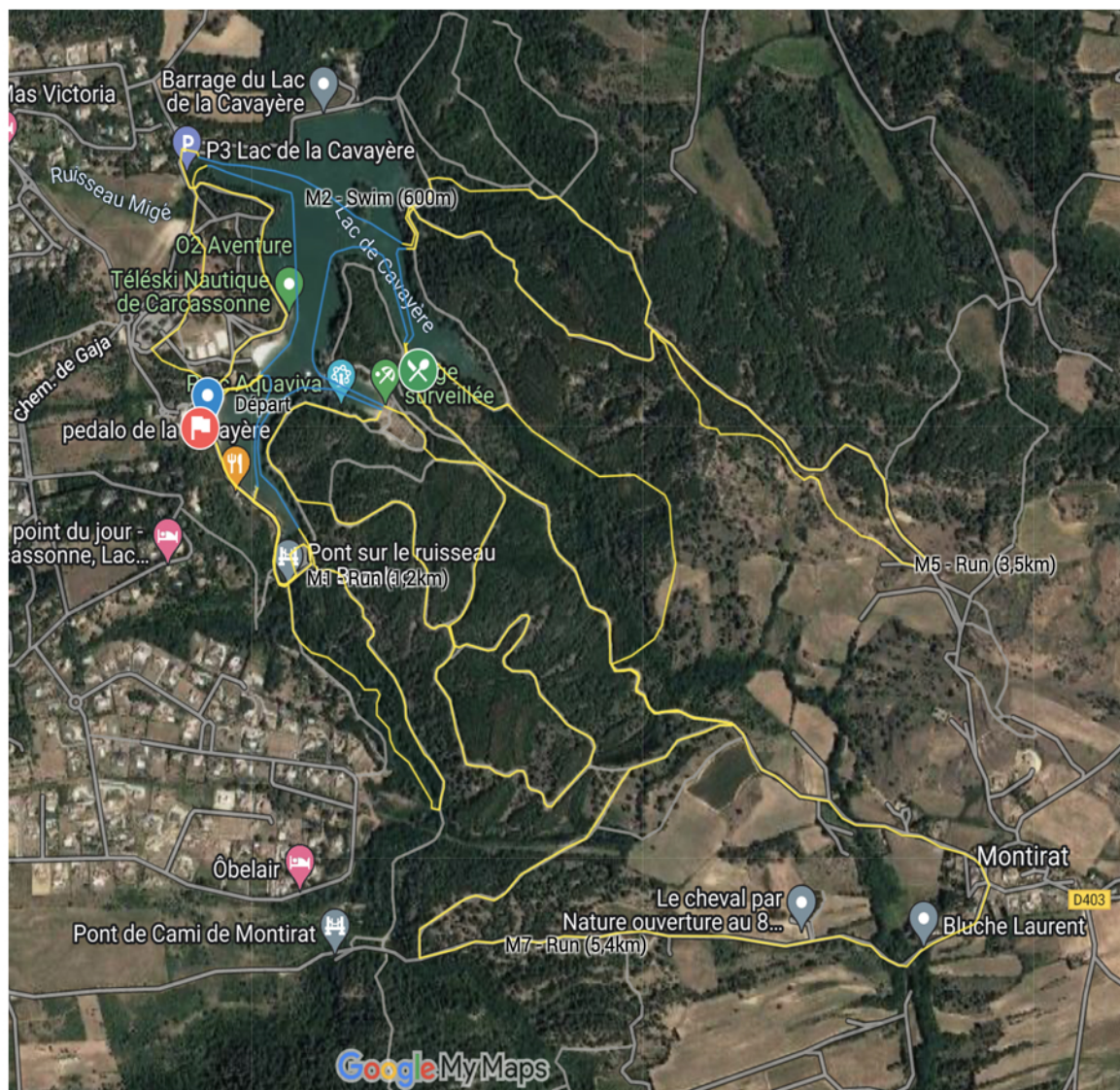
13 sections – 3100m natation – 17km course à pied



Section	Type	Distance
M1	Course à pied	1,2km
M2	Natation	600m
M3	Course à pied	1,4km
M4	Natation	450m
M5	Course à pied	3,5km
M6	Natation (+ ravitaillement)	400m
M7	Course à pied (+ ravitaillement)	5,4km
M8	Natation	750m
M9	Course à pied	3,1km
M10	Natation	550m
M11	Course à pied	1,6km
M12	Natation	250m
M13	Course à pied	0,2km

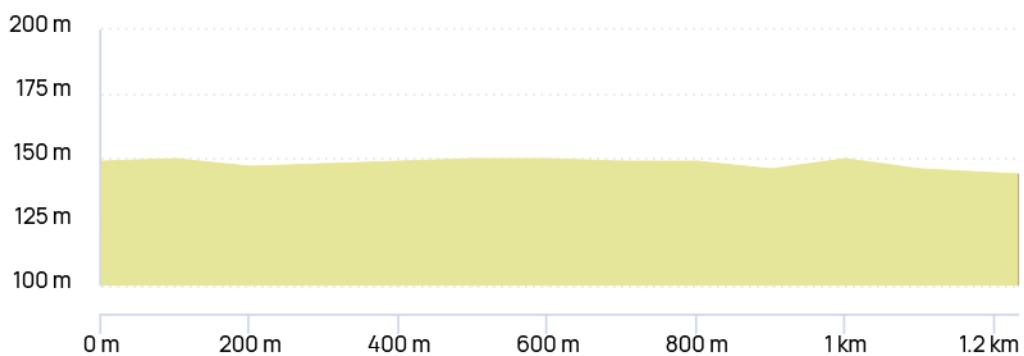
Swimrun M - 13 sections

-  Départ
-  M1 - Run (1,2km)
-  M2 - Swim (600m)
-  M3 - Run (1,4km)
-  M4 - Swim (450m)
-  M5 - Run (3,5km)
-  M6 - Swim (400m)
-  Ravitaillement
-  M7 - Run (5,4km)
-  M8 - Swim (750m)
-  M9 - Run (3,1km)
-  M10 - Swim (550m)
-  M11 - Run (1,6km)
-  M12 - Swim (250m)
-  M13 - Run (0,2km)
-  Arrivée



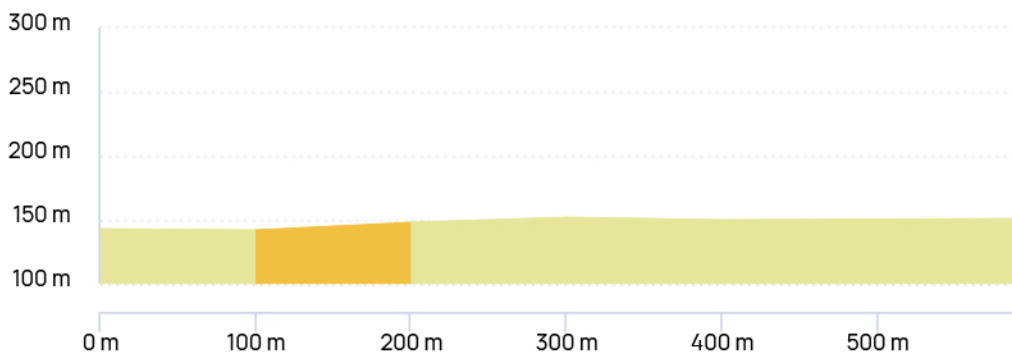
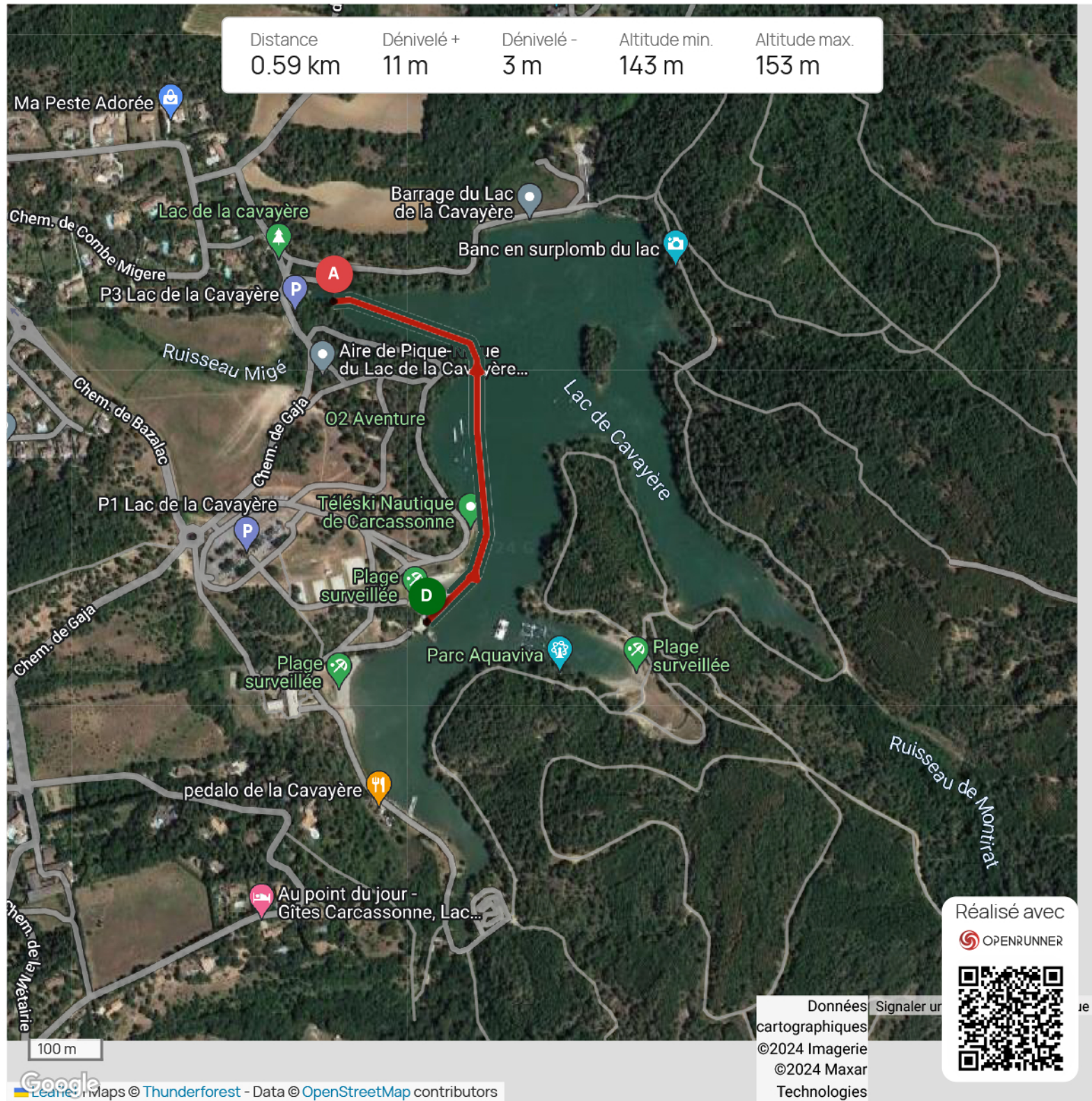
Swimrun Carcassonne M - Section 1 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.23 km	8 m	13 m	144 m	150 m



Swimrun Carcassonne M - Section 2 (swim)

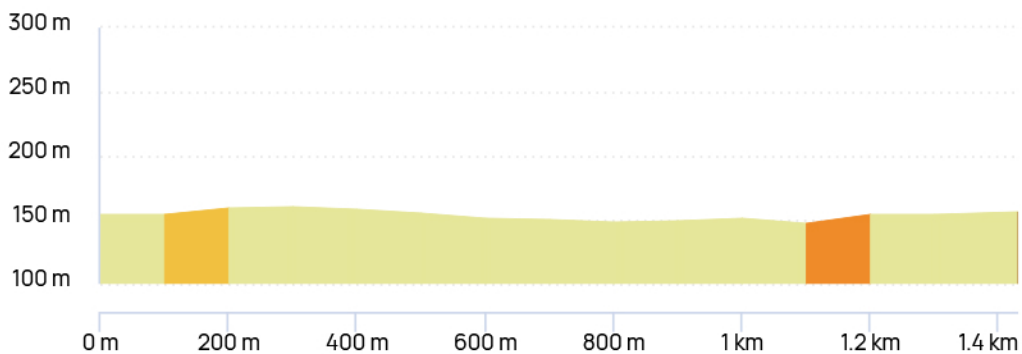
Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.59 km	11 m	3 m	143 m	153 m



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

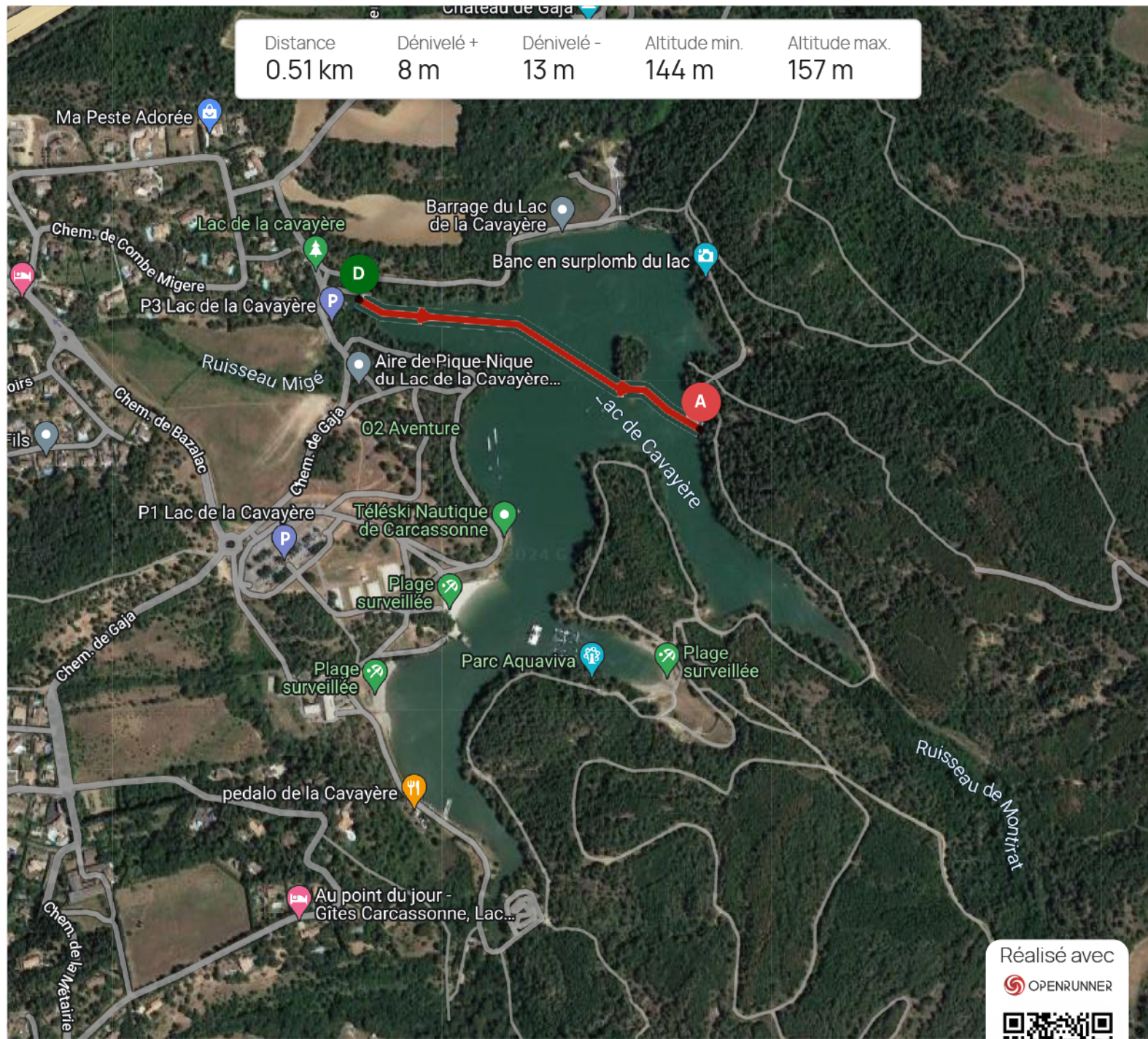
Swimrun Carcassonne M - Section 3 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.43 km	18 m	16 m	148 m	161 m



Swimrun Carcassonne M - Nouvelle Section 4 (swim)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.51 km	8 m	13 m	144 m	157 m



Réalisé avec

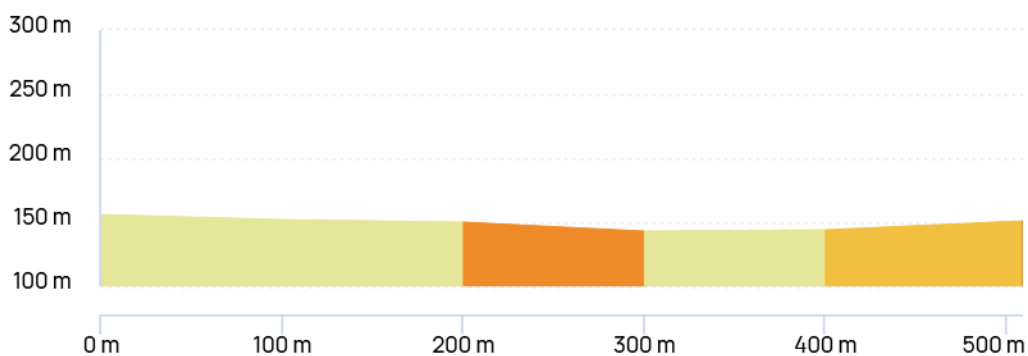
OPENRUNNER



Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

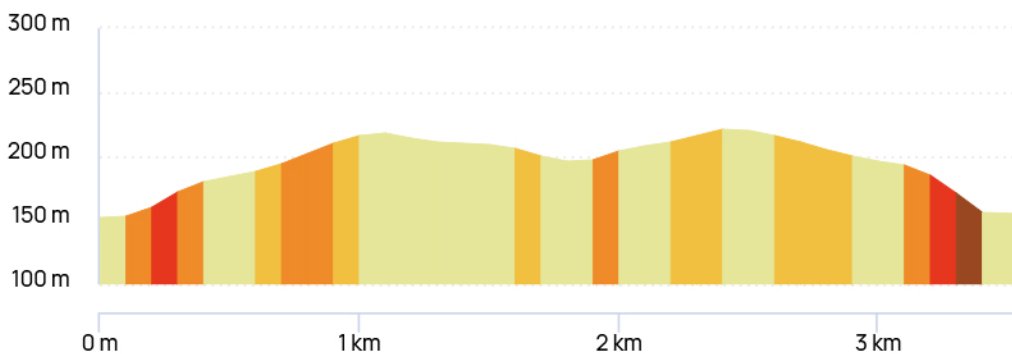
Signaler un problème

100 m



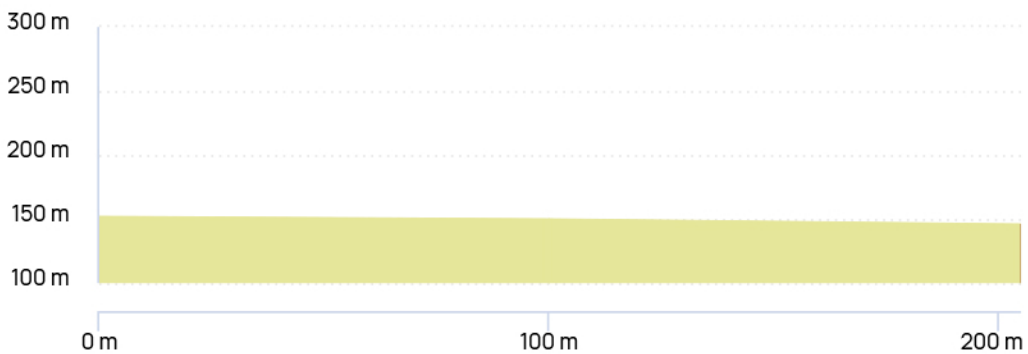
Swimrun Carcassonne M - Section 5 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
3.54 km	91 m	88 m	153 m	222 m



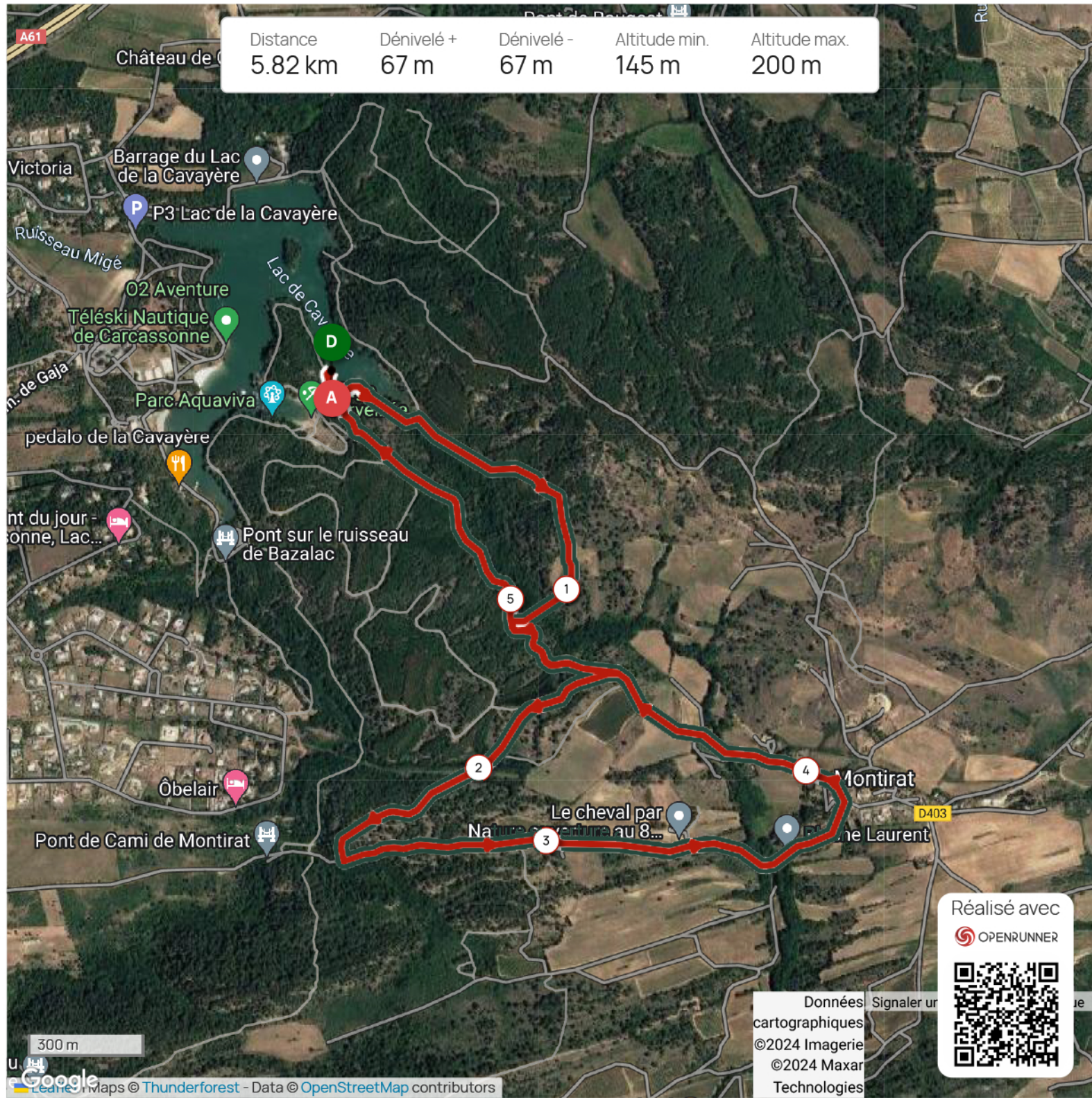
Swimrun Carcassonne M - Section 6 (swim)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.20 km	0 m	6 m	147 m	153 m



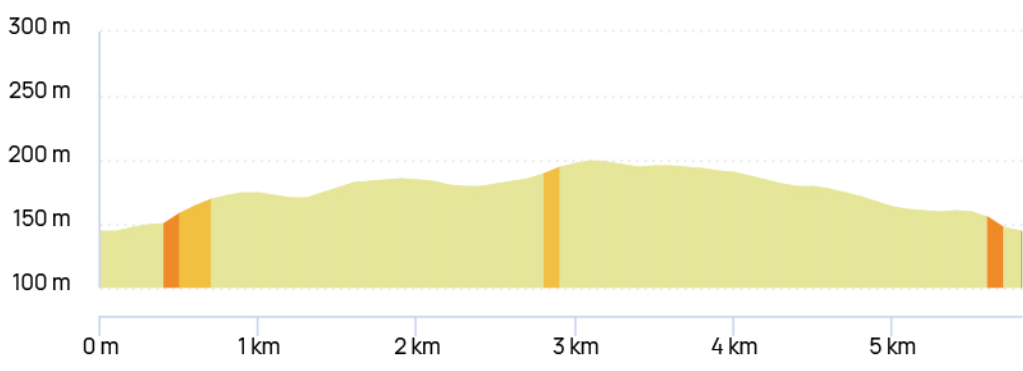
Swimrun Carcassonne M - Section 7 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
5.82 km	67 m	67 m	145 m	200 m



Réalisé avec
 OPENRUNNER

Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Swimrun Carcassonne M - Section 8 (swim)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.72 km	12 m	11 m	143 m	151 m



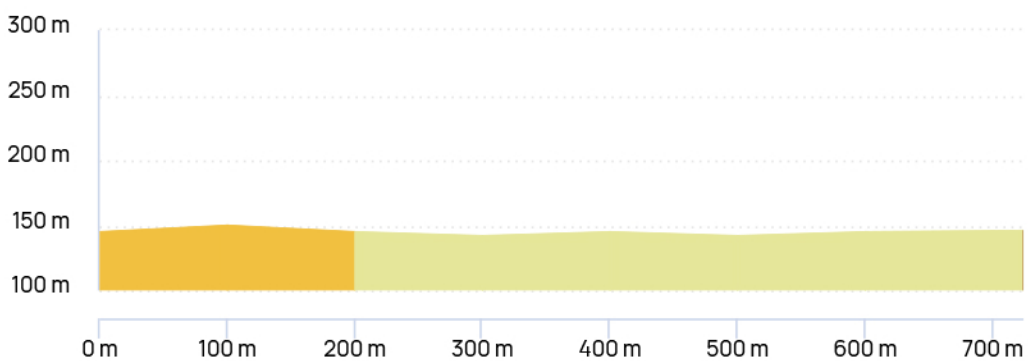
Réalisé avec

OPENRUNNER



Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

Signaler un problème



Swimrun Carcassonne M - Section 9 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
3.09 km	50 m	47 m	147 m	192 m

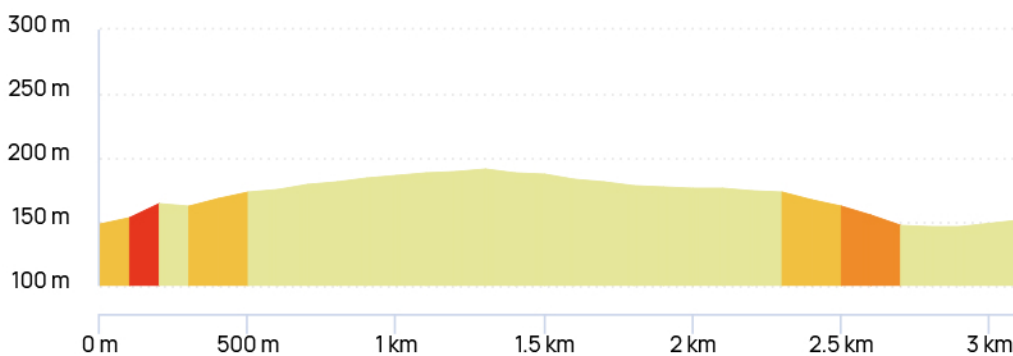


Réalisé avec

OPENRUNNER

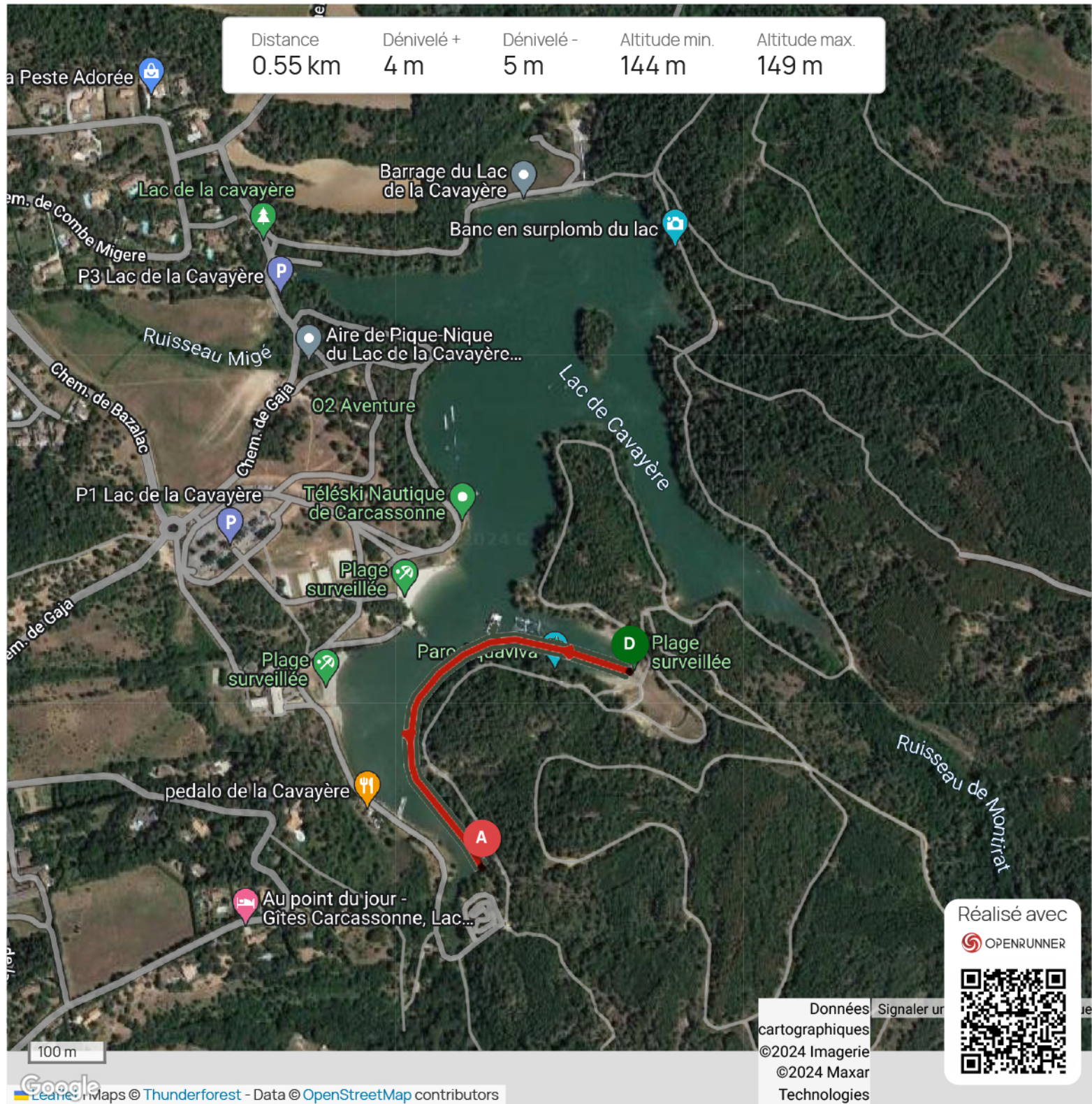


Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies



Swimrun Carcassonne M - Section 10 (swim)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.55 km	4 m	5 m	144 m	149 m



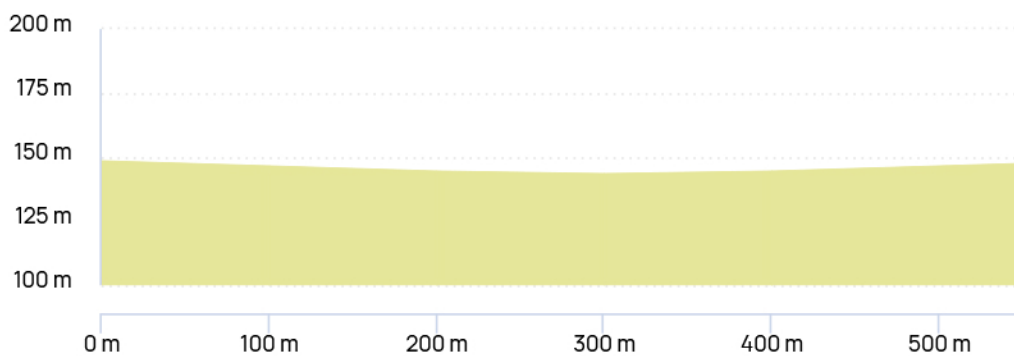
Réalisé avec

OPENRUNNER



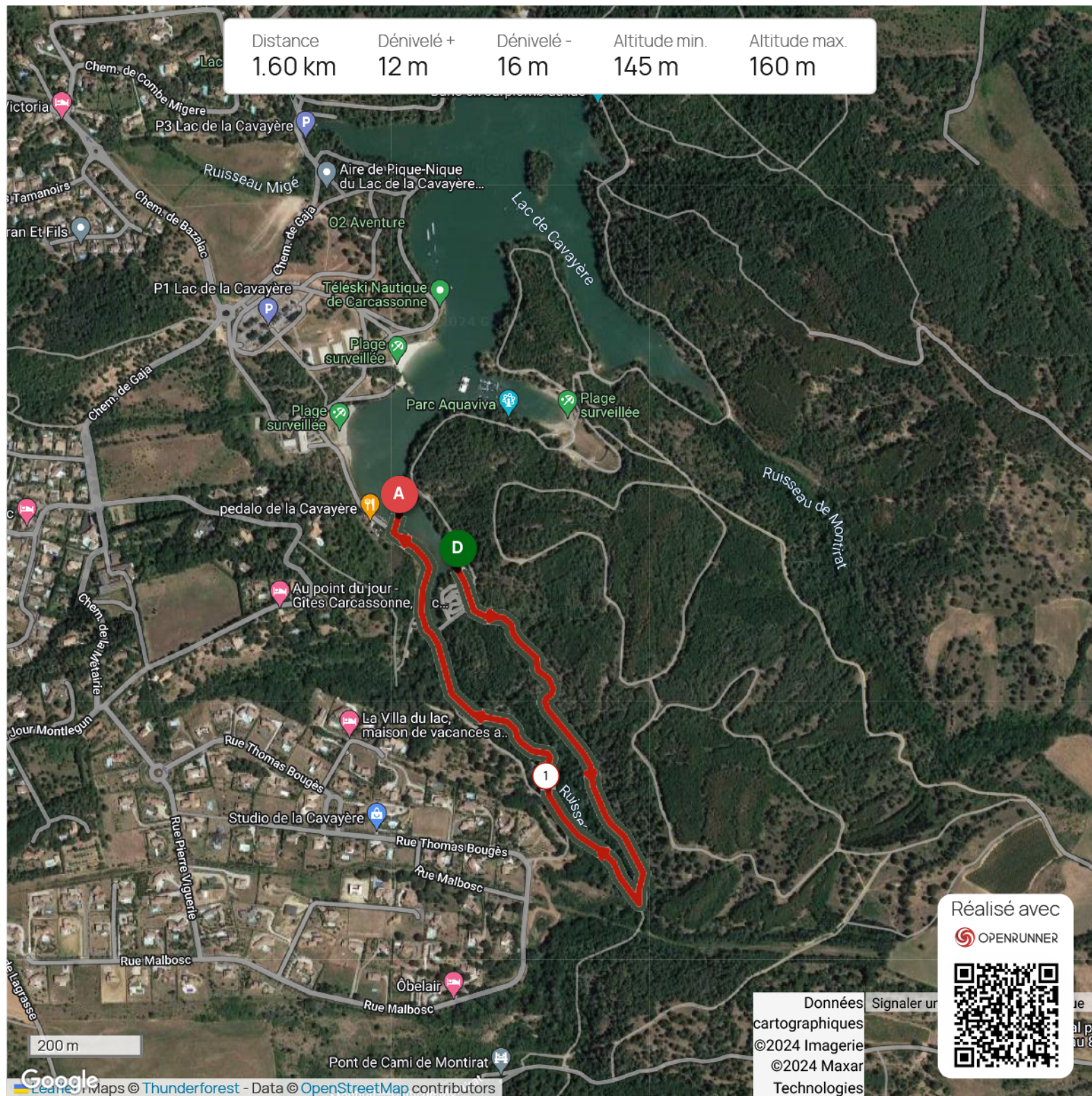
Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

Signaler un problème



Swimrun Carcassonne M - Section 11 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.60 km	12 m	16 m	145 m	160 m



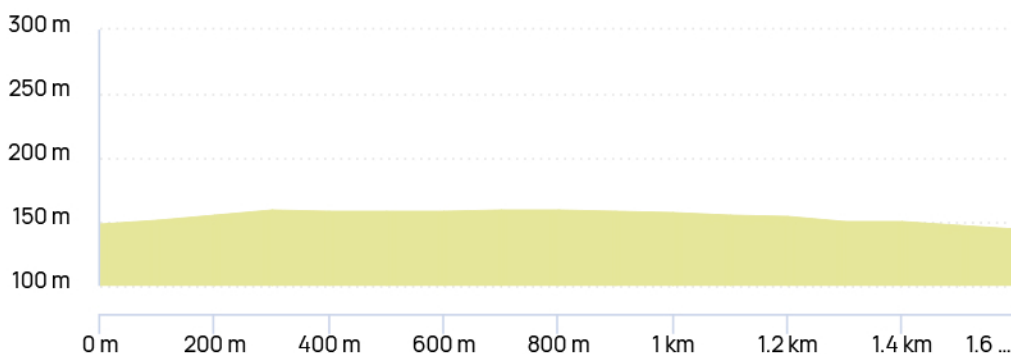
Réalisé avec

OPENRUNNER



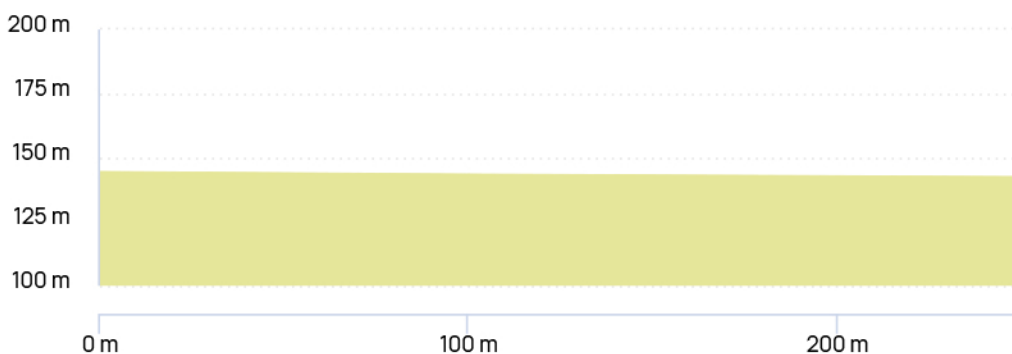
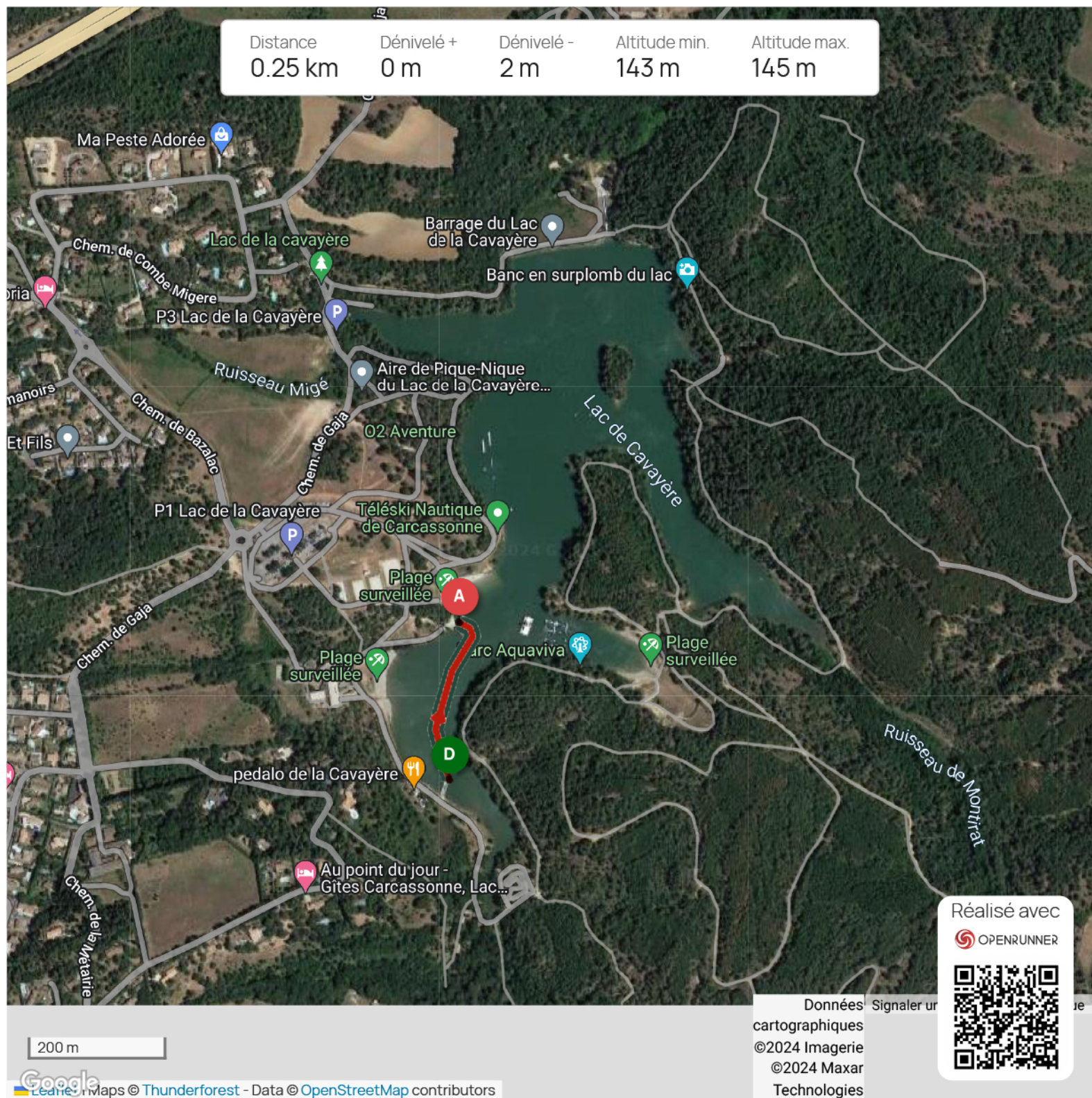
Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

Signaler un problème



Swimrun Carcassonne M - Section 12 (swim)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.25 km	0 m	2 m	143 m	145 m



Swimrun Carcassonne M - Section 13 (run)

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.20 km	2 m	0 m	144 m	146 m



Réalisé avec



Données cartographiques ©2024 Imagerie ©2024 Maxar Technologies

Signaler un problème





REMISE DES RÉCOMPENSES

(art. 7 du [règlement de l'épreuve](#))



- Le chronométrage s'effectue de la ligne de départ jusqu'au passage de la ligne d'arrivée par le second binôme de l'équipe.
- Seuls les athlètes présents pourront venir retirer leurs lots :
 - Swimrun M : l'équipe vainqueur au scratch ainsi que les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).
 - Swimrun S : l'équipe vainqueur au scratch ainsi que les 3 premières équipes hommes, femmes et mixte (toutes catégories confondues, pas de classement par catégorie d'âge).





PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Le Swimrun est une épreuve qui se déroule en milieu naturel, nous attirons votre attention à respecter l'environnement dans lequel vous allez évoluer.

Des zones de propreté seront mises à votre disposition.

L'abandon de déchets (gels, emballages, etc...) en dehors de ces zones entrainera une disqualification de l'équipe si la remise en conformité est impossible.





MERCI DE VOTRE ATTENTION BONNE COURSE !



Retrouvez toutes les informations et détails des parcours sur le site de la course : <http://www.triathlondecarca.com>

Règlement de l'épreuve : <http://www.triathlondecarca.com/swimrun/règlement/>

Réglementation Sportive de la FFTRI : <https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>



COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser
une solution
hydro-alcoolique



Tousser
ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher
dans un mouchoir
à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter
une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer sans serrer
la main
et arrêter
les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)