

PARCOURS

VAUTOURMAN



TRIATHLON L ET S

3 SEPTEMBRE 2022

LAC DU TECH

COL DU SOULOR

1. Natation

**Le lac du Tech est normalement interdit à la natation en toute circonstance !
Il est strictement interdit d'y nager les jours précédents la course !**

EDF nous donne l'autorisation d'y nager le temps de la course, et met en place les mesures de sécurité nécessaires. Cette autorisation pourra nous être retirée s'il est constaté que des participants nagent ou naviguent en dehors des horaires de course.

Merci donc de respecter cette interdiction de nager dans le lac en dehors de notre course.

Echauffement : L'échauffement sera possible dans le lac à partir de 9h30. Veuillez rester sur le parcours et ne pas vous approcher du barrage

Température de l'eau : Le lac du Tech se situe en altitude, et étant un réservoir, les températures peuvent fluctuer rapidement. Il est attendu une température d'environ 15-16°C, mais il est possible qu'elle soit plus froide. Selon la température de l'eau, le parcours pourra être réduit ou annulé.

La combinaison néoprène sera probablement obligatoire. Les cagoules néoprènes seront autorisés. Si la température de l'eau est dessus de 18°C, la combinaison sera recommandée mais non obligatoire. L'organisation vous fournira un bonnet de bain. Il est possible mettre un 2ème bonnet sous le bonnet de l'organisation (en silicone idéalement), pour protéger votre tête du froid.

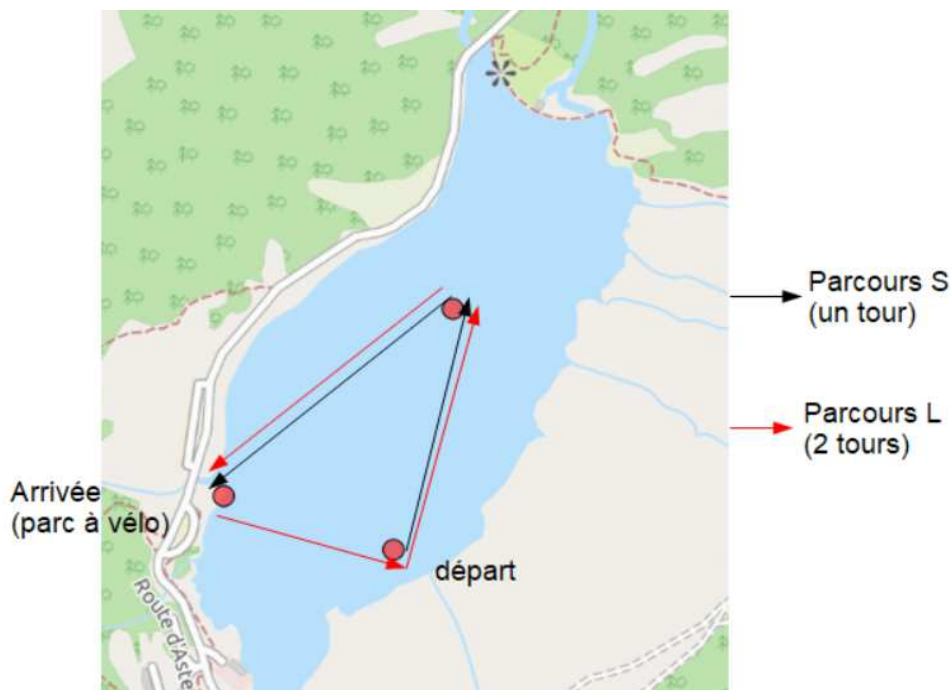
Parcours natation :

Le départ est donné de la rive opposée au parc à vélo (accès à pied, 500m environ, ou en traversant à la nage). Pour l'accès à pied, merci de suivre le chemin indiqué, et de traverser via le petit pont (ne pas traverser à pied la rivière : interdiction EDF)

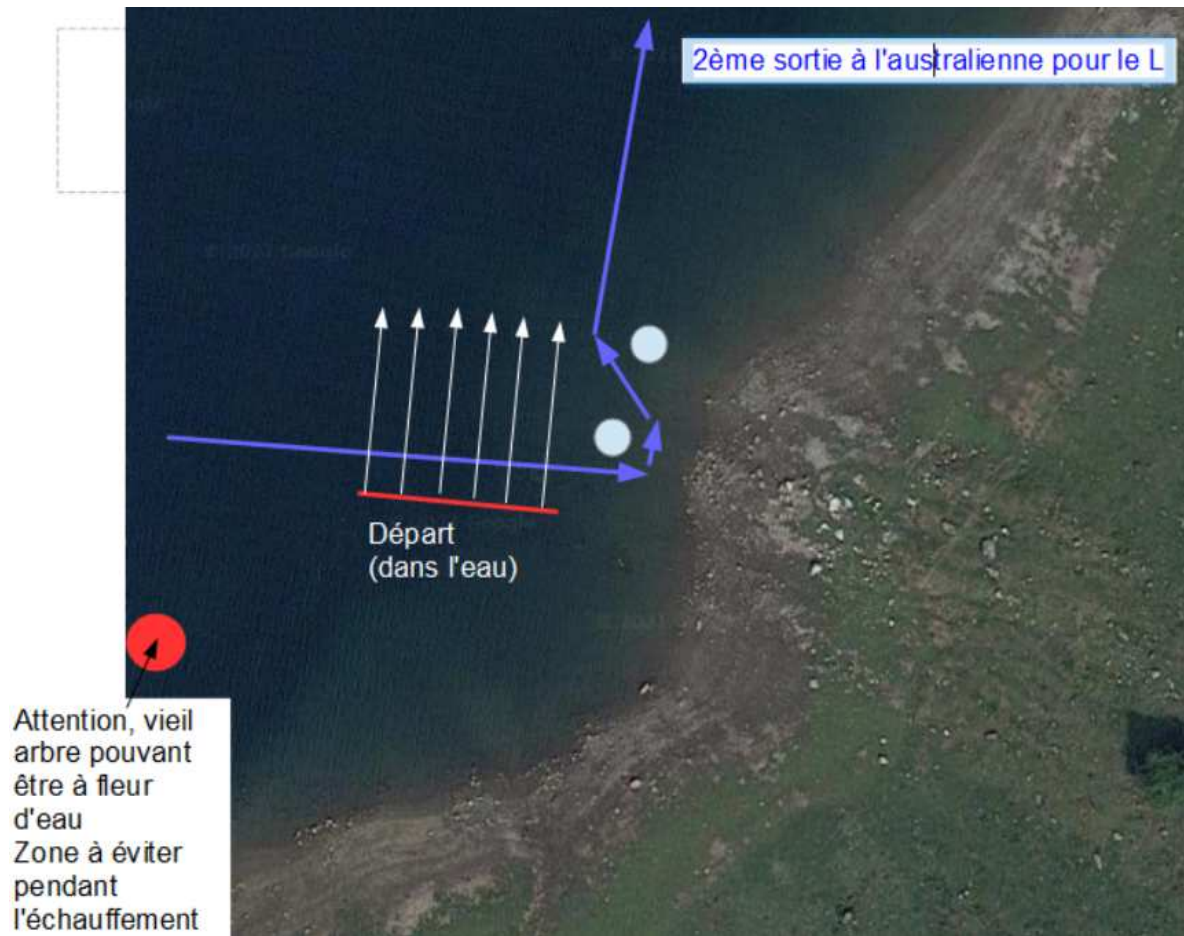
Les participants du S iront chercher la bouée en direction du barrage, la laisseront à leur gauche, et rejoindront l'autre rive.

Les participants du L font la boucle 2 fois, avec 2 sorties à l'australienne, une sur chaque rive.

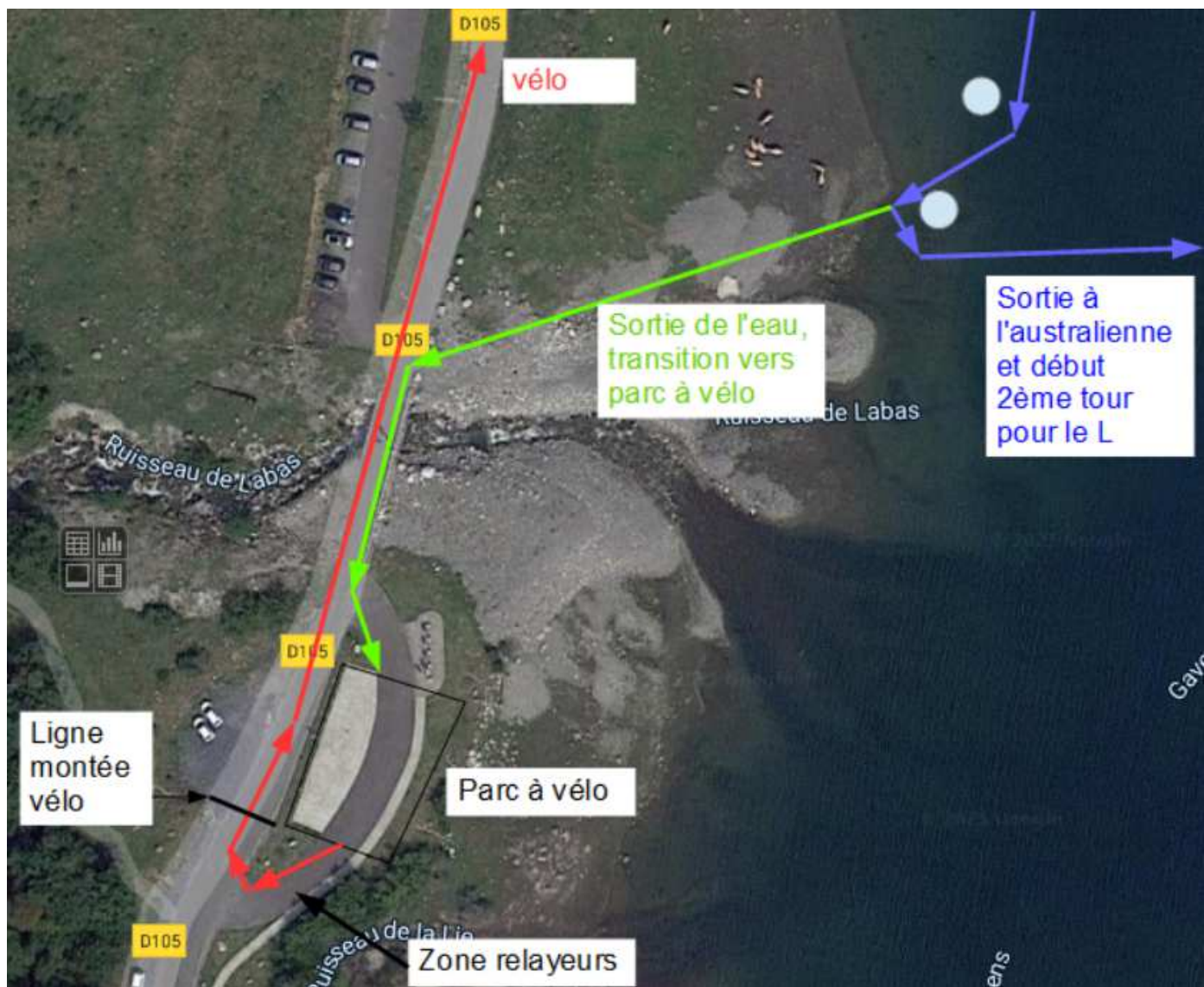
Le parcours pourra être adapté en fonction de la hauteur de l'eau, qui peut varier de manière significative. Suivant la hauteur de l'eau, le parcours passera peut-être assez proche des berges. Il n'est pas autorisé de sortir de l'eau (ou d'aller dans une zone avec peu d'eau) pour courir. Merci de respecter cette contrainte pour l'équité sportive.



A chaque sortie à l'australienne, il y aura 2 bouées, vous devrez passer entre les 2 bouées. Ces bouées sont placées pour empêcher de courir le long de la berge;-)



zone départ (et 2ème sortie australienne pour le L)



zone arrivée et transition 1

2. Transition 1

A la sortie de l'eau, il y aura environ 200m à courir sur la berge et la route pour rejoindre la parc à vélo. Le parcours peut être boueux/herbeux selon les conditions, avec quelques pierres et cailloux, et un peu de route.

Il est interdit de circuler à vélo dans le parc à vélos. Le casque doit être mis et attaché à votre emplacement, avant de prendre votre vélo et de le pousser jusqu'à la sortie du parc.

Vous pourrez monter sur votre vélo après la ligne matérialisée au sol et où sera positionné un arbitre

Attention, les cyclistes emprunteront la même route que les nageurs qui se rendent vers le parc à vélo, en sens inverse. Veillez à bien rester sur votre gauche et à lever la tête. Des plots seront installés pour délimiter les parcours. Pour celles et ceux qui gardent les chaussures vélo sur le vélo, nous vous conseillons de garder la tête haute (ne pas regarder les chaussures) le temps de passer les nageurs en sens inverse, pour éviter les déviations de trajectoire et les accidents.

Le parc à vélo sera le même pour les concurrents du L et du S.

Lors de la première transition, vous devrez mettre toutes vos affaires de natation dans votre sac poubelle fourni « T1 », que nous rapatrierons à l'arrivée. Toutes les affaires en dehors des sacs seront considérés perdus.

Pour les relayeurs : les nageurs doivent rentrer dans le parc à vélo et donner le relais au cycliste (échange de la puce) à votre emplacement, sans gêner la progression des autres concurrents.

3. Vélo

L'abris-aspiration (Drafting) est interdit.

Vous devez laisser une distance 12 m (pour le L) et 7 m (pour le S) entre votre roue avant et la roue avant du concurrent qui vous précède. A partir du moment où vous entrez dans cette zone, vous disposez de 25 secondes pour effectuer votre dépassement. Il est également interdit de rouler côte à côte. Voir les consignes de la FFTRI pour plus de précisions.

En cas de non respect de ces règles, vous serez averti par l'arbitre par la présentation d'un carton bleu, et vous aurez une pénalité à effectuer (5' par carton bleu pour le L, et 1' par carton bleu pour le S) à l'entrée ou à la sortie du parc à vélo. Une tente avec un arbitre et un panneau « pénalité » sera installé. Il sera de votre responsabilité d'effectuer cette pénalité si vous recevez un carton (l'arbitre dans la tente ne vous fera pas signe de vous arrêter). Le non-respect d'effectuer la ou les pénalités de temps entraîne une disqualification automatique de l'athlète au moment de l'arrivée.

Les 2 courses commencent par la descente du lac du Tech. Celles-ci est courte mais étroite avec quelques virages « traîtres ».

Pour votre sécurité, nous avons obtenu que cette route vous soit réservée sur la descente jusqu'à Arrens-Marsous.

Néanmoins, nous n'avons pas les moyens du Tour de France pour assurer qu'aucun véhicule ne puisse emprunter la route. Certains véhicules peuvent forcer le passage, et des habitations existent, nous ne pourrions maîtriser qu'aucun véhicule n'emprunte la route.

Pour ces raisons, nous vous demandons de descendre avec autant de prudence que sur route ouverte.

Arrivés à Arrens-Marsous, vous tournerez à gauche et vous monterez le col du Soulor (7km à 8%)

Les concurrents du S poseront leur vélo au col du Soulor.

Les concurrents du L basculeront vers Ferrières.

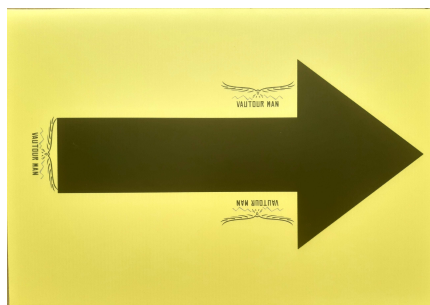
La descente du Soulor est rapide, avec quelques virages qui se ferment rapidement, et la route est ouverte, soyez prudents !

Après être sorti de Ferrières, vous tournerez à droite vers le col de Spandelles (10km à 8,5%)

Arrivés en haut du col de Spandelles, vous basculerez pour une longue descente jusqu'à Gez. Bien que le Tour de France soit passé cet été, il peut rester quelques gravillons, soyez prudents !

Vous remonterez ensuite par les villages d'Arras en Lavedan et Aucun, avant de retrouver Arrens-Marsous, et remonter le col du Soulor une deuxième fois, et poser votre vélo.

Le parcours sera fléché par des flèches jaunes visibles sur le bord de la route. Le parcours sera fléché au plus tard l'avant-veille, si vous souhaitez le reconnaître.



Lors de la bifurcation entre concurrents du S et du L, il y aura :

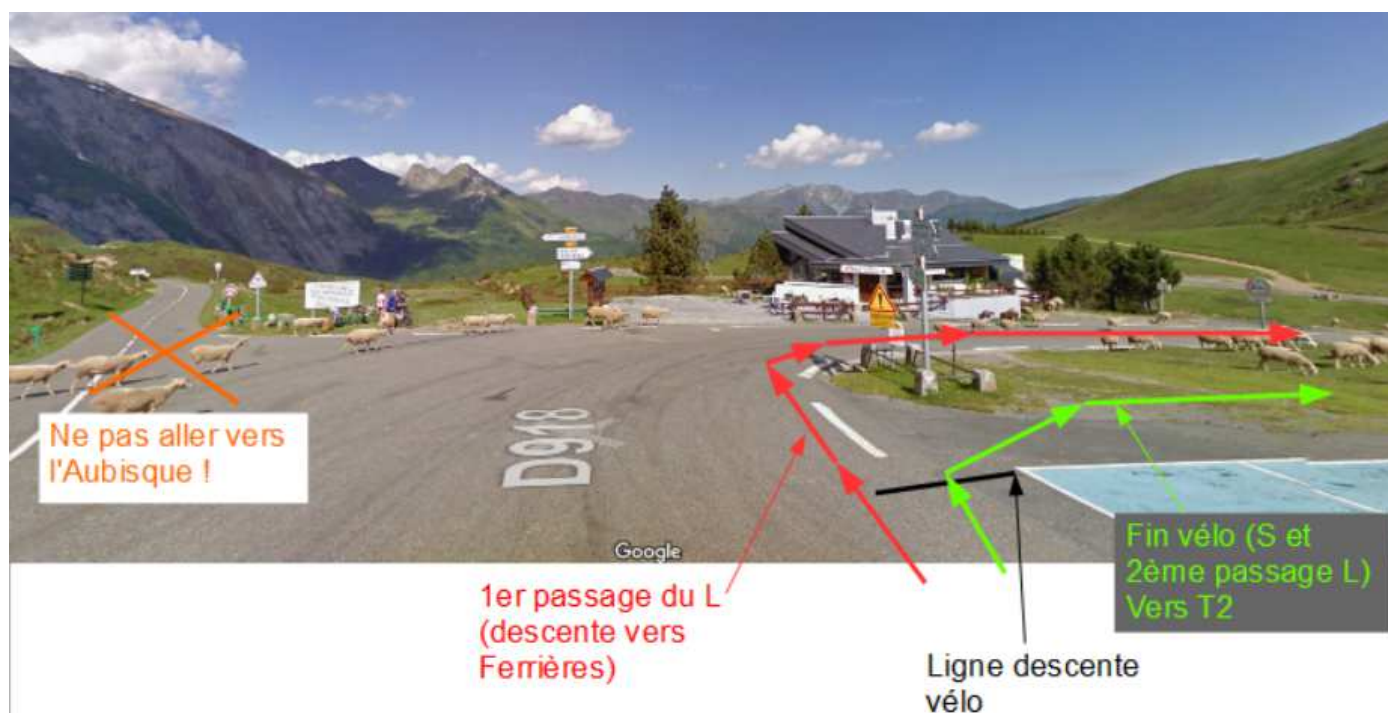
- des panneaux **rouges** pour les concurrents du **L**
- des panneaux **verts** pour les concurrents du **S**

La seule zone de bifurcation se situe au col du Soulor :

A une cinquantaine de mètres après la bascule, les concurrents du S devront poser pied à terre, et tourner à droite en courant avec leur vélo, derrière le parking sur l'herbe, jusqu'au parc à vélo.

Lors de leur premier passage, les concurrents du L continueront sur la route, direction Ferrières (virage à droite). Attention de ne pas prendre à gauche, direction Aubisque;-)

Lors de leur deuxième passage, les concurrents du L poseront pied à terre et emprunteront le même itinéraire que les concurrents du S, jusqu'au parc à vélo.



Selon les demandes des arbitres, l'emplacement exact de la zone de descente vélo pourra être légèrement modifié.

Environ 100m avant le col, des panneaux vous préviendront de l'itinéraire à suivre. Puis à la bifurcation, ces mêmes panneaux vous guideront pour prendre la bonne direction.

Attention, les bénévoles ne pourront pas vous indiquer le chemin, car ils ne connaîtront pas forcément quelle course vous faites, et à où vous en êtes (premier, deuxième tour?). C'est à vous de vous orienter, grâce à ces panneaux.

Attention à ne pas suivre des concurrents de l'autre course « sans réfléchir » !

Sécurité/danger :

Code de la route :

Excepté sur la descente du lac du Tech, la route est ouverte aux autres utilisateurs (voitures, etc...). Vous avez bien sur la priorité, accordée par arrêté municipal et départemental, à toutes les intersections ; nous aurons des signaleurs pour la faire respecter. Pour le reste, vous êtes tenu de respecter le code de la Route ! Et en particulier de bien rouler à droite !

Descentes :

Nous vous invitons à la plus grande prudence dans les cols du Soulor et de Spandelles, qui comportent des virages serrés, et sont ouverts à la circulation. Le col de Spandelles peut en outre avoir des gravillons, la route ayant été refaite cet été.

Dans la descente du Tech, même si la route est théoriquement fermée à la circulation, nous ne pouvons garantir qu'aucune voiture ne l'emprunte (chauffard passant outre les indications des bénévoles, personnes sortant de chez elle dans la descente). Nous n'avons pas les moyens d'assurer une route fermée à 100%, nous vous demandons donc de descendre comme si la route était ouverte, pour votre sécurité.

En outre, sur une grande partie du parcours, en particulier dans les cols, nous sommes en zone pastorale, des bêtes (cheval, vaches, moutons) peuvent donc se « balader » sur la route. Pensez-y et soyez prudents, surtout sur les virages « aveugles »

Dans les villages

Veillez respecter les limitations de vitesse à 30km/h en agglomération lorsque cela est indiqué. Attention aux piétons dans les agglomérations. Nous ne pouvons pas mettre de signaleurs à chaque passage piéton, vous devrez y être attentifs dans les villages.

Dans certains villages, les rues peuvent être étroites. Il est strictement interdit de « couper » les virages », surtout quand il n'y a pas de visibilité. Des voitures peuvent arriver en face ! Sur les parties étroites, veuillez rouler bien à droite et rester prudent.

En particulier, à Aucun, il existe 2 passages très étroits où vous avez la priorité, mais il se peut que des voitures passent quand même en face. Soyez attentifs et prudents.

Des panneaux « attention » et des panneaux montrant des voitures en sens inverse seront positionnés pour vous rappeler à la prudence.



4. Transition 2

La 2ème transition au Soulor ne comporte pas de difficulté.

Vous descenderez du vélo sur la route, avant la ligne matérialisée au sol et où sera positionné un arbitre, et tournerez à droite en poussant votre vélo, sur l'herbe, jusqu'au parc à vélo.

Après avoir posé votre vélo et récupéré vos affaires de course à pied, vous traversez le parc et sortez en face.



Vue de la zone transition 2 et arrivée

Le parc à vélo sera numéroté, vous laisserez votre vélo sur le rack à votre emplacement, où vous trouverez votre sac T2 déposé par les bénévoles.

Votre casque avec jugulaire attachée doit toujours être sur votre tête lorsque vous avez votre vélo à la main. Vous devez avoir fini de poser votre vélo avant de défaire votre jugulaire et enlever votre casque.

Il est interdit de rouler à vélo dans le parc.

Pour les relayeurs, le relais se donne dans la zone d'entrée du parc à vélo. Le coureur devra donc traverser le parc à vélo après avoir récupéré la puce. L'organisation ne sera pas en mesure de prévenir les relayeurs de l'arrivée imminente de leur coéquipiers, c'est à vous de surveiller et de vous rendre dans la zone de transition lorsqu'il le faut. Il vous est possible de « guetter » votre cycliste du haut du col, et de vous rendre à la zone de transition dès que vous l'apercevez, sans gêner la progression de la course.

5. Parcs à vélo

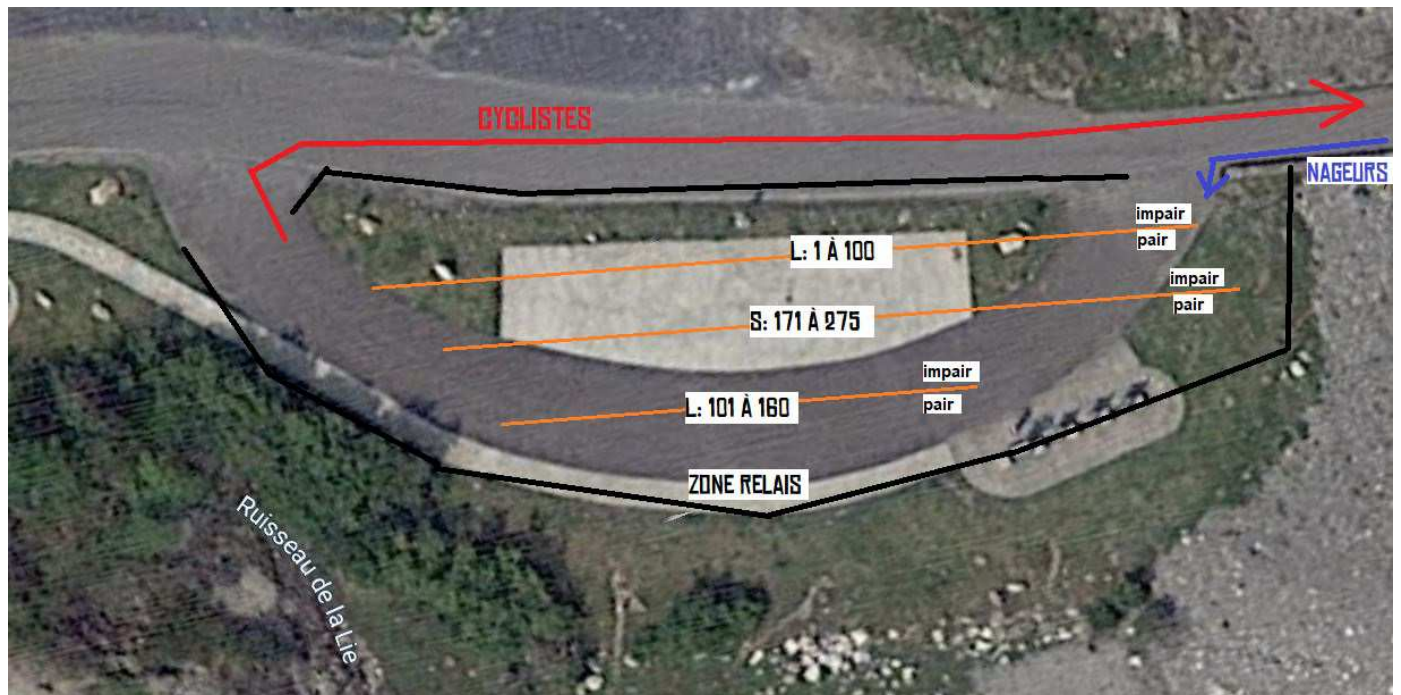
Ci-dessous les schémas des parcs à vélo T1 et T2.

Pensez à bien avoir en tête le parc à vélo T2 avant le début de la course, si vous voulez trouver votre emplacement facilement après la fin du vélo !

La géographie et topologie du terrain nous amène à définir des parcs à vélo T1 et T2 non strictement identiques.

Sur le S, le parc à vélo est équitable (tout le monde fera la même distance avec et sans son vélo).

Sur le L, certains auront 10-20m en plus à faire avec/sans le vélo. Nous n'avons pas pu faire autrement et nous espérons que ces quelques secondes n'auront pas d'influence sur une épreuve aussi longue.

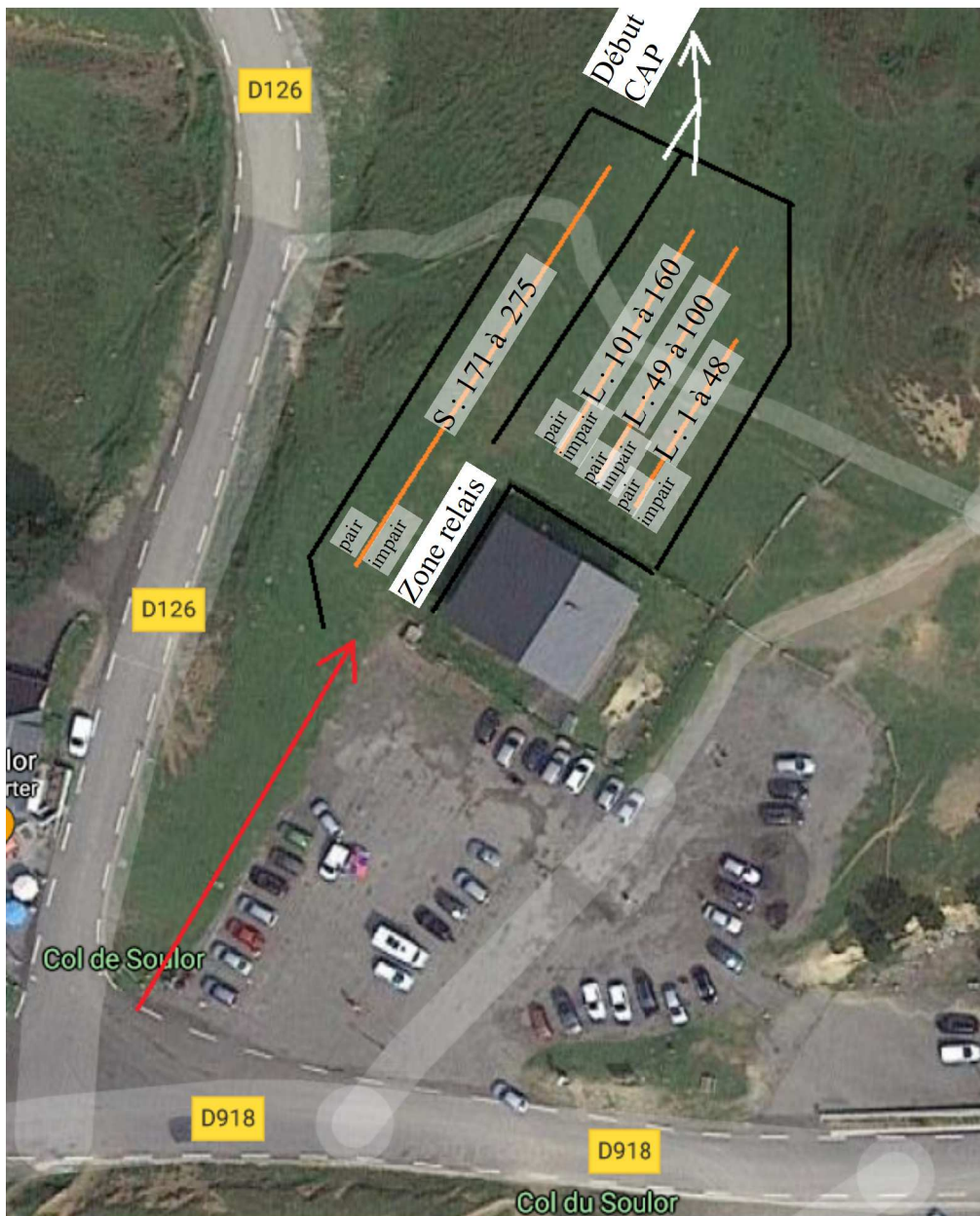


Parc à vélo T1 au Tech

Nota :

Pour les parcs T1 et T2 :

- Les numéros de dossards impairs (1, 3, 5, etc...) seront toujours coté droit, et croissant dans le sens de la course.
- Les numéros de dossards pairs (2, 4, 6, etc...) seront toujours coté gauche, croissant dans le sens de la course également.



Parc à vélo T2 au Soulor

6. Course à pied

Pour les S :

Après avoir traversé le parc à vélo, vous tournerez à gauche et rejoindrez la piste.

La totalité du parcours de 7km se fait sur les pistes du Soulor, globalement larges et bien entretenus, mais il peut y avoir pierres et nids de poules.

Le parcours consiste à aller jusqu'au lac de Soum, en faire le tour en le laissant sur votre droite, et de rentrer par une autre piste.

Le parcours est globalement montant sur sa première partie, jusqu'au ravitaillement au lac de Soum, et globalement descendant dans sa deuxième partie. Les 300 derniers mètres sont en montée pour rejoindre l'arrivée.

Pour les L :

La première partie est identique au parcours du S. Au lac de Soum, en revanche, vous continuerez tout droit, pour aller jusqu'à la cabane de Cantau, puis au col de Bazes, toujours par des pistes.

Au col de Bazes, vous effectuerez une petite boucle d'environ 2km, par des chemins moins larges,

et vous reviendrez donc au col de Bazes.

Vous emprunterez ensuite la route des crêtes, un GR plus typé trail et « single track ». Vous passerez de nouveau par le col de Cantau, et vous rejoindrez ensuite le lac de Soum, par les crêtes. Prenez quelques secondes pour admirer le paysage :-)

Vous finirez alors votre parcours par le même chemin que les concurrents du S.

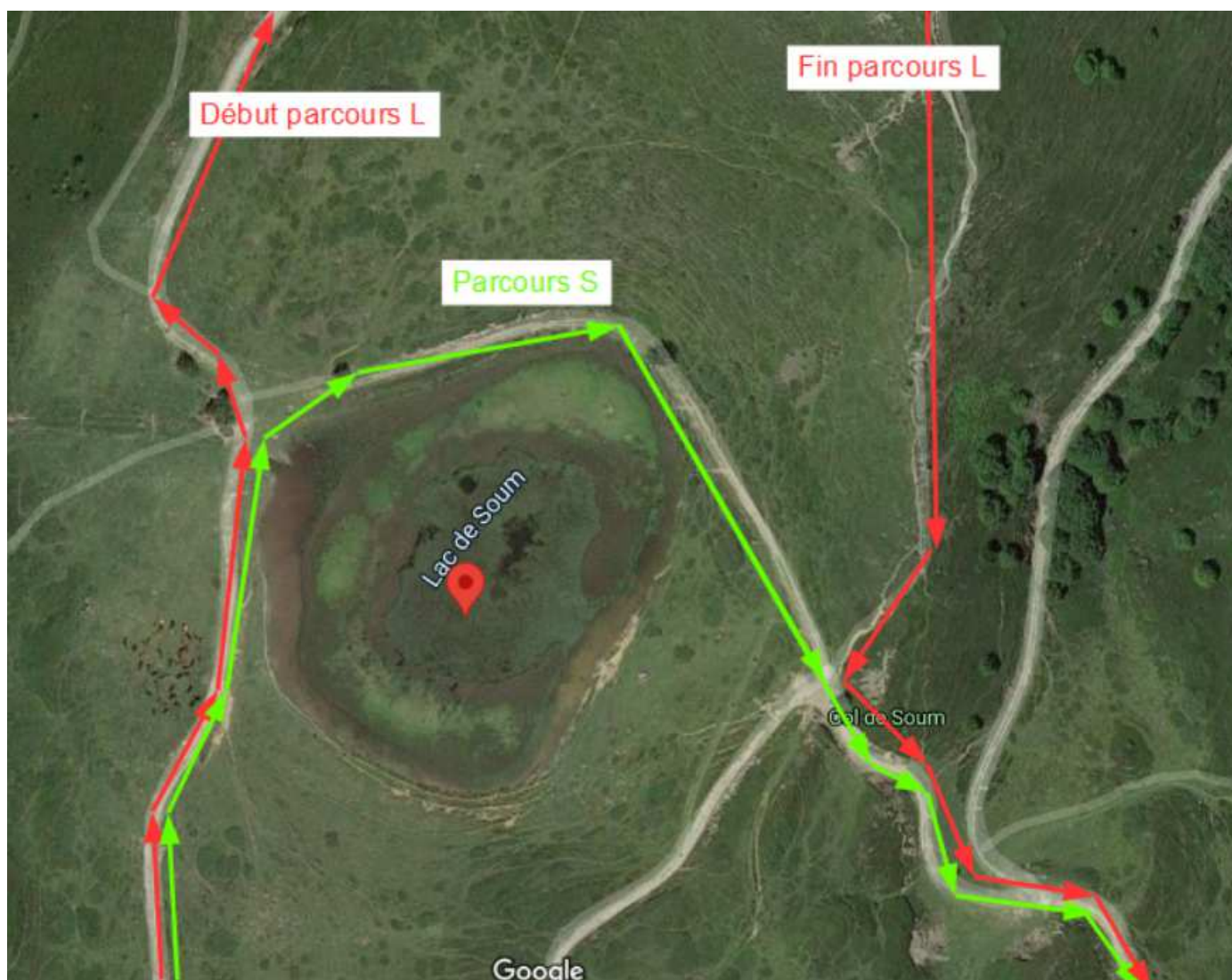
Le parcours à pied sera balisé par des flèches jaunes (identiques vélo) et de la rubalise. Les parties trail suivent le GR101, balisés par peinture rouge et blanche, nous planterons également des petits piquets en bois avec le bout coloré en rouge et de la rubalise.

Comme pour toute course nature, l'orientation est importante et demande de la concentration et de l'attention de la part du coureur.

Un brouillard épais pouvant tomber en fin d'après-midi, nous installerons également une « ligne de vie » tout du long du parcours trail, pour permettre de continuer la course dans ce cas.

Une bifurcation existe entre le L et le S, en début de parcours (km 4 environ). Vous devrez suivre :

- des panneaux **rouges** pour les concurrents du **L** : vous irez tout droit et laisserez le lac derrière vous
- des panneaux **verts** pour les concurrents du **S** : vous tournerez à droite et vous aurez le lac sur votre droite



zone du lac de Soum, zone de bifurcation S/L

Nous partageons la montagne, et il est possible que vous rencontriez des troupeaux (vaches, moutons, chevaux). Soyez prudents à leur passage.

Il est interdit de couper les chemins, veuillez rester sur les chemins balisés. Merci, pour l'équité de la course et pour le site naturel du Val d'Azun.

A pied, bien que ce soient des pistes, il est possible de rencontrer une voiture. Les signaleurs leur diront de rouler au pas, mais soyez attentifs également.

Plans :

Tous les parcours sont disponibles sur openrunner.

Les plans sont disponibles par ailleurs dans le document « plans VautourMan trathlon2021.pdf »

S vélo : <https://www.openrunner.com/r/12202861>

S CAP : <https://www.openrunner.com/r/12204464>

L vélo : <https://www.openrunner.com/r/10217321>

L CAP : <https://www.openrunner.com/r/12204440>