

GUIDE DU TRIATHLÈTE

**VAUTOURMAN
TRIATHLON L ET S**



**2 SEPTEMBRE 2023
LAC DU TECH - COL DU
SOULOR**

Vous êtes inscrits au VautourMan triathlon, merci !

Vous trouverez toutes les infos importantes pour la course dans ce document.

Il est important que vous preniez connaissance de ce document, qui comporte toutes les infos nécessaires pour que votre course se passe dans de bonnes conditions.

Cette année, il n'y aura pas de briefing la veille, toutes les informations nécessaires se trouvent dans ce document.

Vous trouverez également sur notre site, onglet guide/briefing, quelques vidéos explicatives.

Rappel : la baignade est strictement interdite au lac du Tech, en dehors de notre course. Merci de respecter cette interdiction, afin de nous permettre de continuer à utiliser le lac pour le VautourMan, avec l'autorisation d'EDF

1. Les sites de la course :

Lac du Tech – zone départ

Le départ se situe au lac du Tech, accès par le village d'Arrens-Marsous (65400). Les dossards pourront y être récupérés le matin de la course.

Vous pourrez également récupérer vos dossards la veille à Arrens-Marsous

Au lac du Tech, vous pourrez vous garer :

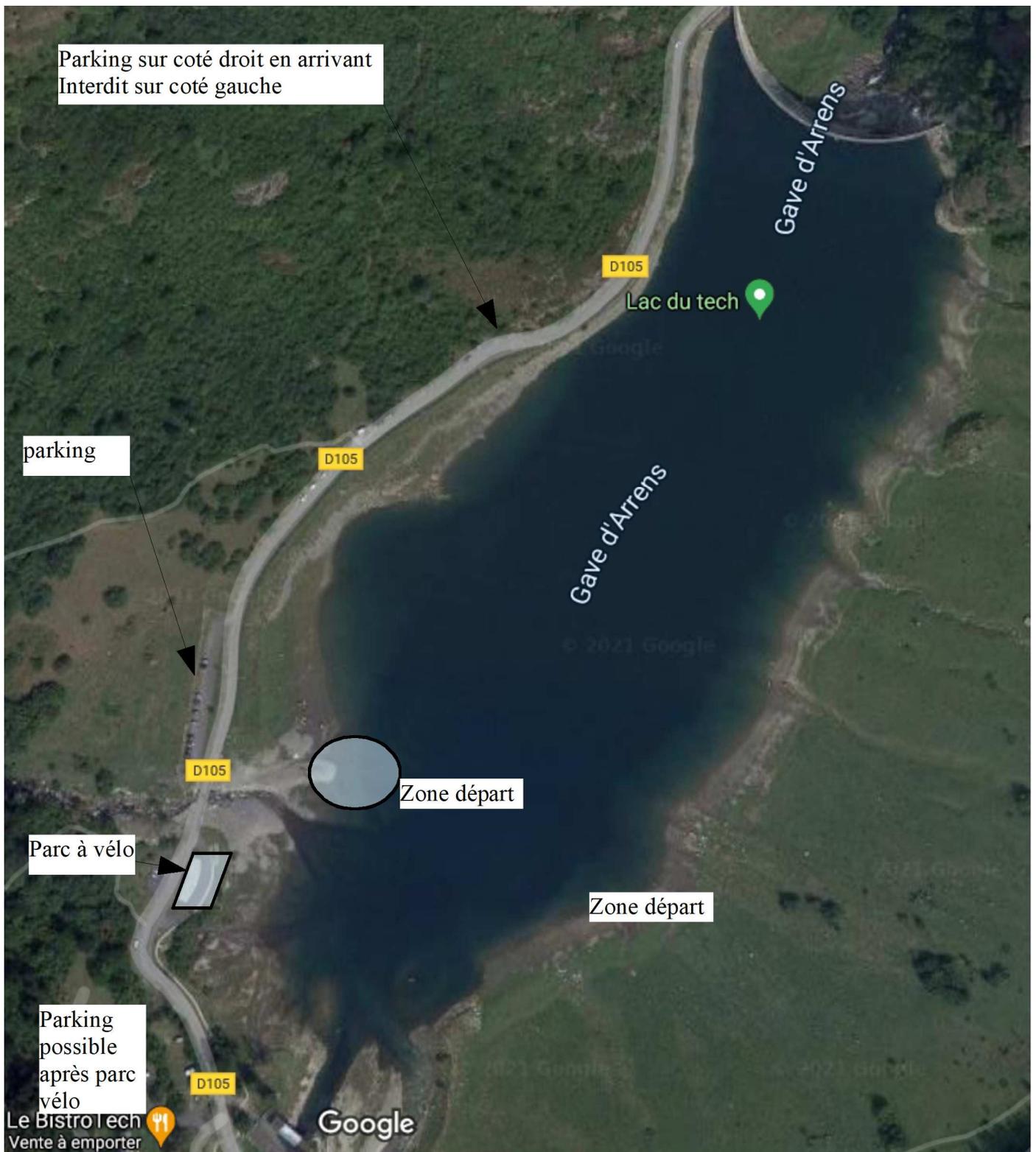
- sur le parking du site
- sur la partie droite de la route en arrivant, sur la partie herbeuse
- après le parc à vélo
- sur le parking du haut de la station (1km du départ environ)

Attention à bien laisser la place pour la circulation du bus navette, qui doit faire demi-tour en haut de la station (1km après le parc à vélo)

Attention à ne pas vous garer du côté gauche de la route en arrivant, pour la sécurité des concurrents.

Pour les accompagnateurs, pensez à vous garer dans le sens de la descente, pour fluidifier le trafic quand vous reprendrez la route.

Les toilettes du BistroTech seront ouvertes (environ 300m du départ). Le BistroTech sera ouvert le matin si vous souhaitez café, etc...



Vue du lac du Tech

Col du Soulor

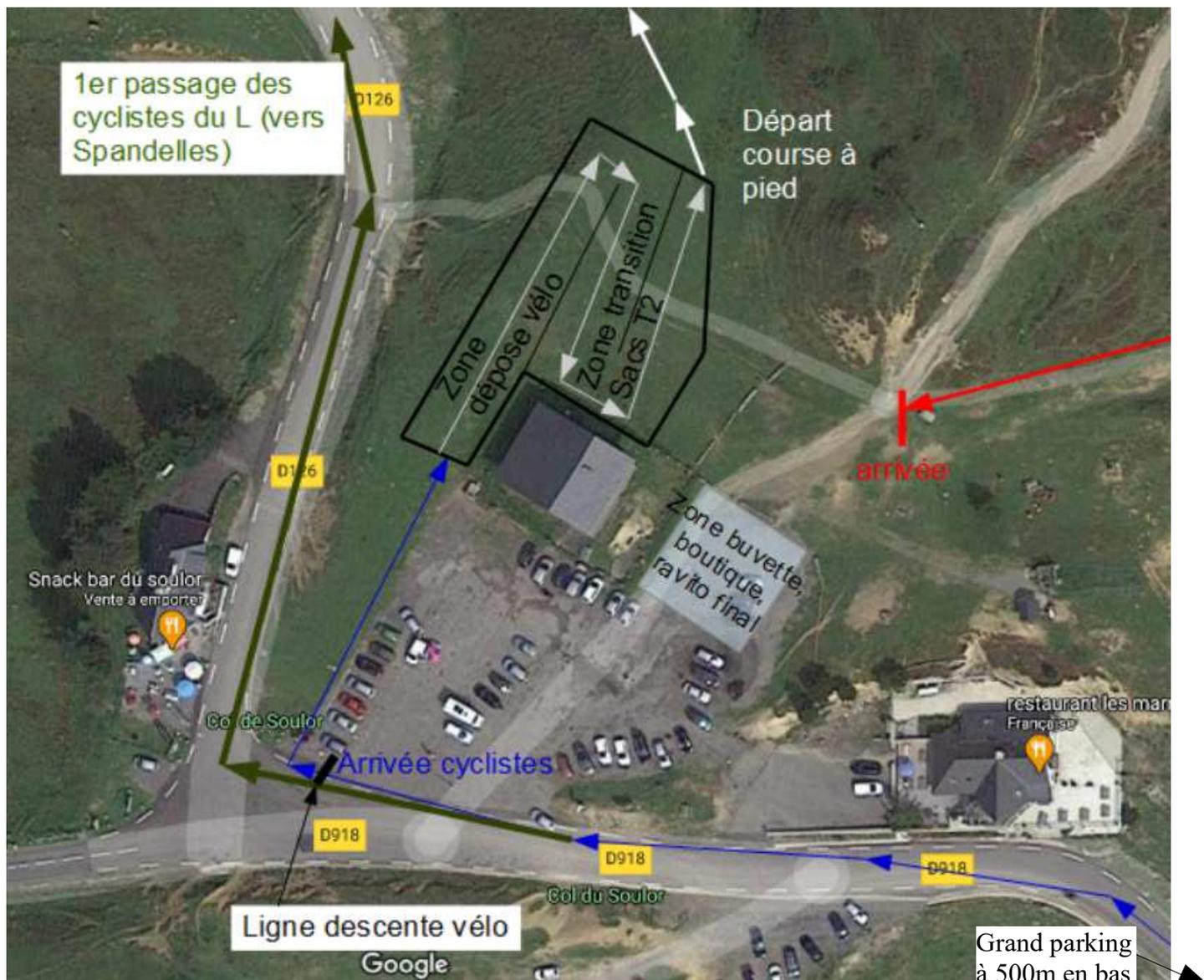
L'arrivée et la T2 se feront au col du Soulor

De nombreux parkings sont à disposition, en particulier à 500m avant d'arriver au col.

Une buvette proposera sandwich, bières et 2 restaurants sont également ouverts.

Les toilettes de la station, à environ 500m en contrebas de l'arrivée, sont ouverts.

Vous pourrez récupérer votre cadeau et utiliser votre bon à la boutique.



Vue du col du Soulor

2. Circulation pendant l'épreuve et navette pré-course

Attention, la route entre Arrens-Marsous et le lac du Tech sera interdite à la circulation le temps de la course.

Merci aux accompagnateurs de respecter cette interdiction, pour la sécurité des coureurs.

La route sera fermée à 10h précise. Les spectateurs et accompagnateurs qui souhaitent voir le départ de la natation devront attendre que le dernier nageur prenne son vélo et que la voiture balai démarre pour pouvoir prendre leurs véhicules (vers 10h45)

Nous conseillons plutôt aux accompagnateurs de se rendre directement au Soulor avant le départ de la course.

Si vous prenez votre voiture après la voiture balai, merci d'être prudent et respecter les coureurs quand vous les dépasserez dans la montée du Soulor.

Attention, la zone d'arrivée étant distincte de la zone de départ, les coureurs doivent prévoir leur « après-course »

- vous avez un accompagnateur qui vous récupère
- vous récupérez votre véhicule par vos propres moyens après la course (en vélo par exemple)
- vous bénéficiez de la navette de l'organisation

Pour cette 3ème option, nous affretons un bus du Soulor (parking du bas à 500m du col) vers le lac du Tech, qui partira avant la course du Soulor à 8h45 précises.

Ainsi, il vous faudra en premier déposer votre vélo au lac du Tech avant la course (le bus ne prenant pas les vélos), puis vous rendre en voiture au Soulor. Vous laisserez votre véhicule au Soulor et le bus vous ramènera au Tech. Vous y serez à 9h25 environ, pour un départ à 10h.

Cette navette est payante et doit être réservée lors de l'inscription.

3. Planning du WE :

Vendredi 1 septembre, à la maison du Val d'Azun à Arrens-Marsous (sur la place du Val d'Azun, à coté de La Belle Pyrène)

17h30-19h : Récupération des dossards

Pas de briefing – possibilité de poser vos questions.

17h30-19h : Possibilité de dépôt de ses affaires T2 et sacs after-race

Samedi 2 septembre, au lac du Tech

7h30-9h15 : récupération des dossards

7h30-10h : Parc à vélo ouvert

8h30-9h30 : dépôt des affaires T2 pour le L et le S et de ses affaires après-course

10h : départ du L et du S

10h : fermeture de la route entre Arrens et le lac du Tech

10h07 environ : transition 1 du 1er du S et départ en vélo

10h15 environ : transition 1 du 1er du L et départ en vélo

10h30 : barrière horaire pour le départ en vélo du S

10h45 : barrière horaire pour le départ en vélo du L

10h45 : ré-ouverture de la route entre Arrens et le lac du Tech

Samedi 2 septembre : Col du Soulor, zone T2 et arrivée

8h15 : ouverture du parc à vélo T2, dépôt des affaires T2 possible.

8h45 : départ des navettes (sur réservation) vers le lac du Tech

10h40 environ : arrivée à T2 du premier concurrent du S

11h45 : barrière horaire pour départ en CAP après T2 des concurrents du S

11h10 environ : arrivée du premier concurrent du S

12h30 environ : arrivée du dernier concurrent du S

12h50 environ : arrivée à T2 du premier concurrent du L

15h10 : barrière horaire pour départ en CAP après T2 des concurrents du L

14h15 environ : arrivée du premier concurrent du L

17h environ : arrivée du dernier concurrent du L

après votre course : récupération de vos sacs T1, T2 et vélo, et des sacs après course, tous au parc à vélo.

12h15 : animation VautourKids 30mV (course à pied gratuite)

12h30 environ : podium du S

16h30 environ : podium du L

12h45 : fermeture du parc à vélo S du Soulor, tous les vélos doivent être récupérés.

17h30 : fermeture du parc à vélo Soulor, tous les vélos doivent être récupérés.

A partir de 11h : buvette et boutique ouverte, récupération du cadeau

3. Composition de votre sac et ce que vous devez en faire !

Pour retirer votre dossard, une **pièce d'identité** vous sera demandé.

Si vous n'avez pas fourni de justificatifs (licence, certificat médical), il vous sera demandé pour récupérer votre dossard ! Pas d'exception !

Individuels L	Relais L
1 dossard blanc	2 dossards noirs
1 bonnet de bain vert « VautourMan »	1 bonnet de bain noir « VautourMan »
1 étiquette autocollante longue pour vélo	1 étiquette autocollante longue pour vélo
1 bon de 5€ à utiliser à la boutique	1 bon de 5€/équipier à utiliser à la boutique
1 grand sac plastique bleu foncé pour T1 1 petit sac plastique jaune pour T2	

Individuels S
1 dossard bleu ciel
1 bonnet de bain orange « VautourMan »
1 étiquette autocollante longue pour vélo
1 bon de 5€ à utiliser à la boutique
1 grand sac plastique blanc pour T1 1 petit sac plastique vert pour T2

La puce de chronométrage vous sera remis lors de votre retrait de dossard. Si vous ne prenez pas le départ ou en cas d'abandon, merci de nous la ramener.

Précisions pour les relais :

Le passage de relais se fait par transmission de la puce.

Cyclistes, pensez à vous présenter au parc à vélo avec votre équipement avant le départ pour vérification de votre matériel par les arbitres.

Le nageur n'a pas besoin de dossard, les 2 dossards sont pour le cycliste et le coureur.

Le passage de relais à T1 se fait à l'intérieur du parc, à votre emplacement. Les relayeurs doivent s'y rendre sans gêner la progression de la course.

Les relayeurs sont autonomes, ils doivent se rendre par eux-mêmes dans la zone de passage de relais, l'organisation ne sera pas en mesure de les prévenir de l'arrivée imminente de leurs coéquipiers.

Pour le 3ème relais du L, le relais se donne à la zone T2, au col du Soulor. Les relayeurs s'y rendent par leurs propres moyens.

Dossard :

il vous faudra un porte-dossard, afin de pouvoir facilement l'avoir au dessus de vos vêtements (si vous devez en changer), et le porter derrière à vélo et devant à pied. Nous mettrons à disposition de l'élastique de couture pouvant faire office de porte dossard (1 euro) en cas d'oubli.

Le dossard doit être porté derrière pendant la partie vélo, et devant pendant la partie course à pied. Le dossard peut être porté pendant la partie natation, mais nous vous conseillons de le mettre après (risque de déchirement/froissement). Il devra être attaché en 3 points (réglementation FFTRI).

Votre dossard servira également pour récupérer votre vélo dans le parc.

Votre dossard vous servira également pour récupérer votre cadeau à la boutique (L et S) et récupérer un sandwich après course (L uniquement), et pour récupérer votre vélo après la course.

Pour les relayeurs, gardez bien vos 2 dossards qui vous serviront pour sandwiches et cadeaux des 2 ou 3 équipiers.

Étiquette autocollante longue : cette étiquette doit être collée sur votre tige de selle ou votre câble de frein à l'arrière de votre vélo.

Bon cadeau et boutique : Vous pourrez retirer votre cadeau à la boutique (prenez votre dossard pour récupérer votre cadeau), à l'arrivée après la course, au col du Soulor. Attention, votre cadeau ne pourra être retiré que sur présentation de votre dossard. Vous pouvez également utiliser votre bon cadeau de 5 euros à la boutique. Merci de nous le rendre pour réutilisation si vous ne souhaitez pas l'utiliser.

Repas (pour les participants du L) : Après la course, vous pourrez demander un sandwich à la buvette. Il vous sera donné sur présentation du dossard.

dépôts affaires T2

Avant la course, ou la veille lors du retrait des dossards, vous devrez déposer vos affaires pour la course à pied.

Dans votre sac T2 fourni, vous mettrez tout ce que vous voudrez retrouver à T2 : chaussures, casquette, gel, nourriture, flasque, etc... Vous pouvez également mettre des affaires que vous souhaitez retrouver après la course (t-shirt, coupe-vent, clés de voiture, etc...)

3 options sont possibles pour déposer le sac T2 :

1 – si vous prenez la navette au Soulor, nous vous demandons de déposer votre sac T2 directement au parc vélo du Soulor le matin de la course, avant de prendre la navette. Si vous avez le temps, vous pouvez préparer votre emplacement à votre convenance. Vous pouvez sinon le déposer au parc et nous pourrons l'installer.

2 – si vous récupérez votre dossard la veille (mais que vous ne prenez pas la navette), vous pouvez préparer votre sac T2 et nous le laisser au point de remise des dossards. Cela nous permettra d'aller l'installer le jour de la course « tranquillement » au parc T2

3 – vous pouvez nous laisser votre sac T2 au lac du Tech, avant la course, jusqu'à 9h30 dernier délai. Une camionnette emmènera ces sacs au Soulor pour l'installation.

Nous vous demandons de privilégier lorsque cela est possible les 2 premières options. Cela limite le nombre de sacs à transporter le matin de la course, et simplifie donc la logistique et l'installation.

Il est également possible de porter vous même le sac à T2 avant la course (même si vous ne prenez pas la navette) si vous souhaitez repérer le parc à vélo T2 par exemple.

Fermez bien votre sac pour éviter des pertes d'objets. Nos bénévoles installeront votre sac ouvert à T2 pour que vous puissiez faire une bonne transition.

Sac affaires T1

Lors de votre première transition au lac du Tech, vous mettrez toutes vos affaires de natation dans le sac, que vous fermerez : combinaison, lunettes, bonnets, etc...

Nous prendrons le sac T1 et nous le ramèneront à l'aire d'arrivée où vous pourrez le récupérer après votre course.

Si vous n'avez pas l'utilité du bonnet fourni par l'organisation, vous pouvez nous le laisser, nous le réutiliserons l'année prochaine. Merci !

Dépôts sacs après course

Vous avez la possibilité de laisser un sac personnel que vous pourrez retrouver après la course. Pour cela, demandez une étiquette lors du retrait de dossard, notez votre numéro, et attachez l'étiquette à votre sac. Vous pouvez laisser ce sac la veille lors du retrait des dossards, ou le matin de la course au lac du Tech, et nous l'amènerons au Soulor, où vous pourrez le récupérer après la course. Il faudra donner le sac avec votre sac T2, au plus tard à 9h30 donc.

Vous avez également la possibilité de mettre des affaires dans votre sac T1 ou T2, que vous aurez après la course au Soulor.

4. Déroulé « typique » de votre journée du 2 septembre :

Arrivée vers 8h (7h30 si vous prenez la navette), retrait des dossards, au lac du Tech.

A partir de 7h30 : Récupération des puces et installation de votre vélo dans le parc à vélos. Priorité aux personnes prenant la navette

Préparation du sac T2

Dépôt du sac T2 dans la camionnette.

8h15 au plus tard : pour ceux ayant choisi l'option navette avant-course, départ vers le soulor avec son véhicule, dépôt de son sac T2 au parc à vélo Soulor.

8h45 : pour ceux ayant choisi l'option navette avant-course, départ du bus, du Soulor vers le lac du Tech.

À partir de 9h30 : Echauffement sur zone départ

10h00 : départ du L et du S

entre 11h et 13h : arrivée des participants du S

entre 14h et 17h : arrivée des participants du L

A l'arrivée, vous enlèverez la puce de votre cheville et la déposerez dans le bac prévu, vous pourrez vous ravitailler au ravito final. Pour les participants du L, vous pouvez prendre votre sandwich en présentant votre dossard.

Vous récupérerez vos affaires after-race, T1 et T2 au parc à vélo (avec votre dossard)

Vous pouvez vous restaurer à la buvette ou dans les restaurants alentour.

Vous pouvez récupérer votre cadeau à la boutique (présentez votre dossard)

Vous pouvez consulter les résultats sur le site du chronométreur Pyrénées Chrono (un live sera dispo à cette adresse également)

<https://pyreenechrono.fr/evenement/resultats-triathlon-vatour-man-2023/>

12h30 environ : podium du S

16h30 environ : podium du L

Après la course : récupération du cadeau à la buvette

5. Parcours et transitions et sécurité

Voir le document « parcours VautourMan triathlon »

6. Barrières horaires

Des barrières horaires sont mis en place pour :

- limiter le temps passé sur la zone par nos bénévoles, nos partenaires chronométreurs et secouristes
- respecter les horaires des arrêts sollicités.

Pour le S :

- départ de T1 30' après le départ : 10h30
- départ de T2 1h45 après le départ : 11h45

Pour le L :

- départ de T1 45' après le départ : 10h45
- sortie de T2 5h10 après le départ : 15h10
- passage col Cantau (5km CAP) : 5h45 après le départ : 15h45
- passage col de Bazes (9km CAP) : 6h10 après le départ : 16h10

Si vous arrivez à un check-point au delà de ces délais, il vous sera demandé de rendre dossard et votre puce, et vous serez mis hors-course. Vous aurez la possibilité de continuer sur le parcours, sous votre propre responsabilité. Il n'y aura pas de ravitaillement, pas de signaleur, et la signalisation pourra être retirée. Veuillez noter que le parc à vélo ferme à 17h30 et que votre vélo ne sera pas gardé au delà de cet horaire.

7. Ravitaillements.

Sur la course à pied, les ravitaillements suivants seront proposés :

sur le S :

- CAP : à 4km, eau + cola

Sur le L :

- Col de Cantau (km 5 et km 13) eau + cola + bananes + fruits séchés + biscuits salés
- Col de Bazes (km 9 et km 11) eau + cola + bananes + fruits séchés + biscuits salés

A la fin de chaque ravito, une grosse poubelle sera en évidence. Vous devrez jeter tous vos déchets, et les gobelets dans ces poubelles.

Il est strictement interdit de jeter vos déchets sur le parcours. Merci de respecter cela, pour la beauté du site, et afin de nous permettre de continuer à courir et organiser des courses dans le Val d'Azun.

En vélo, sur le L, 2 ravitaillements seront proposés :

- au col du Soulor (km 17) : eau uniquement
- au col de Spandelles (km 38) : eau et ISO. Bananes, fruits séchés, biscuits salés

Sur le S, il n'y aura pas de ravitaillement vélo.

Les bidons transparents contiendront de l'eau (500 mL)

Les bidons de couleur contiendront de la boisson ISO (marque Aptonia Decathlon) (500 mL)



Les bénévoles essaieront de vous donner les bidons « au vol », mais en cas d'affluence, vous devrez peut-être vous arrêter !

Si vous ne souhaitez pas vous arrêter, pensez à prendre assez d'eau/ISO avec vous !

Vous avez également la possibilité de remplir votre propre bidon aux fontaines de Ferrières (fin de la descente du Soulor, sur la gauche), d'Aucun (bien en évidence au niveau de la mairie, sur la droite), Arrens (juste avant la mairie, sur la gauche, 100m avant le début de la montée du Soulor).

Prudence si vous traversez la route pour vous arrêter aux fontaines !

A Spandelles, des bananes, fruits séchés, et biscuits salés seront disponibles, et vous devrez vous arrêter pour vous servir. Nous vous conseillons de partir avec suffisamment de solide pour ne pas avoir à vous arrêter, mais vous pourrez trouver cette nourriture en cas de « coup dur »;-)

Une zone de propreté sera signalé par des panneaux avant et après le ravito. Vous devez jeter vos déchets exclusivement dans cette zone.

Ravitaillement final : De l'eau, du coca, des bananes, et des biscuits salés seront proposés.

Vous pourrez prendre votre sandwich offert (pour le L) à la buvette ensuite.

8. Déchets / Toilettes

Nous évoluons dans un environnement exceptionnel et protégé. Nous vous remercions de respecter les lieux en ne jetant vos déchets qu'au niveau des ravitaillements, dans la zone signalée, où les bénévoles pourront les récupérer aisément.

Un non respect de ce règlement entrainera une disqualification, et une interdiction d'inscription pour tout événement VautourMan futur. Merci pour votre compréhension.

Si vous n'en avez pas l'utilité, pensez à nous ramener vos sacs poubelles T1 et T2 pour réutilisation.

Sur la zone de départ au lac du Tech, les toilettes du BistroTech, à 300m du départ, seront ouvertes. Le BistroTech sera ouvert le matin de la course si vous souhaitez vous restaurer (café, etc...)

Sur la zone du Soulor, les toilettes de la station sont ouvertes (à environ à 500m de l'arrivée, en contrebas).

En cas de questions, n'attendez pas le dernier moment pour nous les poser !

contact@vautourman.com

Nous essaierons de vous répondre de notre mieux.