

# PARCOURS

## VAUTOURMAN



## TRIATHLON L ET S

7 SEPTEMBRE 2024

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 pourrait 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 16°C. Selon la température de l'eau, le parcours pourra être réduit ou annulé, selon la réglementation FFTRI.

En cas de brouillard très dense ne permettant pas la sécurité sur le plan d'eau, le parcours pourra également être réduit ou annulé.

**En cas d'annulation de la partie natation, celle-ci sera remplacée par une petite course à pied. Il faut donc prévoir une 2ème paire de chaussures (en plus de celle dans votre sac T2) à prendre au lac du Tech pour pouvoir faire la partie course à pied si besoin.** La décision finale ne pourra être prise que le matin de la course.

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

## **Parcours natation :**

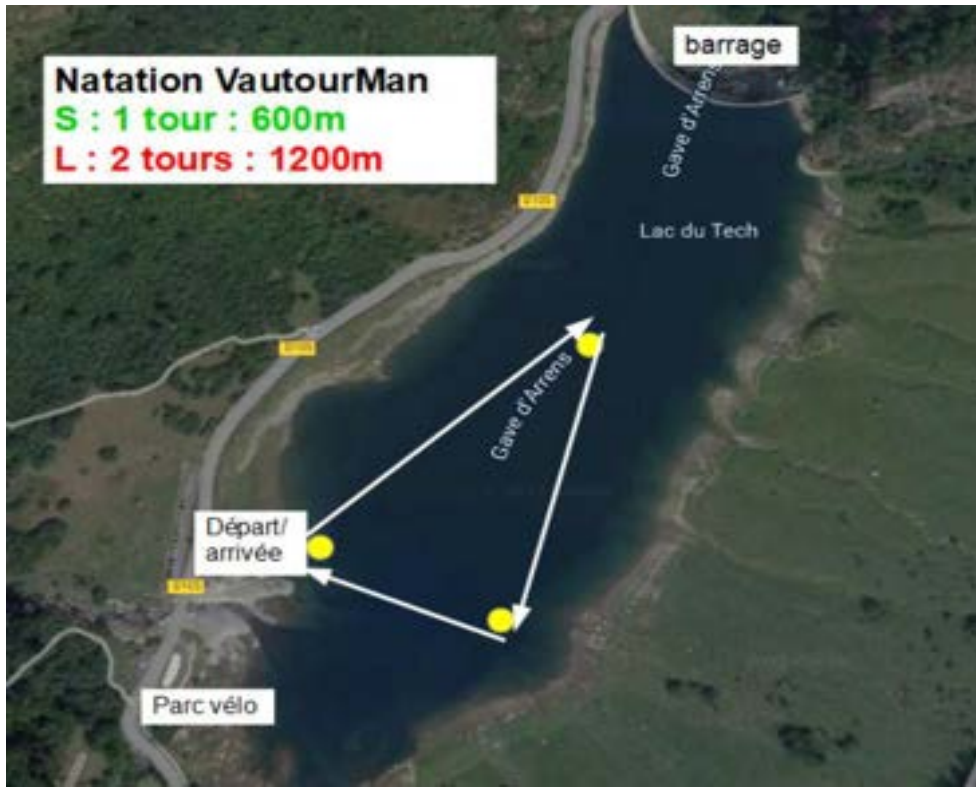
Le départ est donné sur la rive près du parc à vélo (changement par rapport à 2021 et 2022).

Le parcours se fait dans le sens des aiguilles d'une montre (changement par rapport à 2021 et 2022)

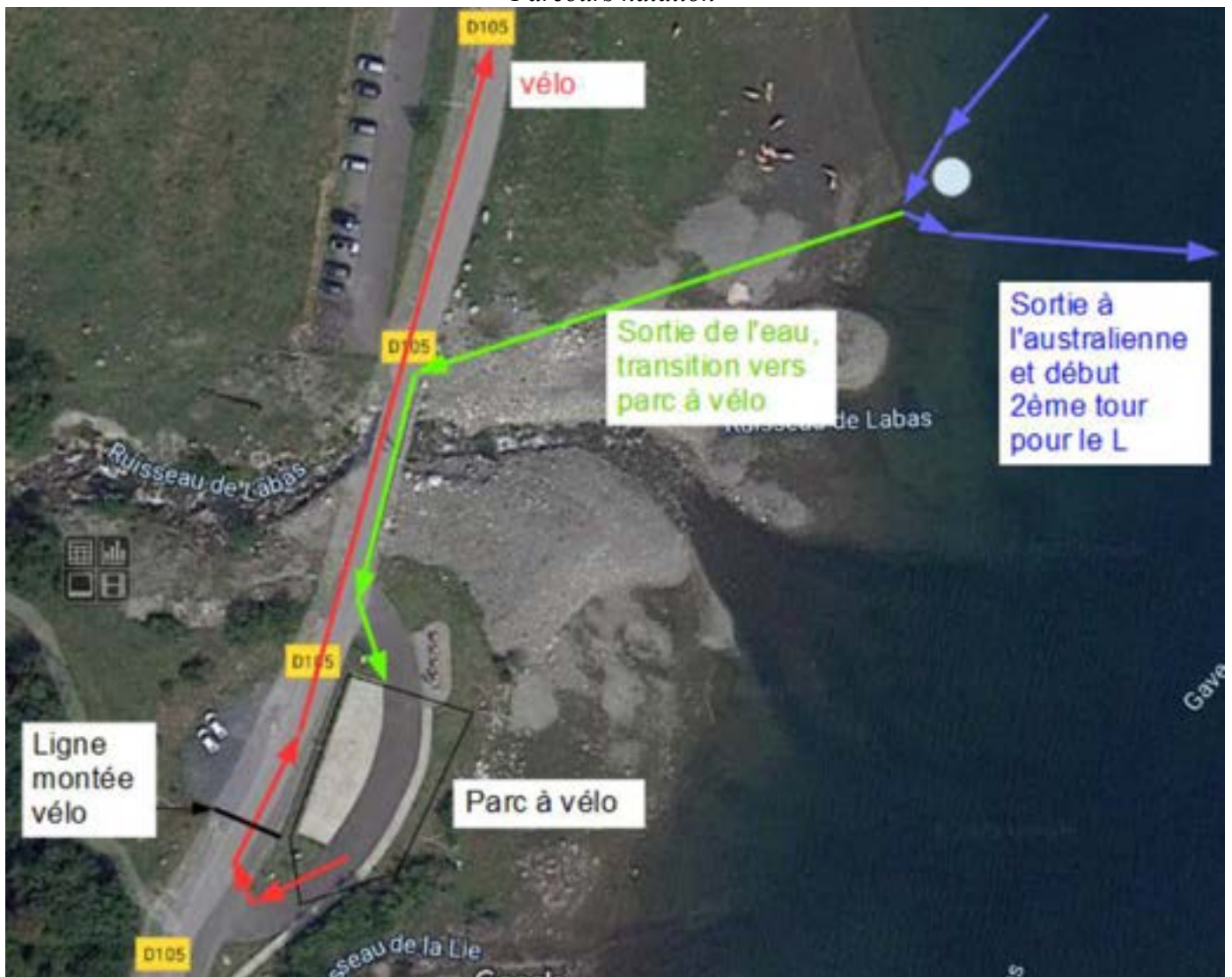
Les participants du S feront un tour, et les participants du L feront 2 tours avec une sortie à l'australienne (sortie de l'eau pendant une dizaine de mètres).

Suivant le nombre de participants, le départ des L et des S pourra être décalé de quelques minutes.

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.



*Parcours natation*



*zone départ/arrivée (et sortie australienne pour le L)*

## 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.

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

**Pour les relayeurs :** les nageurs doivent rentrer dans le parc à vélo et donner le relais au cycliste (échange de la puce), sans gêner la progression des autres concurrents. L'emplacement des relayeurs est libre, il vous est juste demandé de ne pas gêner les autres concurrents.

## 3. Vélo

L'abris-aspiration (Drafting) est interdit.

Vous devez laisser une distance 10m entre votre roue avant et la roue avant du concurrent qui vous précède. Il est interdit également de rouler à 2 de front.

Merci de respecter ces règles pour l'équité sportive.

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.

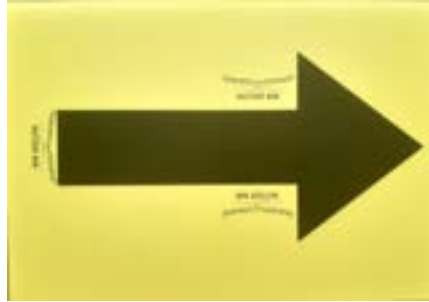
Les concurrents du L basculeront vers Ferrières.

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

Des passages ont été récemment refait, il peut subsister quelques gravillons. 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. Restez prudents sur cette descente rapide avec quelques virages qui se ferment rapidement, surtout sur la fin de la descente (descente de la chute de Pogacar sur le Tour 2022).

Vous remontrerez 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 : les concurrents du S poseront leur vélo au parc à vélo, et les concurrents du L continueront sur la descente vers Ferrières.

Attention, les bénévoles ne pourront pas vous indiquer le chemin, car ils ne connaîtront pas quelle course vous faites.

Il n'y a pas de marquage au sol. **D'autres courses ont fait des marquages au sol permanent (!), attention de ne pas suivre ces flèches.** Seuls les panneaux flèches jaune et noir sont à suivre.

**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 !



*Dans la montée du Soulor :*

Suite à l'effondrement d'une partie de la route sur la montée du Soulor, il existe un passage à largeur réduite d'une cinquantaine de mètres, où les véhicules montants (dont vous ferez partie) sont prioritaires sur les véhicules descendants.

**Soyez néanmoins prudents, et roulez bien à droite sur ce secteur**, il est possible que certaines voitures ne respectent pas cette priorité



*photo : passage étroit montée du Soulor*

*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. Il peut en outre rester quelques gravillons.

Spandelles comme Soulor comporte quelques virages qui « ferment » rapidement. Soyez prudents. C'est sur la descente de Spandelles que Pogacar est tombé sur le Tour de France 2022... (et que Vingegaard a failli l'imiter...).

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 ». Par ailleurs, nous serons en période d'estive, il n'est pas impossible de croiser des troupeaux.

Enfin, des bouses glissantes peuvent se trouver sur le parcours, soyez vigilants.

*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**

Le col du Soulor est actuellement en chantier pour une mise à neuf !

Notre zone de transition des années précédentes n'est pas disponible, nous avons du changer d'emplacement.

Le parc à vélo se situe après le col du Soulor. Il faut donc basculer vers Ferrières, et le parc se situe environ 100m après la bascule, sur la droite de la route.



*Vue de la zone T2 et du parc à vélo au Soulor*

Il vous faudra descendre du vélo avant la ligne matérialisée et pousser votre vélo jusqu'au parc à vélo.

Le parc à vélo T2 est en 2 parties : pose du vélo puis changement de vos affaires cycliste/coueurs. Veuillez vous référer au paragraphe 5 – parc à vélo pour les détails du parc.

Après avoir mis vos affaires de course à pied, vous continuez de traverser la zone de transition et sortez à la fin du parc, vers la droite.

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 !

### Parc à vélo T1

Le parc à vélo T1 sera numéroté. Vous devrez mettre votre vélo à votre emplacement, attaché par la selle, la roue avant vers vous. Il est important de respecter ce sens afin que tous les vélos puissent tenir (sens tête-bêche en alternance)

Les relayeurs pourront se mettre sur les cotés, emplacement libre, sans gêner les autres concurrents.



*Parc à vélo T1 au Tech*

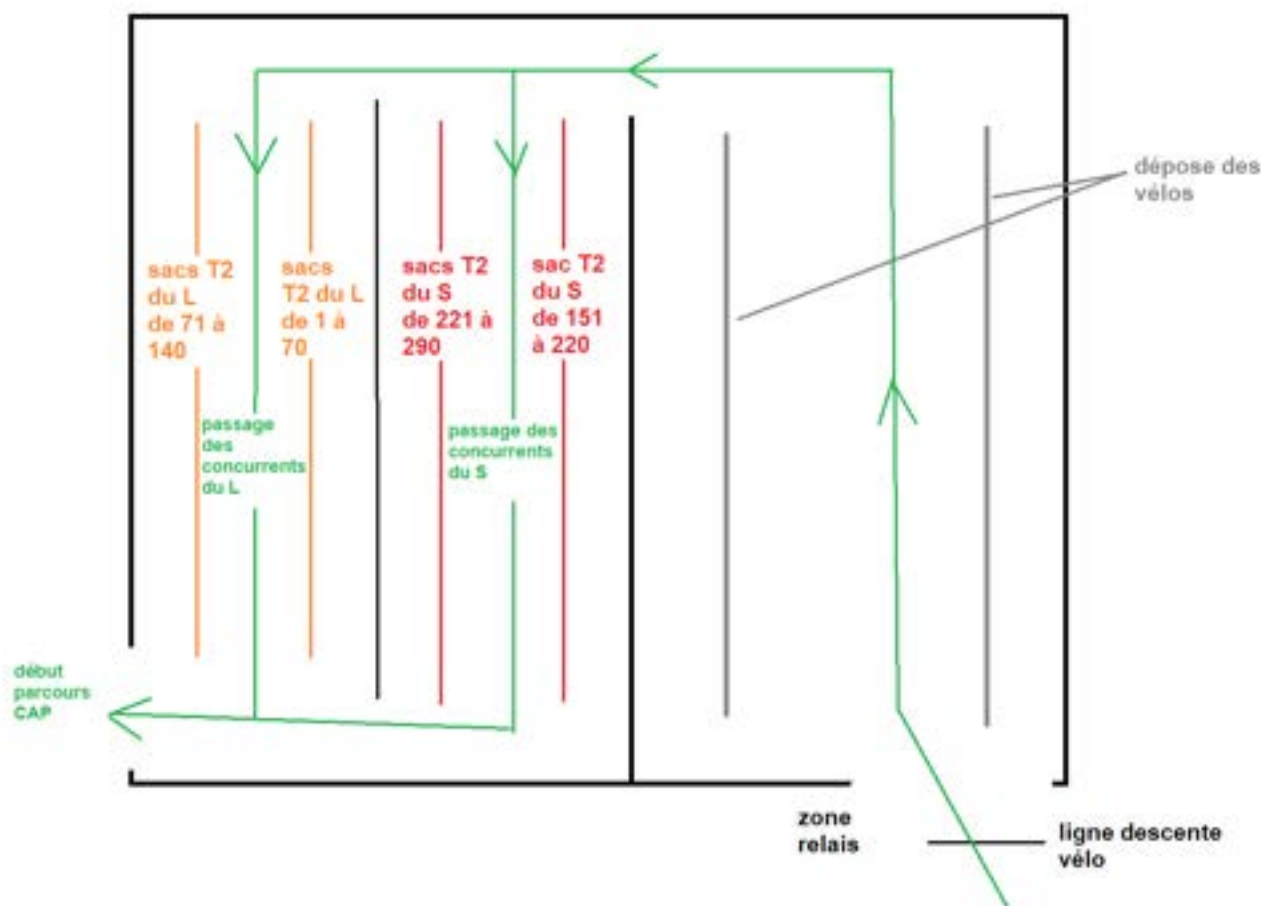
### Parc à vélo T2

Vous devrez poser votre vélo sur les barres du parc à vélo. Le rack à vélo ne sera pas numéroté, vous devrez poser votre vélo au premier emplacement libre (au début du parc pour les premiers, vers la fin pour les derniers). Seul votre vélo (avec vos chaussures de vélo seulement si elles restent attachées à vos pédales) doit être laissé sur le rack. Prenez le reste avec vous (en particulier votre casque).

Vous continuerez ensuite pour rentrer dans la zone de transition à proprement parler. Les sacs T2 seront posés en ordre, et des panneaux indiqueront chaque dizaine.

Vous devrez prendre vos affaires de course à pied et remettre toutes vos affaires que vous n'utilisez pas dans votre sac (casque, etc...) et le reposer au même endroit. Merci de ne pas laisser trainer vos affaires après votre passage à T2 pour permettre aux suivants de bonnes conditions pour leur transition.

Puis vous continuerez jusqu'au bout de la rangée et tournerez à droite pour entamer la partie course à pied.



***Configuration du parc à vélo T2***

Pour les concurrents du S, sitôt le dernier concurrent arrivé à T2, il vous sera demandé de récupérer votre vélo rapidement, afin de laisser les barres libres pour les concurrents du L. Le premier du L à T2 pourra arriver très rapidement après l'arrivée du dernier du S à l'arrivée, merci donc de récupérer rapidement votre vélo.

## **6. Course à pied**

*Pour les S :*

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 (à confirmer selon l'emplacement de l'arrivée)

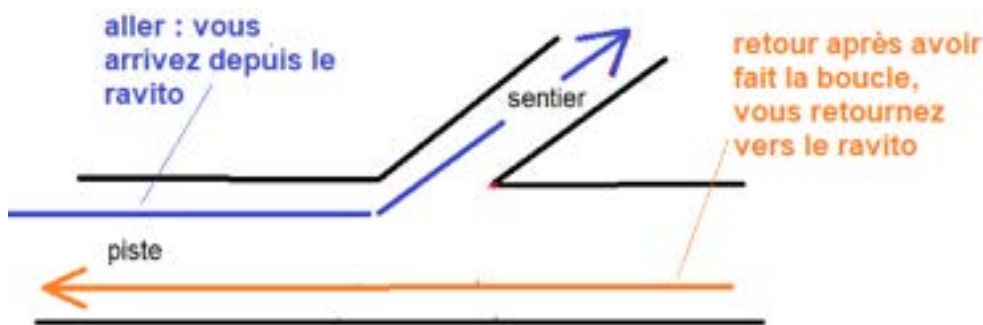
Il est interdit de couper dans l'herbe ou de quitter la piste.

*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, où vous tournerez à gauche pour vous rendre au col de Bazes, toujours par des pistes.

Au col de Bazes (km 9 environ), vous effectuerez une petite boucle d'environ 2km, par des chemins moins larges, et vous reviendrez donc au col de Bazes.

Soyez attentifs à la bifurcation, environ 300m après le ravitaillement. Vous devrez tourner à gauche sur un petit chemin. Quand vous aurez terminé la petite boucle, vous arriverez à cette même bifurcation, en sens inverse.



*Vue de la bifurcation environ 300m après le ravito du col de Bazes (km 9 environ*

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), de la rubalise, et de la peinture éphémère à base de craie orange. Sur les parties trail suivent le GR101, nous installerons une « ligne de vie » (ficelle bleue) tout le long. Veillez à bien la suivre

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

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.

Bien entendu, il est strictement interdit de jeter vos déchets sur le parcours. Des poubelles seront à votre disposition à chaque ravitaillement.

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 trathlon2023.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>