

# BRIEFING TRIATHLON L EMBRUN

---

- DIMANCHE 2 JUILLET 2023
- SUNDAY, JULY 2nd, 2023

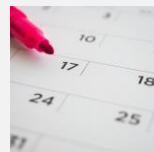


PLAN D'EAU D'EMBRUN



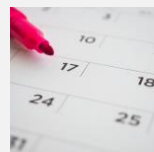
# RETRAIT DES DOSSARDS

## BIB PICK UP



Vendredi 30 juin - 16h00 à 21h00

Friday, June 30th - 4.00pm - 9.00pm



Samedi 1<sup>er</sup> juin - 08h30 à 11h30 et 17h00 à 20h00

Saturday, July 1st - 8.30am-11.30am and 5.00pm-  
8.00pm



Village Exposants

Exhibitors Village



Vous devez présenter votre Carte d'Identité

You must present your Identity Card

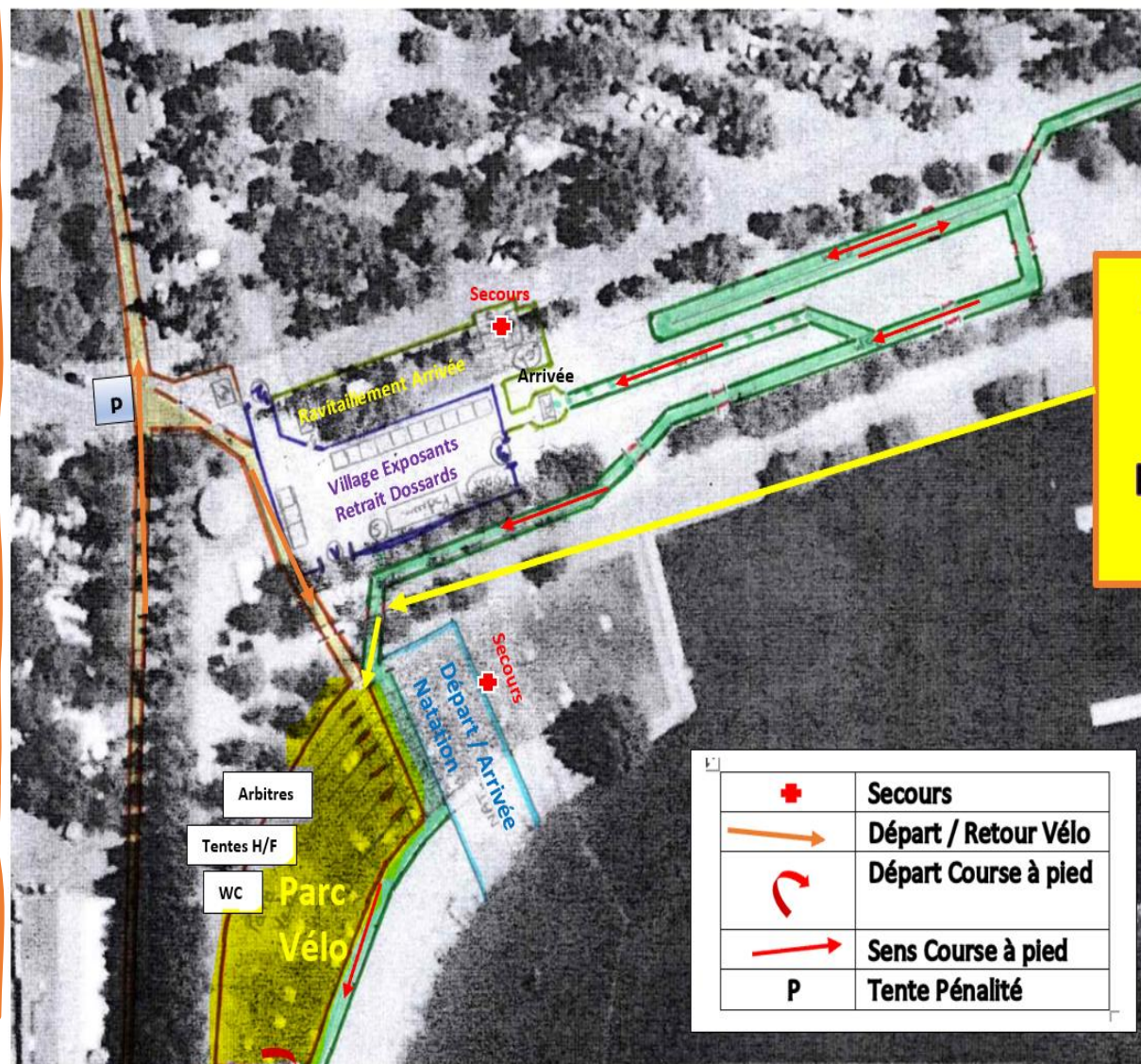
# PROGRAMME

## PROGRAM

<b>05h30 – 07h00</b>	Ouverture Parc à Vélo / <b>Bike Park opening</b>
<b>07h05 – 07h25</b>	Briefing course (Parc à vélo) / <b>Audio briefing (Bike Park)</b>
<b>07h30</b>	Départ Femmes / <b>Women Start</b>
<b>07h40</b>	Départ Hommes / <b>Men Start</b>
<b>11h50</b>	Arrivée estimée vainqueur / <b>Estimated arrival of winner</b>
<b>16h30</b>	Mise hors délai / <b>Cut Off time</b>
<b>14h00</b>	Récupération vélo / <b>Bike pick-up</b>
<b>16h00</b>	Remise des prix / <b>Awards ceremony</b>

# PLAN PARC A VELO

# BIKE PARK MAP



PARKING AUTO

Accès Parc Vélo  
+ Dépose Vélo

Bike Park Access  
+ Bike Deposit

- 
- **Tatouage à mettre sur le bras et la jambe gauche**
  - **Tattoo to put on left arm and leg**



- **Bracelet à porter pour la course**
- **Bracelet to wear for the race**



- **Ceinture Porte Dossard obligatoire (non fournie)**
- **Bib Carrier Belt compulsory (not provided)**



- **Par mesure de sécurité, le feu arrière rouge est recommandé**
- **For safety reasons, the red rear light is recommended**



# NATATION

# SWIMMING

---

1 900M

---

1 boucle / 1 loop

---

Départ en masse / Mass Start

---

Les équipes Relais partiront derrière les individuels / The Relay teams will start behind the individuals

---

Port du Bonnet fourni obligatoire / Wearing Cap provided compulsory

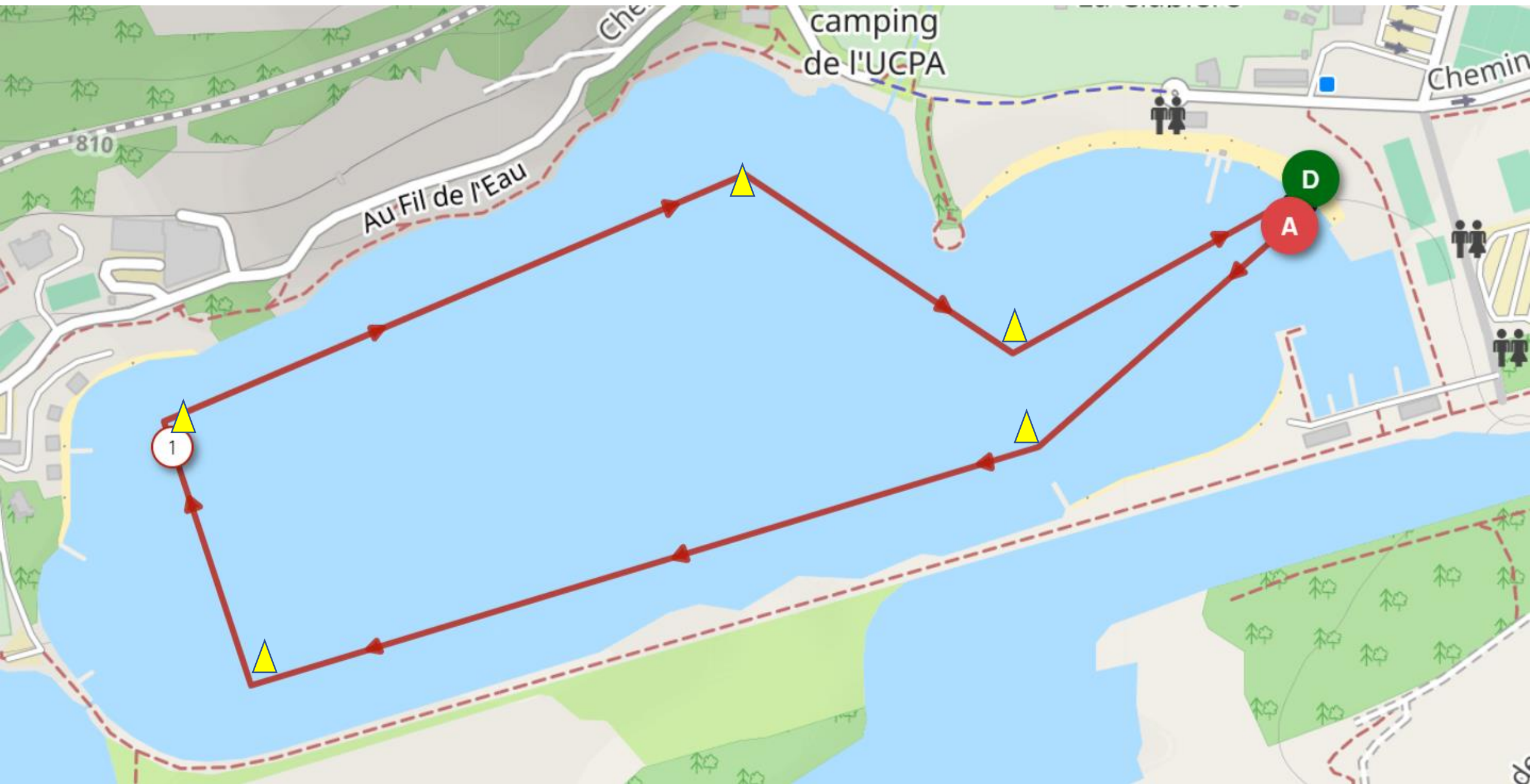
---

Départ par la gauche / Departure from the left

---

Bouées « main droite », dernière « main gauche » / Buoys « right hand », last one « left hand »





# VELO BIKE

90 km - Fleches Oranges / [Orange Arrows](#)

Port du casque obligatoire / [Helmet compulsory](#)

Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard dans le dos / [Compulsory bib belt with bib in the back](#)

Respectez le code de la route / [Respect the traffic rules](#) . Les routes ne sont pas fermées à la circulation / [The roads are not closed to the traffic](#)

Vous circulez sous votre entière responsabilité / [You ride under your full responsibility](#)

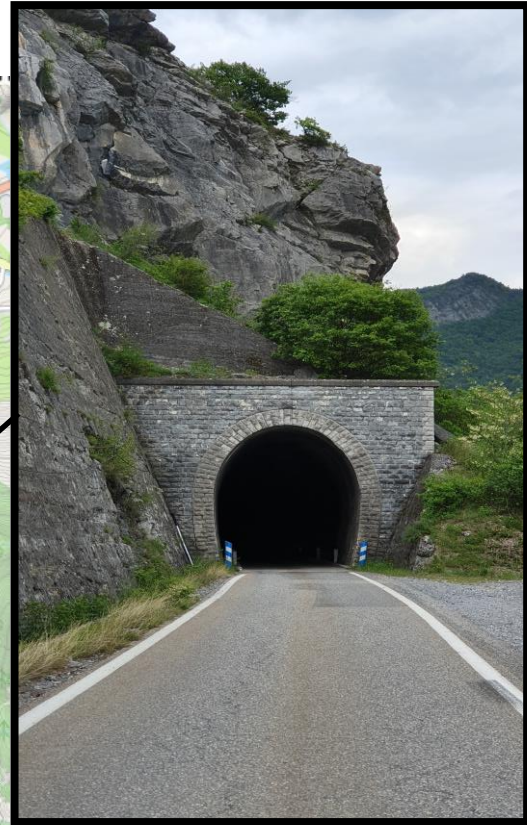
Drafting interdit / [Drafting prohibited](#)

Attention aux virages dans la descente du Sauze du Lac. Attention au tunnel / [Be careful when going down Le Sauze du Lac. Bends are dangerous. Watch out for the tunnel](#)

Respectez les couloirs de circulation (cônes orange ou barrières) / [Respect the traffic lanes marked by orange cones or barriers](#)

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones prévues à cet effet / [No throwing waste outside the areas provided for this purpose](#)







# RAVITAILLEMENT VELO

## BIKE REFRESHMENTS

### 4 ravitaillements / 4 Refreshments

- Sommet Col Le Sauze du Lac / Summit Col Le Sauze du Lac
- Sommet Col St jean / Summit Col St Jean
- Pied du Col Lebraut / Bottom of Col Lebraut
- Sommet du Col Lebraut / Summit Col Lebraut

*Echange 1 bidon pour 1 bidon / Exchange 1 bottle for 1 bottle*

# COURSE A PIED

## RUNNING

---

21km - 2 boucles / 2 loops

---

Flèches vertes / Green arrows

---

Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant / Compulsory bib belt with bib in front

---

Courrez avec votre gobelet pliable (fourni) / Run with your collapsible cup (provided)

---

Aucun gobelet ne sera fourni sur les ravitaillements / No cup will be provided at the refreshments

---

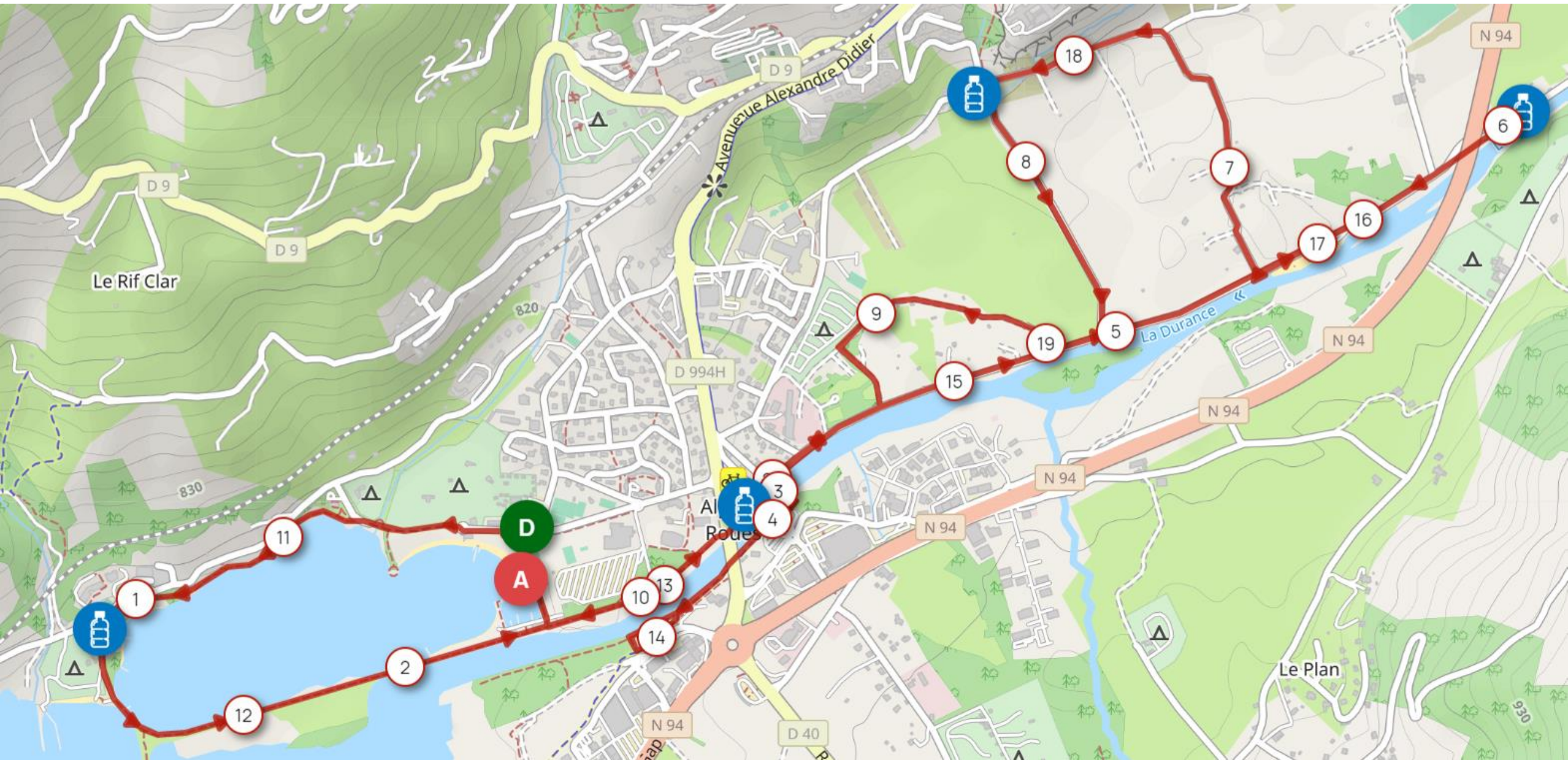
Privilégiez l'auto-suffisance ou à défaut la semi-autonomie / Favor self-sufficiency or at least semi-autonomy

---

4 ravitaillements / 4 refreshments

---

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones prévues à cet effet / No throwing waste outside the areas provided for this purpose



Le Rif Clar

Avenue Alexandre Didier

La Durance

Le Plan

Al Roue

D

A



1

2

12

11

10

14

13

3

4

15

9

19

5

8

7

17

16

6

18

N 94

D 9

D 9

D 9

D 994H

N 94

N 94

N 94

N 94

N 94

D 40

830

820

930

# RELAIS / RELAY

---

Les membres composants l'équipe doivent se présenter ensemble à l'entrée du parc à vélo lors de la dépose du vélo.

The members of the team must present themselves together at the entrance to the bike park when dropping off the bike

Le passage de relais entre les coéquipiers se fait dans le parc à vélo à l'emplacement de l'équipe par la transmission de la puce.

The relay between teammates is done in the bike park at the location of the team by the transmission of the chip.



# Pour suivre la course en direct

## To follow the race LIVE



[https://eventicom.fr/live\\_timing/detail/Triathlon-M-Embrun-1189](https://eventicom.fr/live_timing/detail/Triathlon-M-Embrun-1189)



<https://www.facebook.com/eventicom>

# MISE HORS DELAI

## CUT OFF TIME

### TRIATHLON L

	Départ	Arrivée	Durée	
<b>Femmes</b>	7h30	16h30	9h00	
<b>Hommes</b>	7h40	16h30	8h50	
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai
<b>Natation</b>	1,9km	7h30	1h15-1h25	8h55
<b>Vélo</b>	90km			
	Le Sauze du Lac (19,9km)		1h20	10h15
1h13				
	Col St Jean (38km)		2h33	11h28
1h17				
	Col Lebraut (62,8km)		3h50	12h45
1h05				
	Embrun (90km)		4h55	13h50
<b>CAP</b>	21km			
	1ere Boucle (10,5km)		1h20	15h10
	2e Boucle (21km)		1h20	16h30

Temps 1er
8h05
8h40
9h20
9h50
10h30
11h10
11h50

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 14h00