



BRIEFING TRIATHLON M EMBRUN

- SAMEDI 1^{ER} JUILLET 2023
- SATURDAY, JULY 1st, 2023



PLAN D'EAU D'EMBRUN

RETRAIT DES DOSSARDS

BIB PICK UP



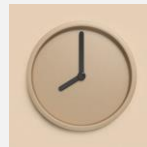
Vendredi 30 juin 2023

Friday, June 30th, 2023



Village Exposants

Exhibitors Village



16h00 à 21h00

4.00 pm until 9.00pm



Vous devez présenter votre Carte d'Identité

You must present your Identity Card

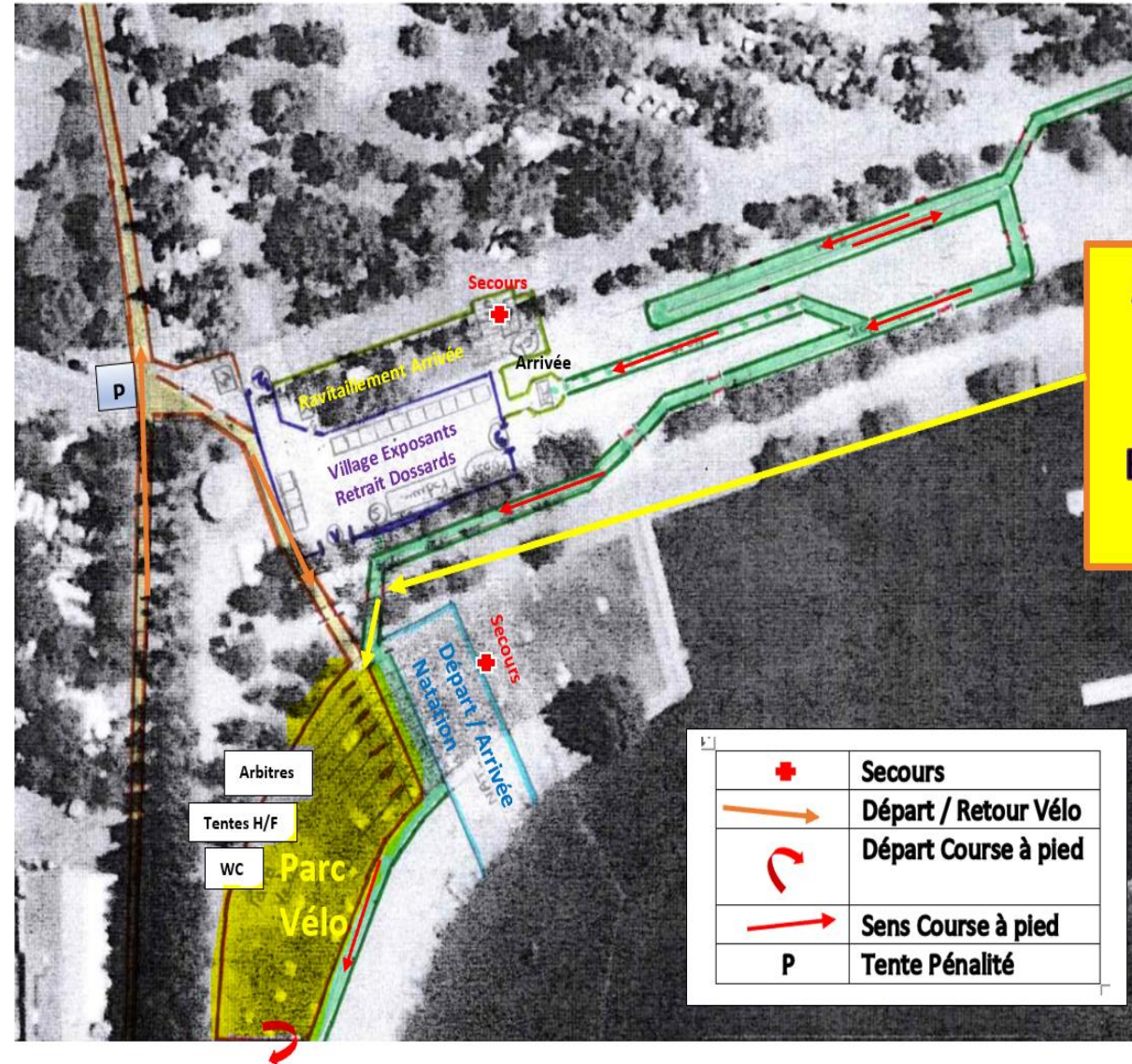
PROGRAMME

PROGRAM

05h30 – 07h00	Ouverture Parc Vélo / Bike park opening
07h05 – 07h25	Briefing course / Audio Briefing
07h30	Départ Femmes / Women Start
07h40	Départ Hommes / Men Start
09h55	Arrivée estimée vainqueur / Estimated arrival of winner
12h15	Mise hors délai / Cut Off time
11h10	Récupération vélo / Bike pick-up
16h00	Remise des prix / Awards ceremony

PLAN PARC A VELO

BIKE PARK MAP



PARKING AUTO

Accès Parc Vélo
+ Dépose Vélo

Bike Park Access
+ Bike Deposit

+	Secours
→	Départ / Retour Vélo
↻	Départ Course à pied
→	Sens Course à pied
P	Tente Pénalité



- **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)**



NATATION SWIMMING

1 500M

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

44 km

Fleches Jaunes / [Yellow 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](#)

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

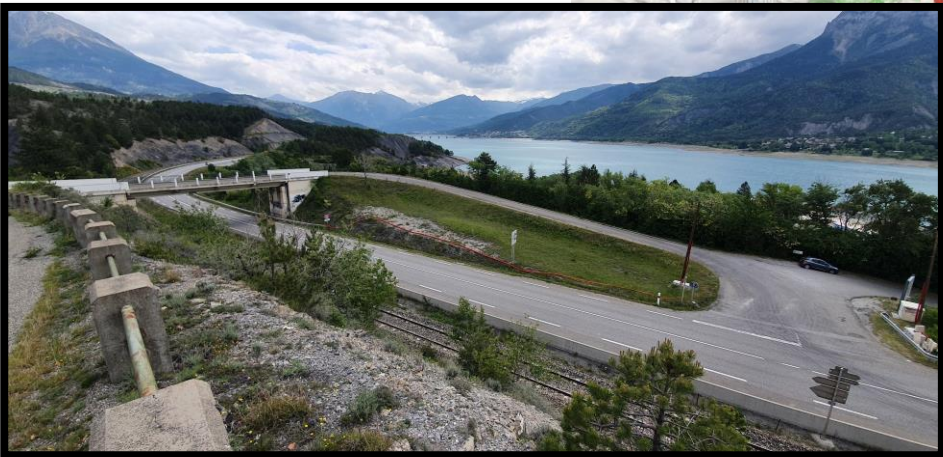
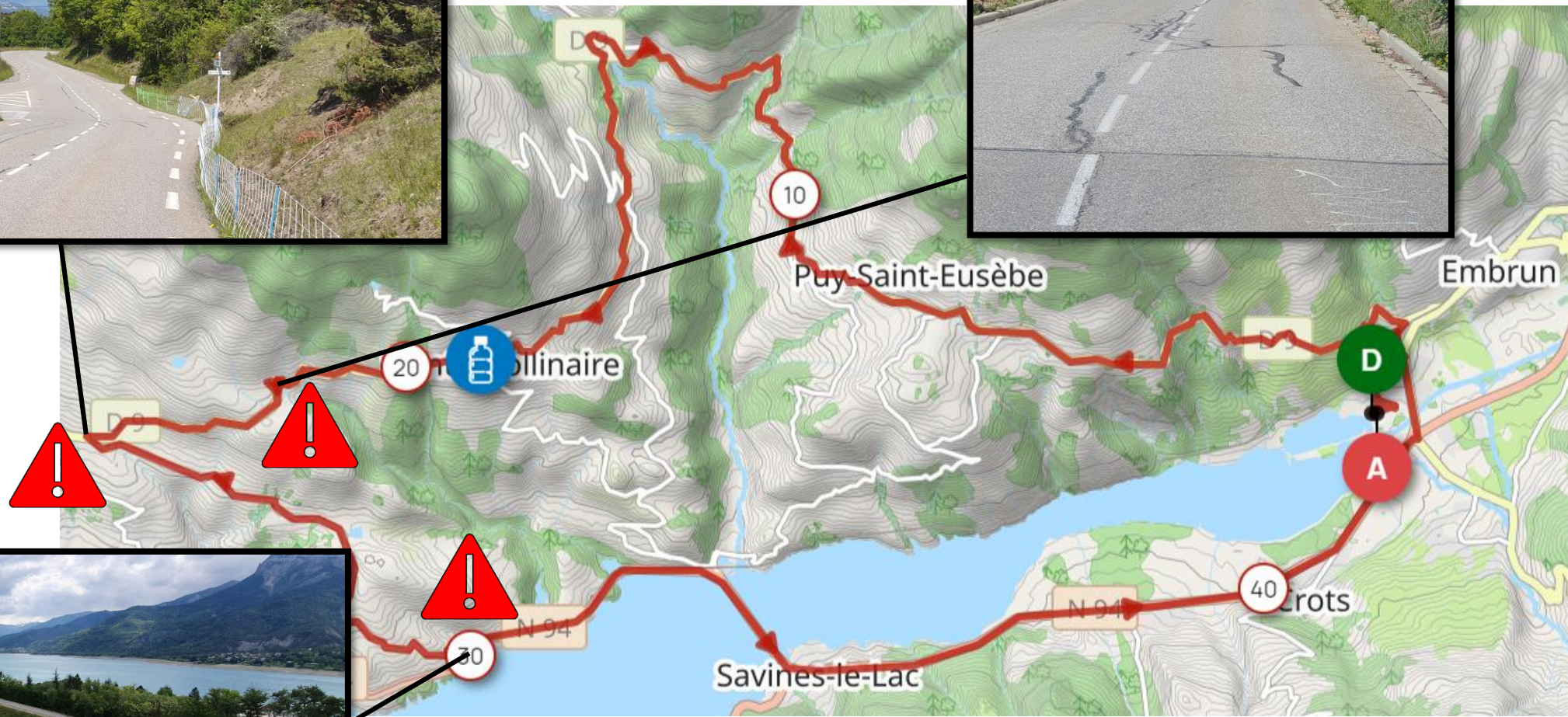
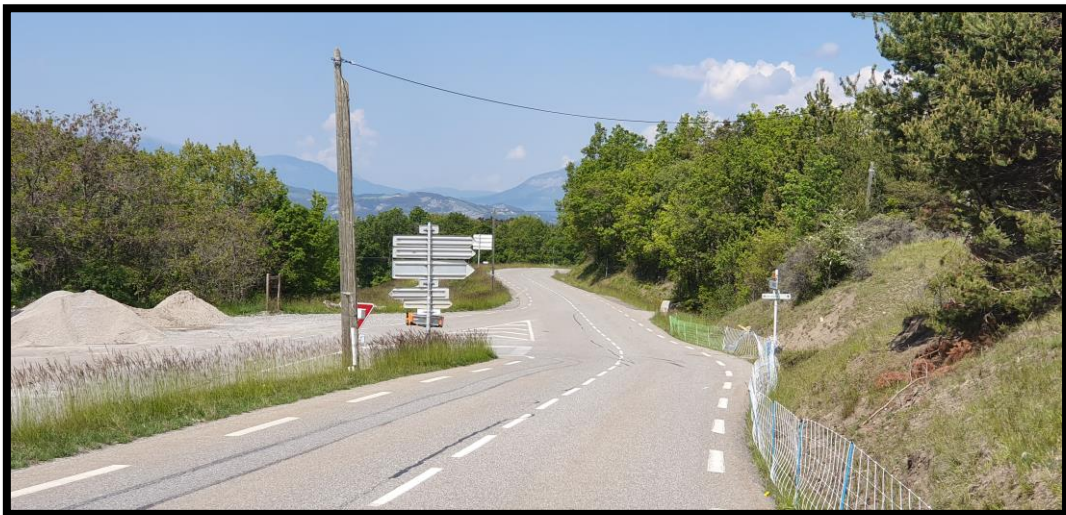
Routes fermées dans le sens inverse de la course (Embrun à Prunières) / [Roads are closed in the opposite direction of the race \(Embrun to Prunières\)](#)

Drafting interdit / [Drafting prohibited](#)

Attention dans la descente de Prunières. Les virages sont dangereux / [Be careful when going down Prunières. The bends are dangerous](#)

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](#)



COURSE A PIED

RUNNING

10km

Flèches vertes / [Green arrows](#)

1 boucle / [1 loop](#)

Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant / [Compulsory bib belt with bib in front](#)

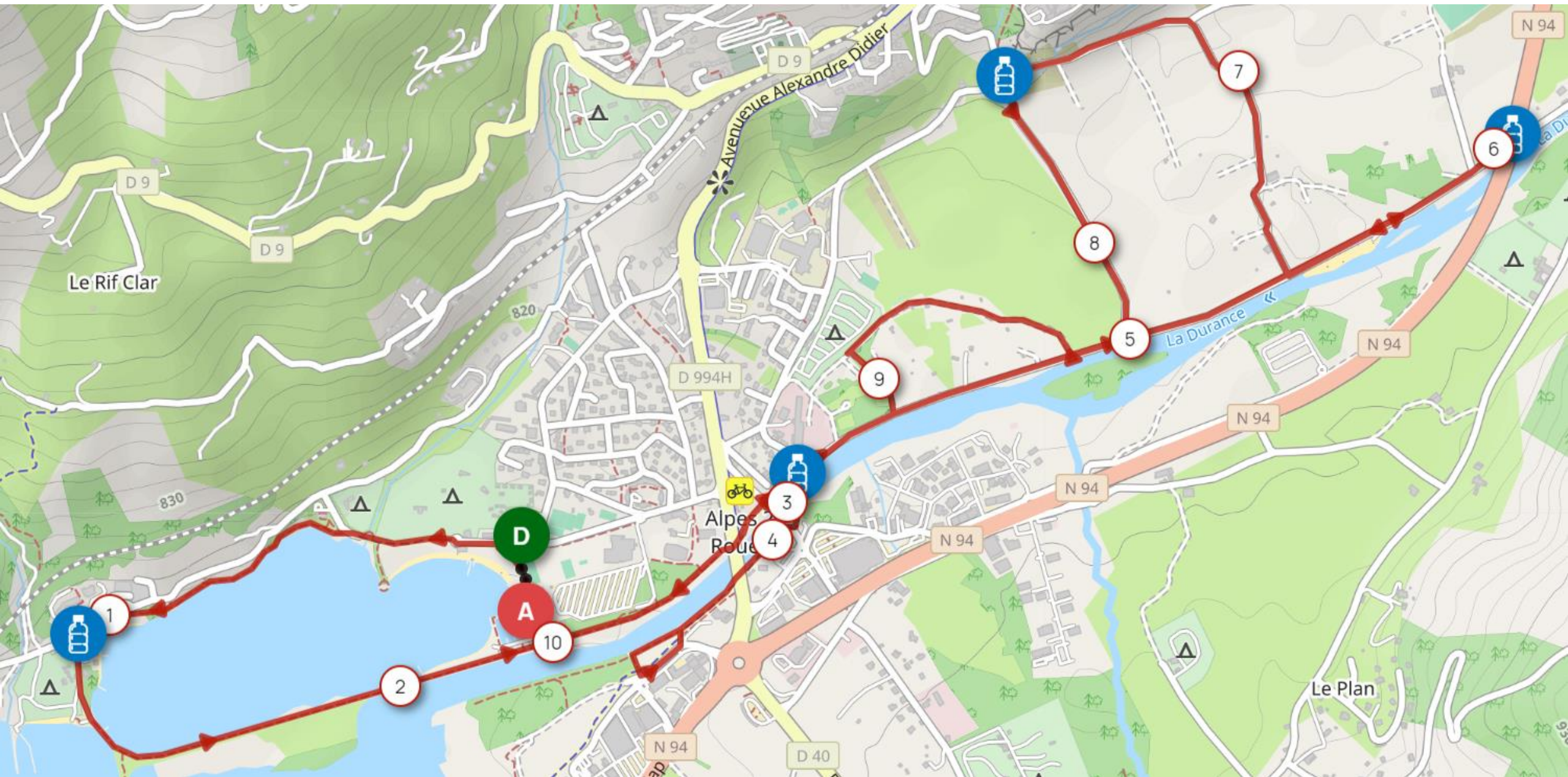
Courrez avec votre gobelet pliable (fourni) / [Run with your collapsible cup \(provided\)](#)

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](#)



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://www.facebook.com/eventicom>

MISE HORS DELAI

CUT OFF TIME

TRIATHLON M

	Départ	Arrivée	Durée	
Femmes	7h30	12h15	4h45	
Hommes	7h40	12h15	4h35	
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai
Natation	1,5km	7h30	50mn-1h	8h30
Vélo	44km			
	St Apollinaire (18,9km)		1h15	9h45
45mns				
	Savines le Lac (34,2km)		2h00	10h30
30mns				
	Embrun (44km)		2h30	11h00
CAP	10km		1h15	12h15

Temps 1er
8h00
9h17
9h55

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 11h00 ou 11h10