



BRIEFING TRIATHLON XS EMBRUN

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



PLAN D'EAU D'EMBRUN

RETRAIT DES DOSSARDS

BIB PICK UP



Vendredi 30 juin – 16h00 à 21h00

Friday, June 30th – 4.00pm to 9.00pm



Samedi 01 juillet – 08h30 à 11h30

Saturday, July 1st – 8.30am to 11.30am



Village Exposants

Exhibitors Village



Vous devez présenter votre Carte d'Identité

You must present your Identity Card

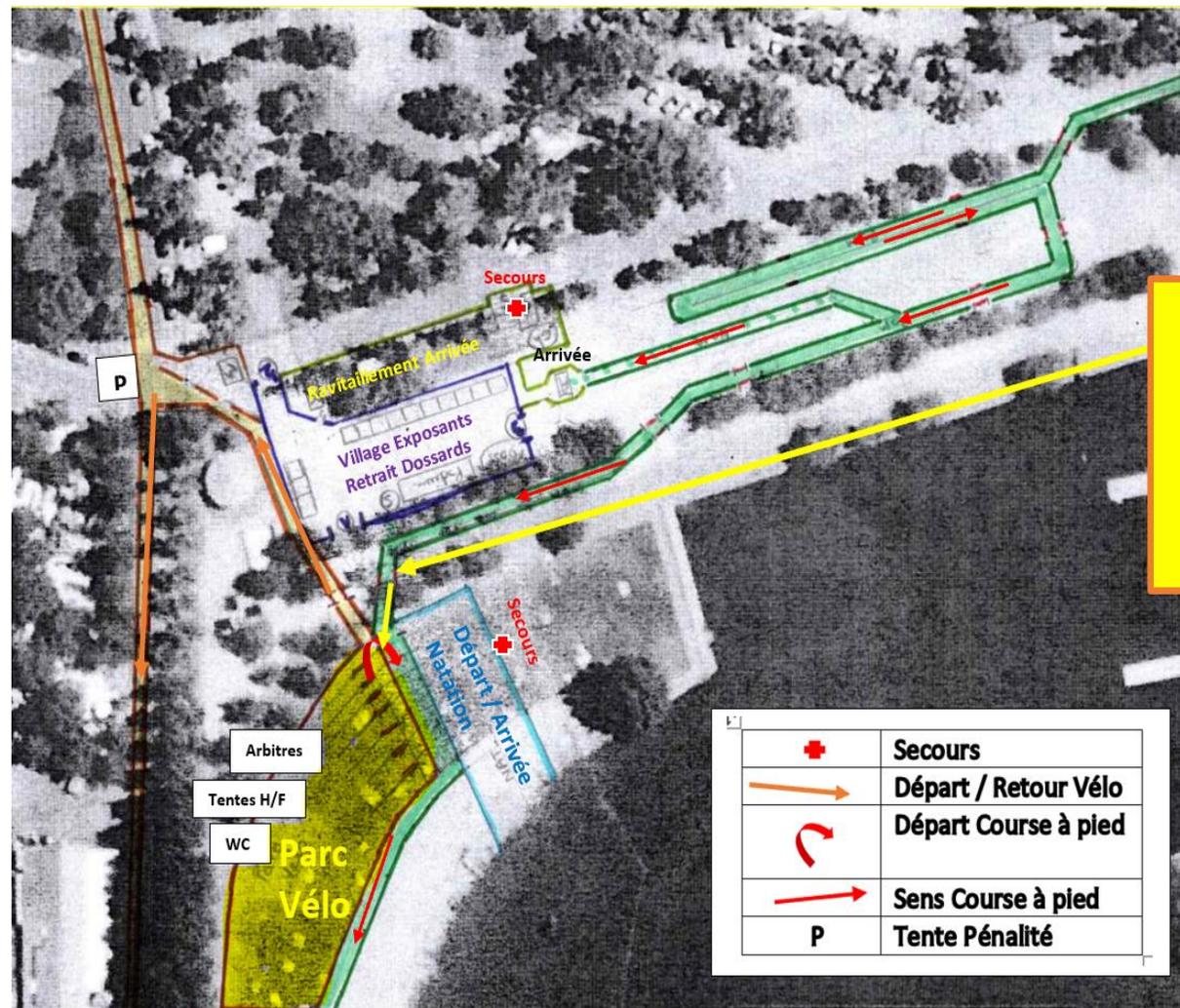
PROGRAMME

PROGRAM

13h00 – 13h30	Ouverture Parc Vélo / Bike park opening
13h40 – 13h55	Briefing course / Audio Briefing
14h00	Départ Benjamins et Femmes / Benjamin and Women Start
14h05	Départ Hommes et toutes catégories/ Men and all categories Start
14h40	Arrivée estimée vainqueur / Estimated arrival of winner
15h40	Mise hors délai / Cut Off time
15h20	Récupération vélo / Bike pick-up
16h00	Remise des prix / Awards ceremony

PLAN PARC A VELO

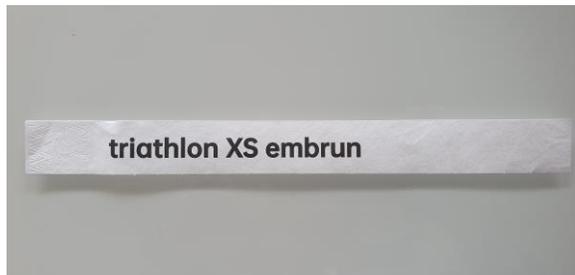
BIKE PARK MAP



PARKING AUTO

Accès Parc Vélo
+ Dépose Vélo

Bike Park Access
+ Bike Deposit



- **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

400M

1 boucle / 1 loop

Départ en masse / Mass Start

Port du Bonnet fourni obligatoire / Wearing Cap provided compulsory

Départ par la gauche / Departure from the left

Bouées « main droite » / Buoys « right hand »



810

Au Fil de l'Eau

A

D

VELO BIKE

8,5 km

Fleches Roses / [Pink Arrows](#)

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

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

Respecter le code de la route / [Respect the traffic rules](#)

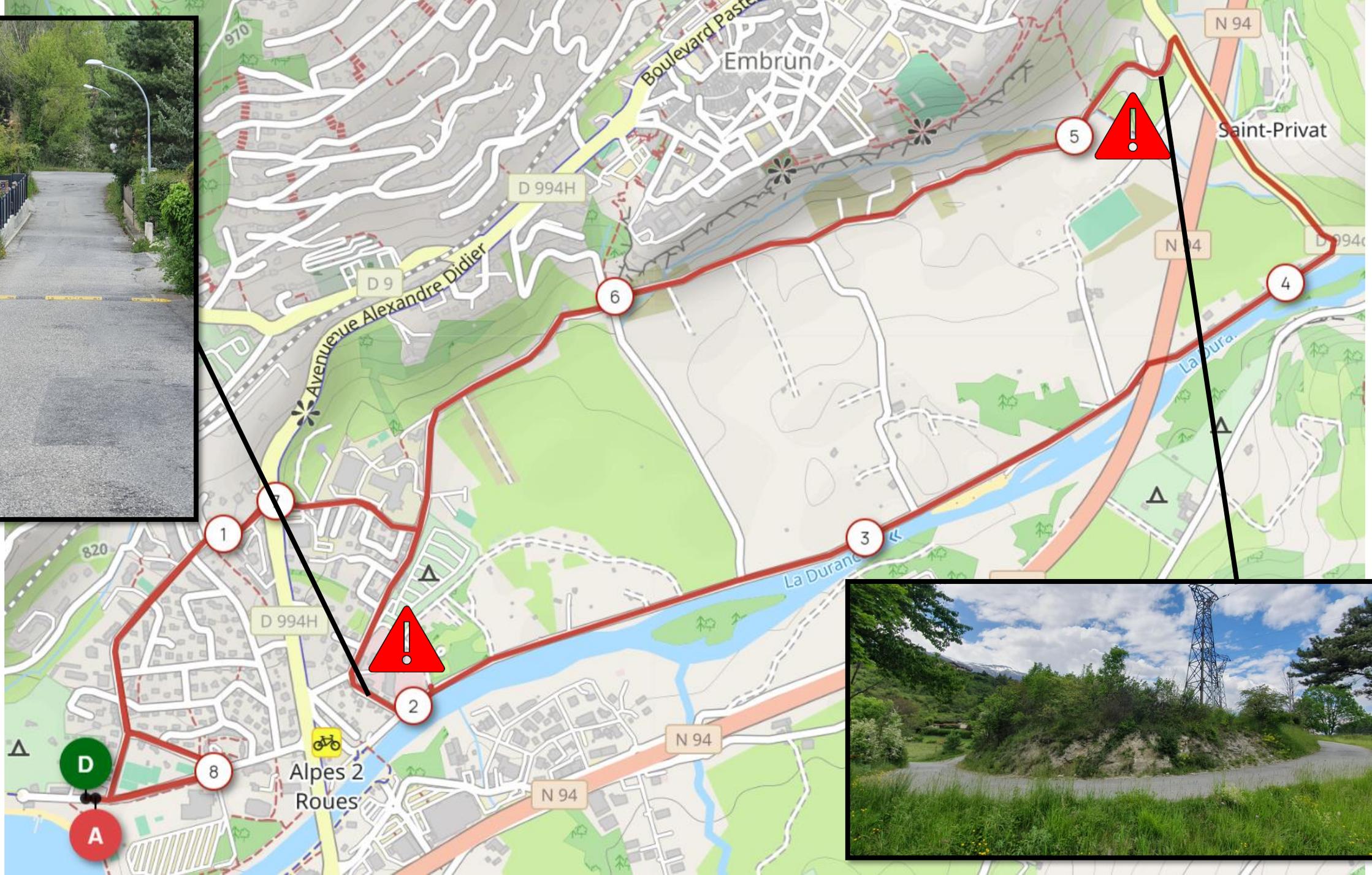
Vous circulez sous votre entière responsabilité / [You ride under your full responsibility](#)

Drafting interdit / [Drafting prohibited](#)

Attention dans les descentes et sur la digue / [Be careful on the descents and on the dyke](#)

Respecter 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

2,5km

Flèches vertes / [Green arrows](#)

1 boucle / [1 loop](#)

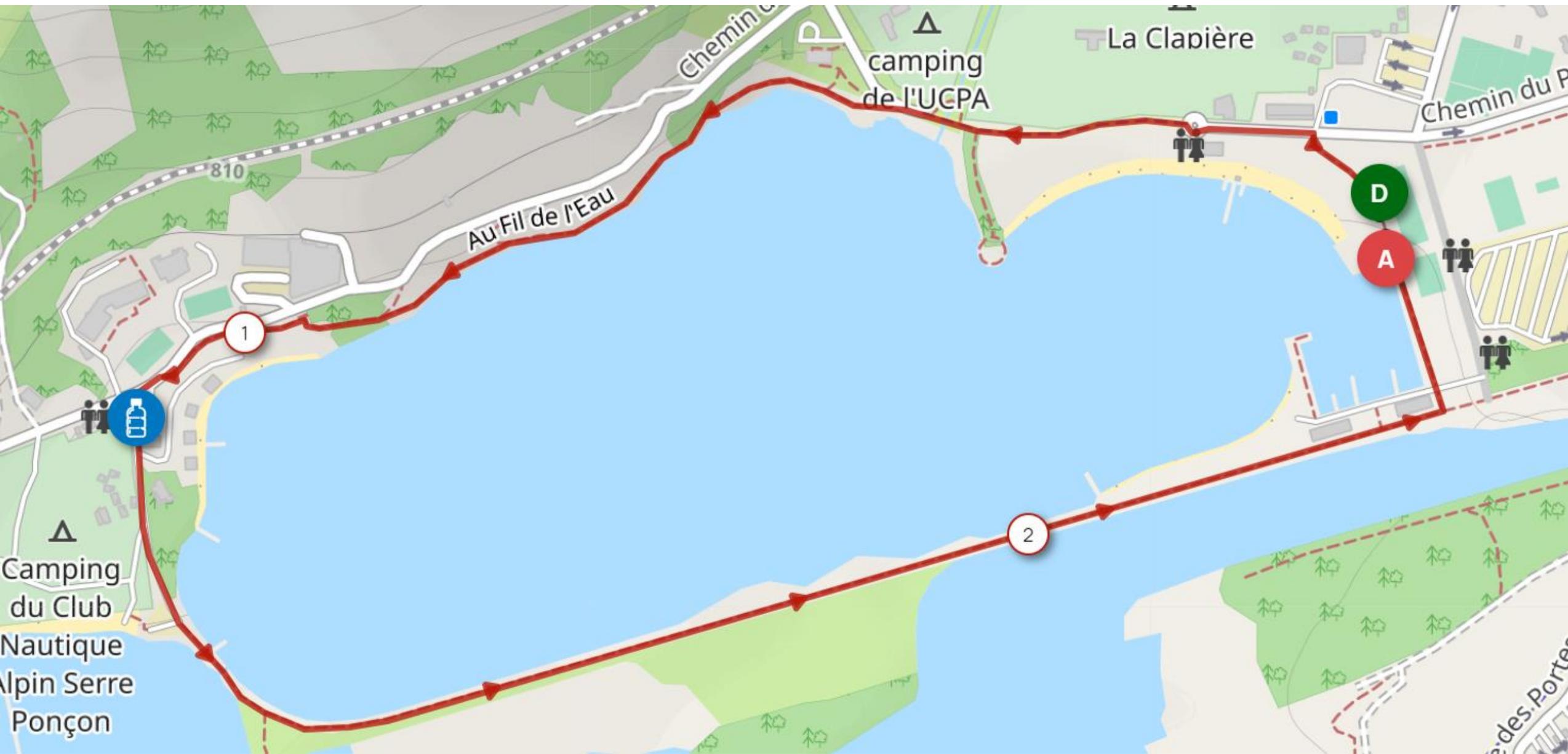
Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant / [Compulsory bib belt with bib in front](#)

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

Aucun gobelet ne sera fourni sur le ravitaillement / [No cup will be provided at the refreshment](#)

1 ravitaillement / [1 refreshment](#)

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



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 XS

	Départ	Arrivée	Durée	
Femmes & Benj.	14h00	15h40	1h40	
Hommes	14h05	15h40	1h35	
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai
Natation	400M	14h00	30mn - 25mn	14h30
Vélo	8,5km		45mn	15h15
CAP	2,5km		25mn	15h40

Temps 1er
14h10
14h30
14h40

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 15h20