

BRIEFING

TRIATHLON L

Dimanche 29 juin 2025



RETRAIT DES DOSSARDS

BIB PICK-UP

Village exposants / Exhibitors village

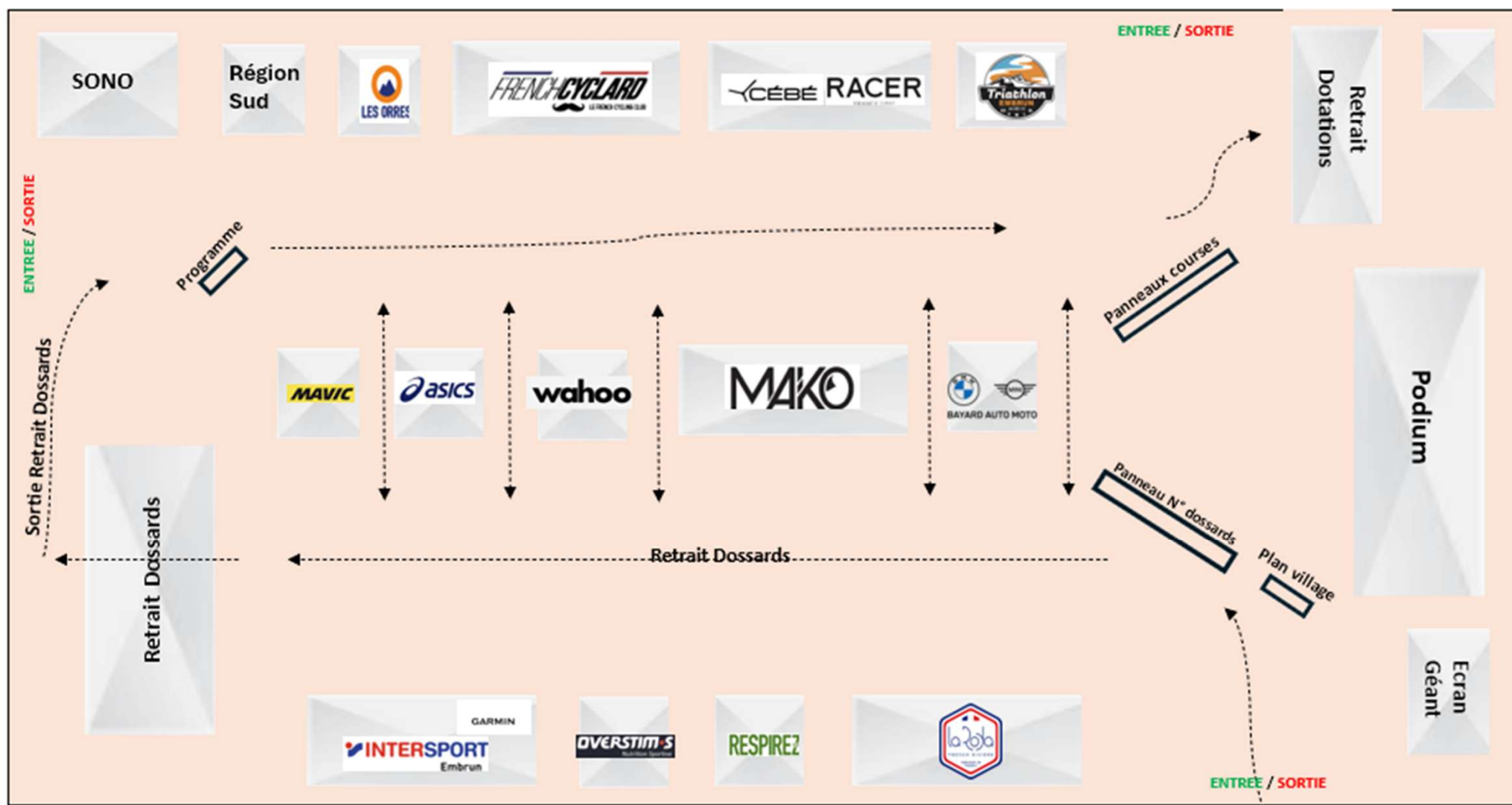


Correspondance Nom > N° de Dossard / Correspondence Name > Bib Number

Présentation de votre carte d'identité / Presentation of your identity card

Date / Day	Heures / Hours	Courses / Races
Vendredi / Friday 27/06/2025	15h00 à 20h00 3.00pm to 8.00pm	M / S / XS
Samedi / Saturday 28/06/2025	8h30 à 11h30 8.30am to 11.30am	S / XS / L / XL
Samedi / Saturday 28/06/2025	15h00 à 19h00 3.00pm to 7.00pm	L / XL

PLAN VILLAGE EXPOSANTS / RETRAIT DOSSARDS



SAMEDI 28 JUIN

TRIATHLON M

HEURES		
5h30 à 6h45		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
5h30 à 7h00		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
7h10 à 7h25		Briefing course (parc à vélo)
7h30		Départ Femmes
7h40		Départ Hommes
7h41		Départ Relais Femmes & Hommes
9h55		Arrivée estimée vainqueur
12h15		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
11h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

TRIATHLON S

HEURES		
12h30 à 13h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo - Dépose vélo
12h30 à 13h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
13h40 à 13h55		Briefing course (parc à vélo)
14h00		Départ Femmes et Hommes
15h20		Arrivée estimée vainqueur
17h00		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
16h15		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

TRIATHLON XS

HEURES		
12h30 à 13h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo - Dépose vélo
12h30 à 13h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
13h40 à 13h55		Briefing course (parc à vélo)
14h02		Départ Benjamins et Femmes
14h05		Départ Hommes et toutes catégories
14h40		Arrivée estimée vainqueur
15h45		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
16h15		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

DIMANCHE 29 JUIN

TRIATHLON XL

HEURES		
4h30 à 5h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
4h30 à 5h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
5h35 à 5h55		Briefing course (parc à vélo)
6h00		Départ Femmes
6h10		Départ Hommes
12h05		Arrivée estimée vainqueur
17h55		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
14h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
16h00		Remise des prix

TRIATHLON L

HEURES		
5h15 à 6h10		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
6h10 à 6h45		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
7h05 à 7h25		Briefing course (parc à vélo)
7h30		Départ Femmes
7h40		Départ Hommes
7h41		Départ Relais Femmes & Hommes
11h50		Arrivée estimée vainqueur
16h30		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
14h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
16h00		Remise des prix

SATURDAY, JUNE 28

TRIATHLON M

HOURS		
5.30 am - 6.45 am		Bike park opening - closing
5.30 am - 7.00 am		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
7.10 am - 7.25 am		Race briefing (bike park)
7.30 am		Start Women
7.40 am		Start Men
7.41 am		Start Relay Women & Men
9.55 am		Winner (estimated arrival)
12.15 pm		Last competitor Arrival / Cut-off time
11.00 am		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony

TRIATHLON S

HEURES		
12.30 pm - 1.15 pm		Bike park opening - closing
12.30 pm - 1.30 pm		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
1.40 pm - 1.55 pm		Race briefing (bike park)
2.00 pm		Start Women & Men
3.20 pm		Winner (estimated arrival)
5.00 pm		Last competitor Arrival / Cut-off time
4.15 pm		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony

TRIATHLON XS

HOURS		
12.30 pm - 1.15 pm		Bike park opening - closing
12.30 pm - 1.30 pm		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
1.40 pm - 1.55 pm		Race briefing (bike park)
2.02 pm		Start Benjamins and Women
2.05 pm		Start Men and all categories
2.40 pm		Winner (estimated arrival)
3.45 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
4.15 pm		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony



SUNDAY, JUNE 29

TRIATHLON XL

HOURS		
4.30 am - 5.15 am		Bike park opening - closing
4.30 am - 5.30 am		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
5.35 am - 5.55 am		Race briefing (bike park)
6.00 am		Start Women
6.10 am		Start Men
12.05 pm		Winner (estimated arrival)
5.55 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
2.00 pm		Bike park opening / Bike recovery
4.00 pm		Awards ceremony

TRIATHLON L

HOURS		
5.15 am - 6.10 am		Bike park opening - closing
6.10 am - 6.45 am		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
7.05 am - 7.25 am		Race briefing (bike park)
7.30 am		Start Women
7.40 am		Start Men
7.41 am		Start Relay Women & Men
11.50 am		Winner (estimated arrival)
4.30 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
2.00 pm		Bike park opening / Bike recovery
4.00 pm		Awards ceremony

OBLIGATOIRE / MANDATORY



Tatouage à mettre sur le bras et la jambe gauche

Tattoo to put on left arm and leg



Ceinture Porte Dossard obligatoire (non fournie)

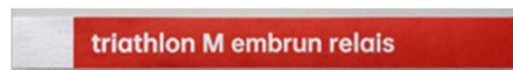
> A mettre dans le sac Transition Bike



Bib Carrier Belt compulsory (not provided)

> To put in the Transition Bike bag

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



Sacs Transitions (3) à poser sur les racks prévus à cet effet

Transitions bags (3) to be placed on the racks provided for this purpose



Sac contenant les affaires portées avant et après la course
Vous pouvez récupérer vos affaires dès la fin de votre course sur présentation de votre dossard
Bag containing the things carried before and after the race
You can collect your things at the end of your race on presentation of your bib



Sac contenant les affaires Vélo : casque, lunettes, ceinture porte dossard, gels...
En échange des affaires Vélo, vous y mettrez les affaires Natation (combinaison, lunettes, bonnet)
Bag containing the Cycling items: helmet, glasses, bib belt, gels, etc.
In exchange for the Cycling items, you will put the Swimming items (swimming suit, glasses, cap) in it



Sac contenant les affaires Running : chaussures de running, casquette, produits énergétiques, flasque...
En échange des affaires Running, vous y mettrez les affaires Vélo
Bag containing Running gear: running shoes, cap, energy products, flask, etc.
In exchange for Running gear, you will put Cycling gear in it

SACS TRANSITION / TRANSITIONS BAGS

**Vous avez une série de 3 stickers
Numérotés.**

**Collez un sticker par sac
(Casual, Bike, Run)**

**You have a series of 3 Numbered
stickers.**

**Stick one sticker per bag
(Casual, Bike, Run)**



**> La récupération des sacs de
Transition pourra se faire dès que le
Parc à Vélo sera ouvert**

**> The collection of Transition bags
can be done as soon as the Bike Park
is open**

Accrochez chaque sac au crochet avec le numéro correspondant
Hang each bag on the hook with the corresponding number



Rack dans le Parc à Vélo
Rack in the Bike Park



Rack Bike dans le Parc Transition
Rack du bas
Rack Bike in Transition Park
Lower rack



Rack Run dans le Parc Transition
Rack du haut
Rack Run in Transition Park
Upper rack

> Même organisation pour les individuels que pour les Relais
> Same organization for individuals as for Relays





Transition Natation / Vélo

Swim / Bike Transition



Sac Bike : casque, lunettes, ceinture porte dossard, chaussettes, gels énergétiques...

Bike Bag : helmet, glasses, bib belt, socks, energy gels , etc.

Les chaussures vélo sont dans le sac OU déjà clipsées sur les pédales du vélo

Les bidons sont déjà sur le vélo

The cycling shoes are either in the bag OR already clipped onto the bike pedals

The water bottles are already on the bike



En échange des affaires Vélo, vous y mettrez les **affaires Natation** (combinaison, lunettes, bonnet)

In exchange for the Cycling items, you will put the **Swimming items** (swimming suit, glasses, cap) in it

Transition Vélo / Course à Pied

Bike / Run Transition

Keep the helmet on your head between dropping off the bike in the bike park and your RUN transition bag



Sac Run : chaussures de running, casquette, produits énergétiques, flasque...

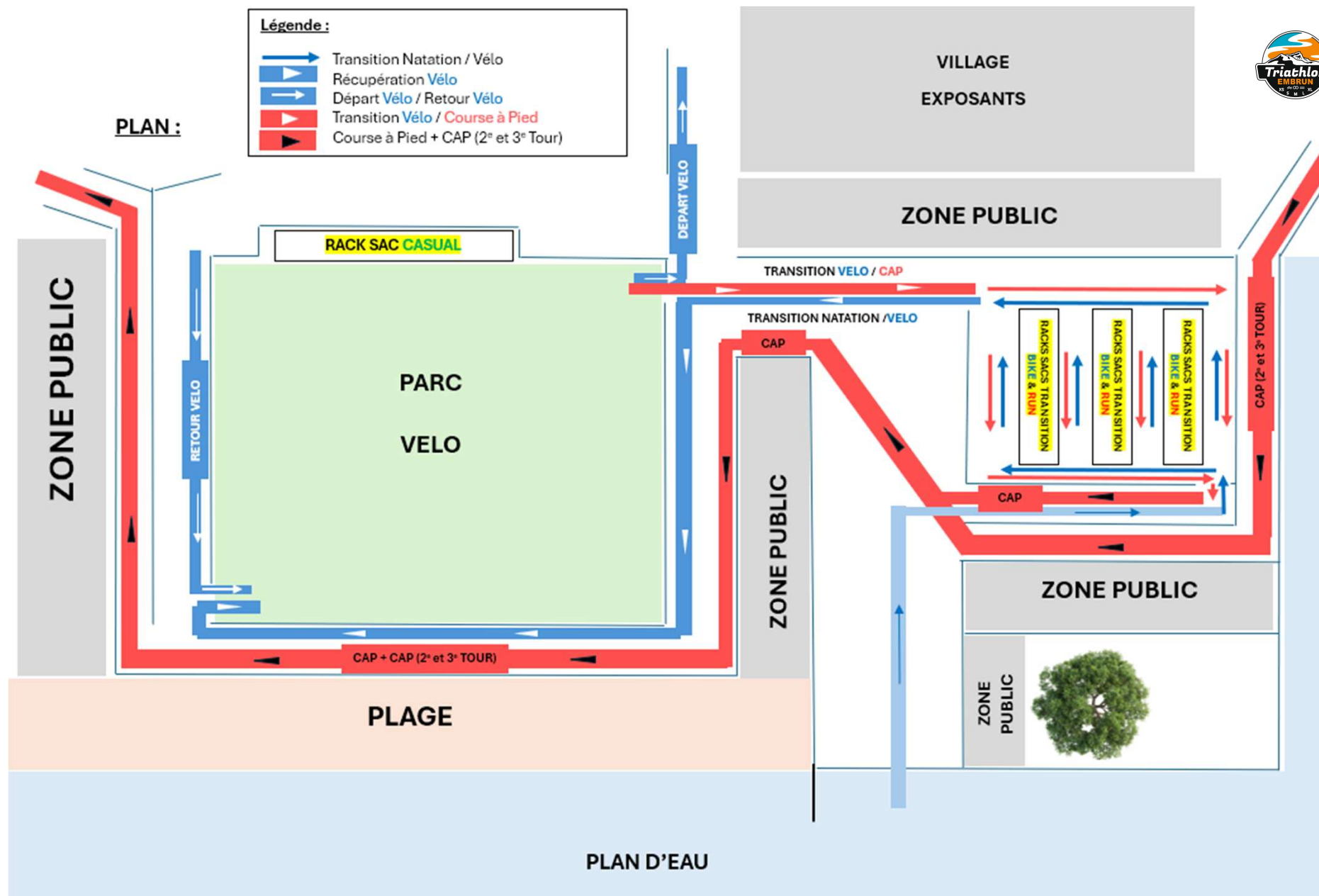
Run Bag : running shoes, cap, energy products, flask...



En échange des affaires Running, vous y mettrez les **affaires Vélo** (casque...)

In exchange for Running gear, you will put **Cycling gear** (helmet...) in it

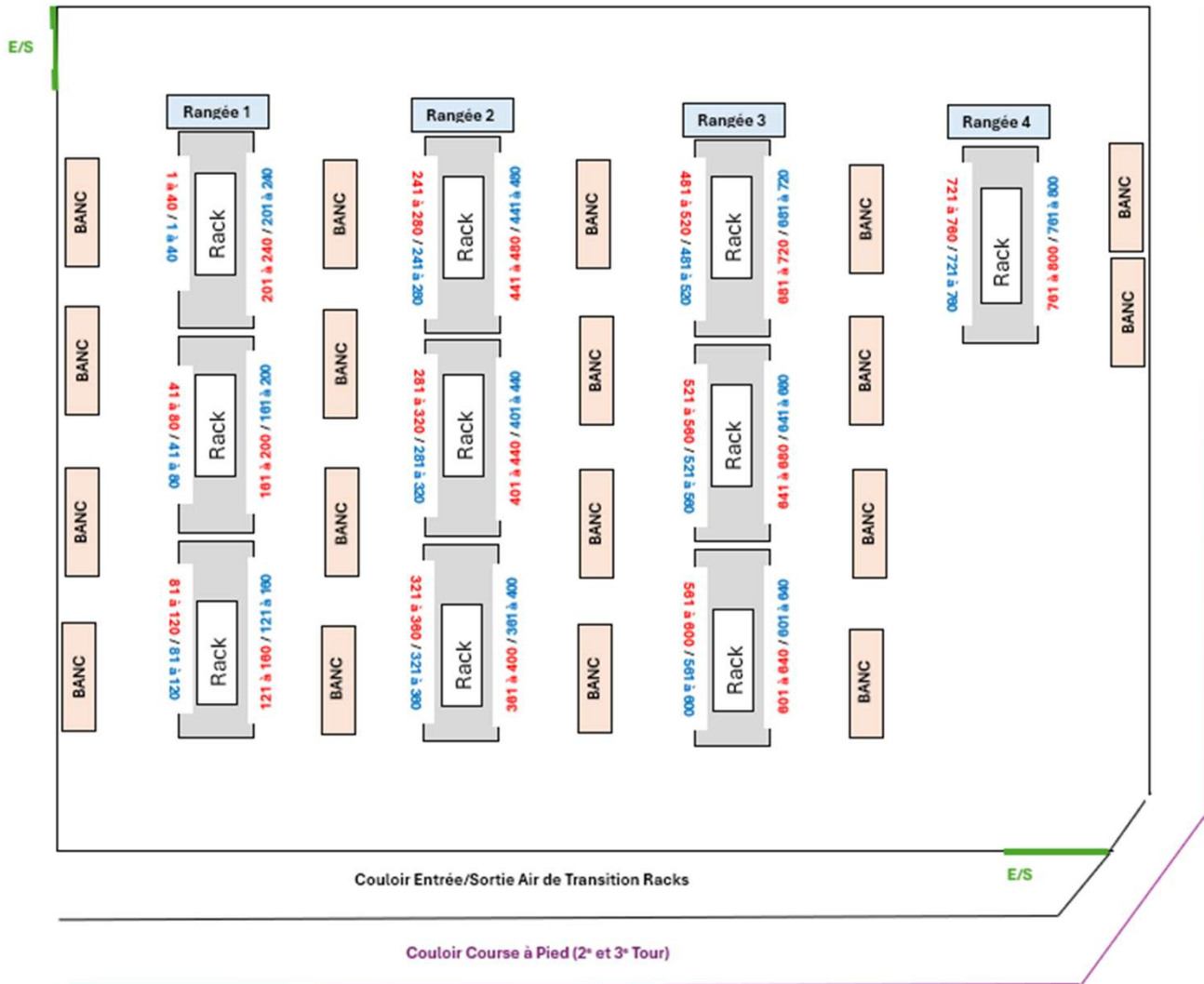
PLAN DU SITE / SITE MAP



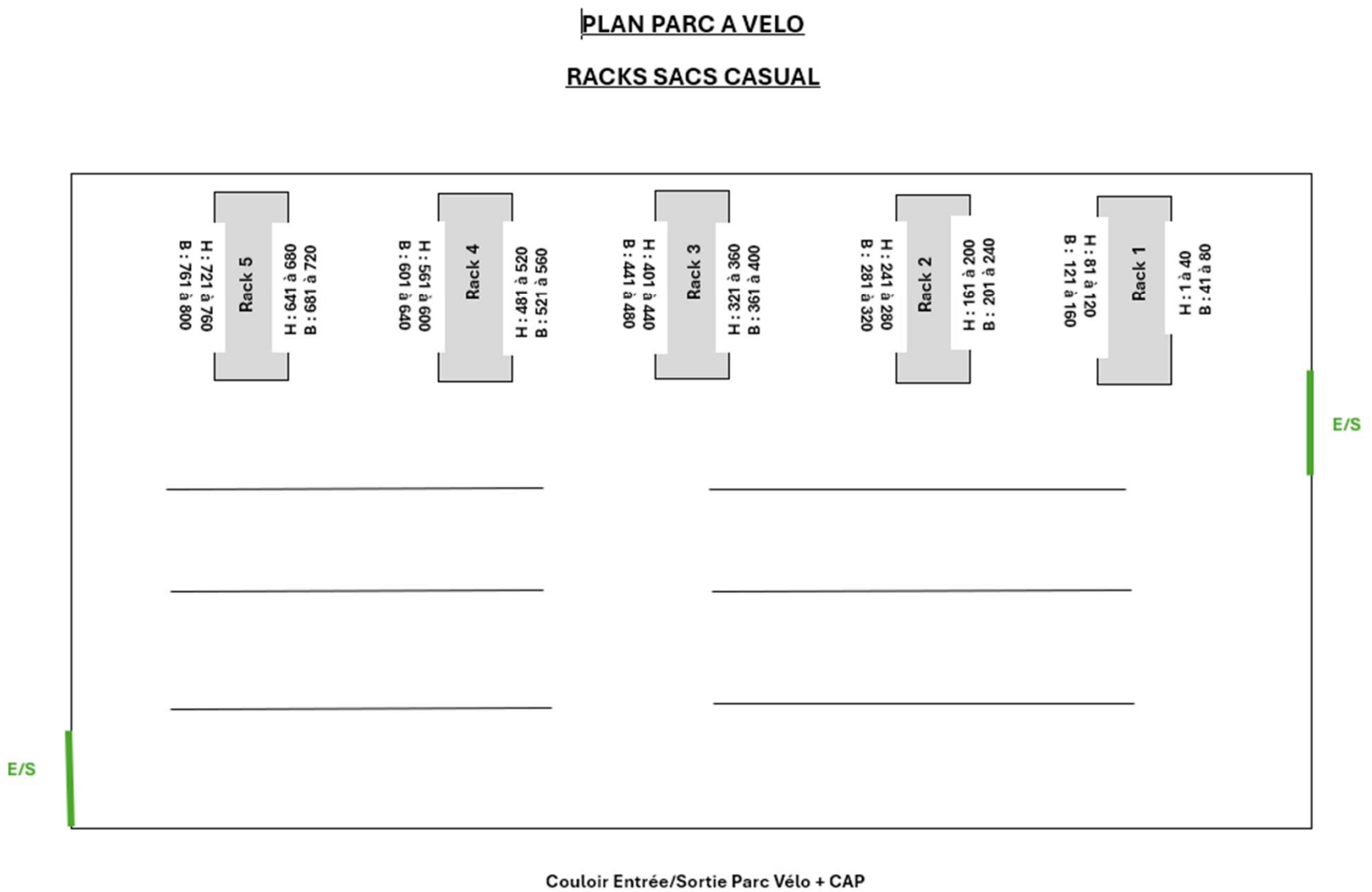
PLAN AIR DE TRANSITION / TRANSITION AIR PLAN

PLAN AIR DE TRANSITION

RACKS A SACS



PLAN RACK PARC VELO / BIKE PARK RACK PLAN



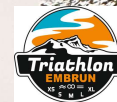
TRIATHLON L

Dimanche 29 juin 2025

Sunday June 29th, 2025

5h15 à 6h10 :	Ouverture/Fermeture Parc vélo	Bike park	5.15am to 6.10am :	Bike Park opening / closing
6h10 à 6h45 :	Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)	Bike park	6.10am to 6.45am :	Transition Bags Drop-off (Bicycle and Run)
7h05 à 7h25	Briefing course	Bike park	7.05am to 7.25am :	Race briefing
7h30 :	Départ Femmes		7.30am :	Start Women
7h40 :	Départ Hommes		7.40am:	Start Men
7h41:	Départ Relais Femmes & Hommes		7.41am:	Start Women & Men Relay
11h50 :	Arrivée estimée vainqueur		11.50am :	Winner estimated arrival
16h30 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		4.30pm :	Last competitor arrival / Cut off time
14h00 :	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	Bike park	2.00pm :	Bike Park opening / Bike Recovery
16h00 :	Remise des prix	Exhibitors village	4.00pm :	Awards ceremony

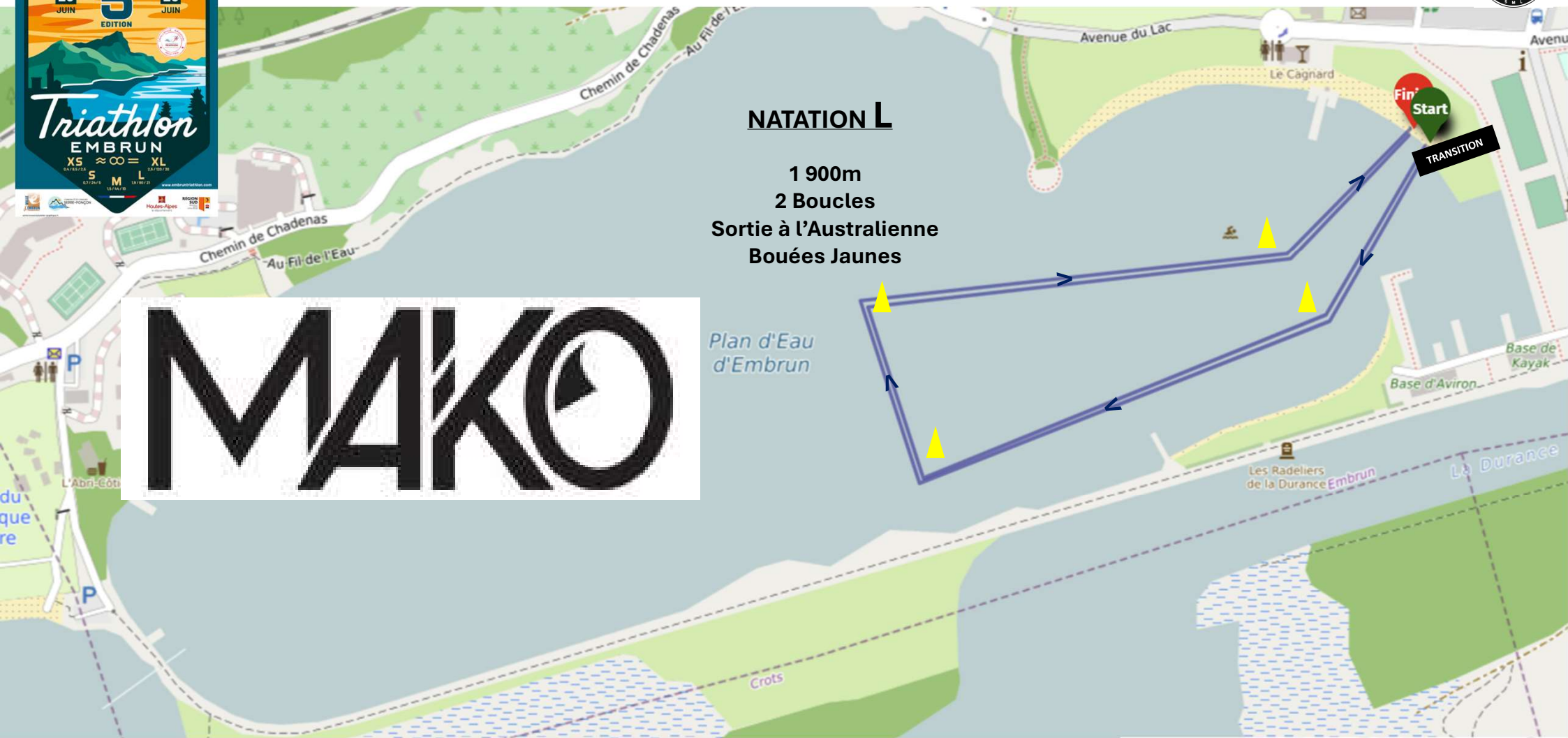
NATATION / SWIMMING





NATATION L

1 900m
2 Boucles
Sortie à l'Australienne
Bouées Jaunes





BAYARD AUTO MOTO



Vélo Triathlon L: 90 km / D+ 1 617m



VELO / CYCLING

> Flèches Orange

> 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

> Circulation ouverte sur tout le parcours

> Traffic open throughout the route

> 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

> Respectez les couloirs de circulation (cônes orange)

> Respect the traffic lanes marked by orange cones

> Interdit de jeter des déchets en dehors des ravitaillements

> No throwing waste outside of the refreshment areas





BAYARD AUTO MOTO



Vélo Triathlon L: 90 km / D+ 1 617m



RAVITAILLEMENTS VELO / **BIKE** **REFRESHMENTS**

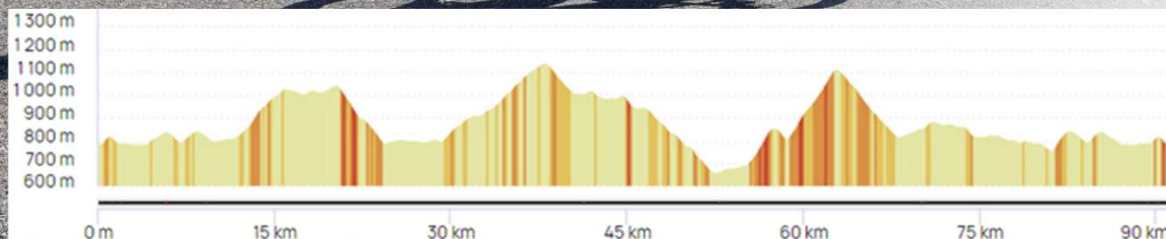
4 ravitaillements / 4 Refreshments

Km 20 : > Sommet Col Le Sauze du Lac
> Summit Col le Sauze du Lac

Km 38: > Sommet Col St Jean
> Summit Col St Jean

Km 56: > Pied du Col Lebraut
> Bottom Col Lebraut

Km 63: > Sommet Col Lebraut
> Summit Col Lebraut



> Les routes NE SONT PAS fermées à la circulation sur tout le parcours

> Roulez prudemment, respectez le code de la route

> Vous roulez sous votre entière responsabilité

> The roads are NOT closed to traffic along the entire route

> Ride carefully, respect the highway code

> You ride under your full responsibility

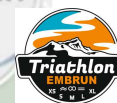
Attention aux véhicules:

Croisement de la RN94

Km 9

Respectez le code de la route

Finish



Attention aux véhicules:

Km 2 et 89

Rond-point ouvert
Respectez le code de la route

Tunnel sans lumière
Ralentir !
Tunnel without lights
Slow down !

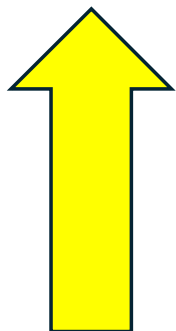
Insertion dangereuse, respectez le couloir de cones
Dangerous insertion, respect the cone corridor



BAYARD AUTO MOTO

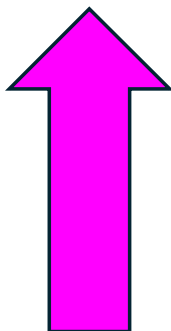
COULEURS FLECHAGE VELO / BIKE ARROW COLORS

M



JAUNE
YELLOW

XS



ROSE
PINK

S



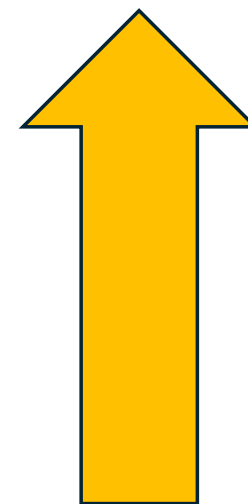
BLANC
WHITE

XL



VERT
GREEN

L



ORANGE
ORANGE

Course à Pied L:

21 km

2 boucles



COURSE A PIED / RUNNING



> Flèches Vertes

> Green Arrows



> 2 boucles

> 2 loops

> Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant

> Compulsory bib belt with bib in front

> 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 de ravitaillement

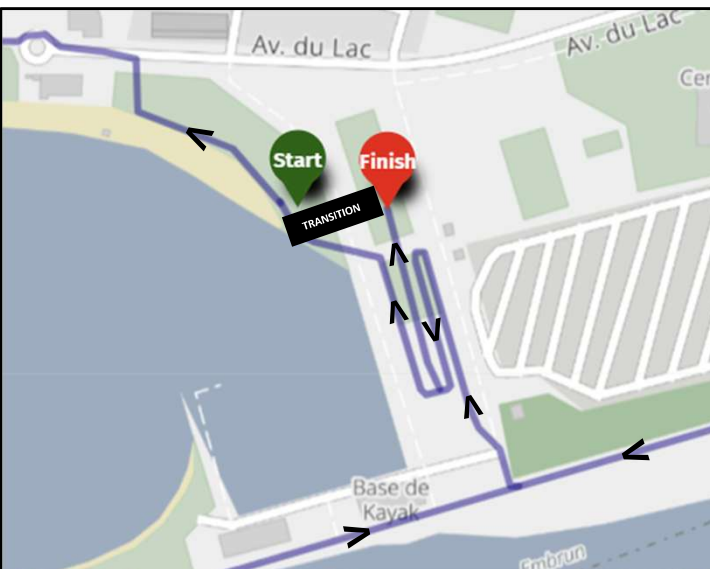
> No throwing waste outside the refreshment areas



Le ½ tour du L
se situe plus
loin que le ½
tour du XL

Course à Pied L:

21 km
2 boucles



RAVITAILLEMENTS / REFRESHMENTS



> Produits proposés sur les ravitaillements Vélo et Course à Pied:

> Products offered at the Bike and Running refreshment stations:

Liquide / Liquid:

- Eau / [Water](#)
- Coca-Cola / [Coca-Cola](#)
- Boisson Isotonique Overstim's / [Overstim's Isotonique Drink](#)

Solide / Solid:

- Barres Overstim's / [Overstim's Bars](#)
- Gels Overstim's / [Overstim's Gels](#)
- Raisins secs et/ou Abricots secs / [Raisins and/or Dried Apricots](#)
- Bananes / [Bananas](#)
- TUC et/ou Compotes de Pomme / [TUC and/or Apple Compotes](#)



- Eau
- Coca-Cola
- Boisson Isotonique Overstim's



- Raisins secs et/ou Abricots
- Bananes
- Barres Overstim's
- Gels Overstim's
- TUC ou Compotes de Pomme (éventuellement)

RELAIS / RELAYS



> 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 Air de Transition à l'emplacement de équipe sur le rack par la transmission de la puce.

> The relay between teammates is done in the Transition Area at the location of the team on the rack by the transmission of the chip.

CIRCULATION ROUTIERE/ ROAD TRAFFIC

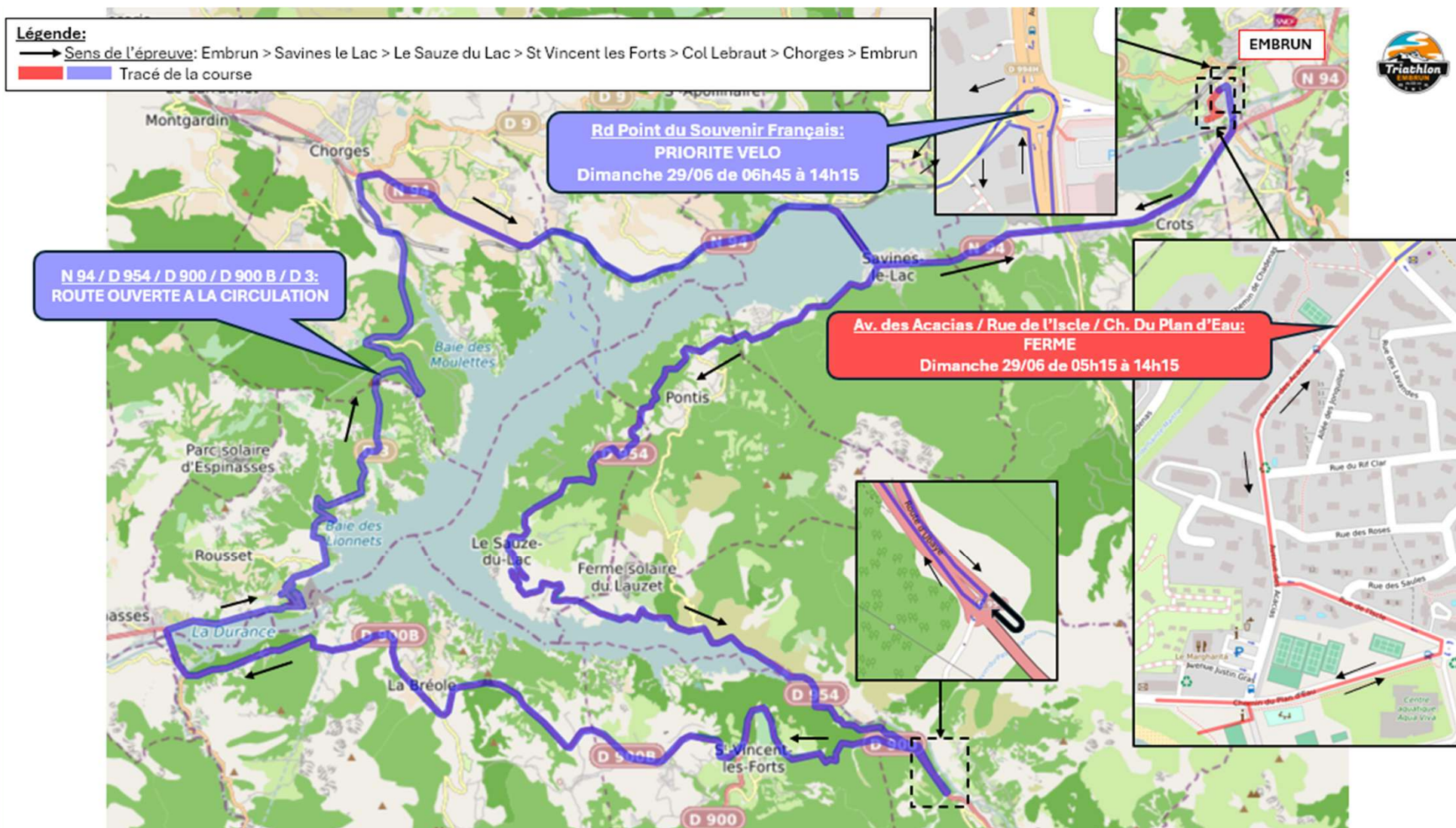
- Dans le but de fluidifier au maximum la circulation routière, d'éviter les bouchons ainsi que les accidents, nous vous recommandons de ne pas suivre les concurrents en voiture sur le parcours vélo
- In order to keep traffic flow as smoothly as possible and avoid traffic jams and accidents, we recommend that you do not follow competitors by car on the cycle route
- Vous risquez d'être bloqués sur la route et de ne pas pouvoir les encourager sur le parcours Course à Pied
- You may be stuck on the road and unable to cheer them on the Running course

MERCI

THANK YOU



RESTRICTION CIRCULATION/ TRAFFIC RESTRICTION



COURSE EN DIRECT / RACE LIVE



https://eventicom.fr/live_timing/detail/5eme-Triathlon-Embrun-1400