



# BRIEFING

# TRIATHLON S

Samedi 28 juin 2025

# RETRAIT DES DOSSARDS

## BIB PICK-UP

### Village exposants / Exhibitors village

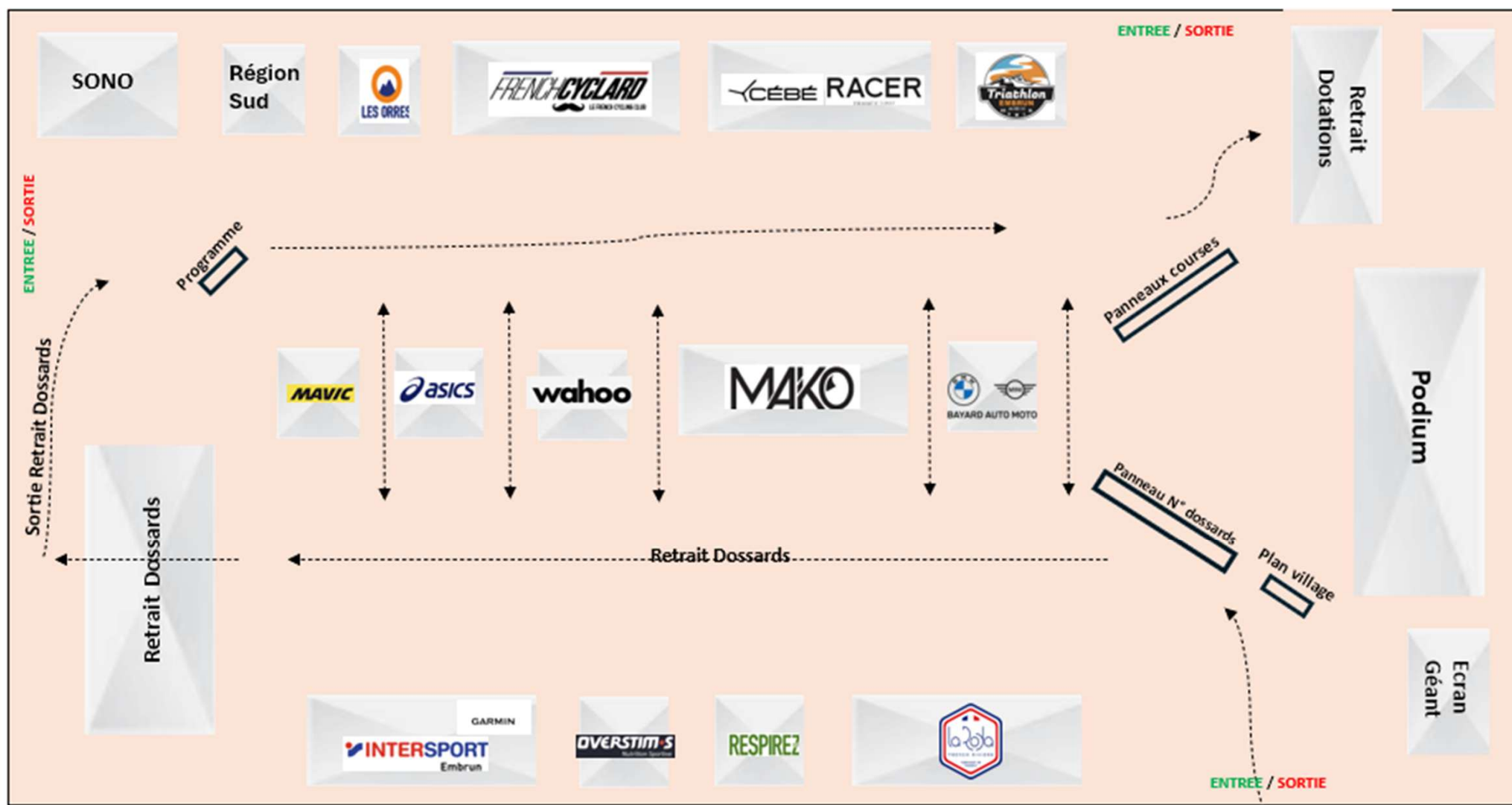


Correspondance Nom > N° de Dossard / Correspondence Name > Bib Number

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

| Date / Day                      | Heures / Hours                    | Courses / Races |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Vendredi / Friday<br>27/06/2025 | 15h00 à 20h00<br>3.00pm to 8.00pm | M / S / XS      |
| Samedi / Saturday<br>28/06/2025 | 8h30 à 11h30<br>8.30am to 11.30am | S / XS / L / XL |
| Samedi / Saturday<br>28/06/2025 | 15h00 à 19h00<br>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 Bag 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 |  | Drop off Transition Bags (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

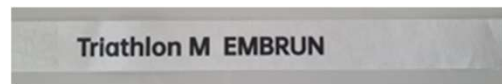


Bib Carrier Belt compulsory (not provided)

> 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**





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...

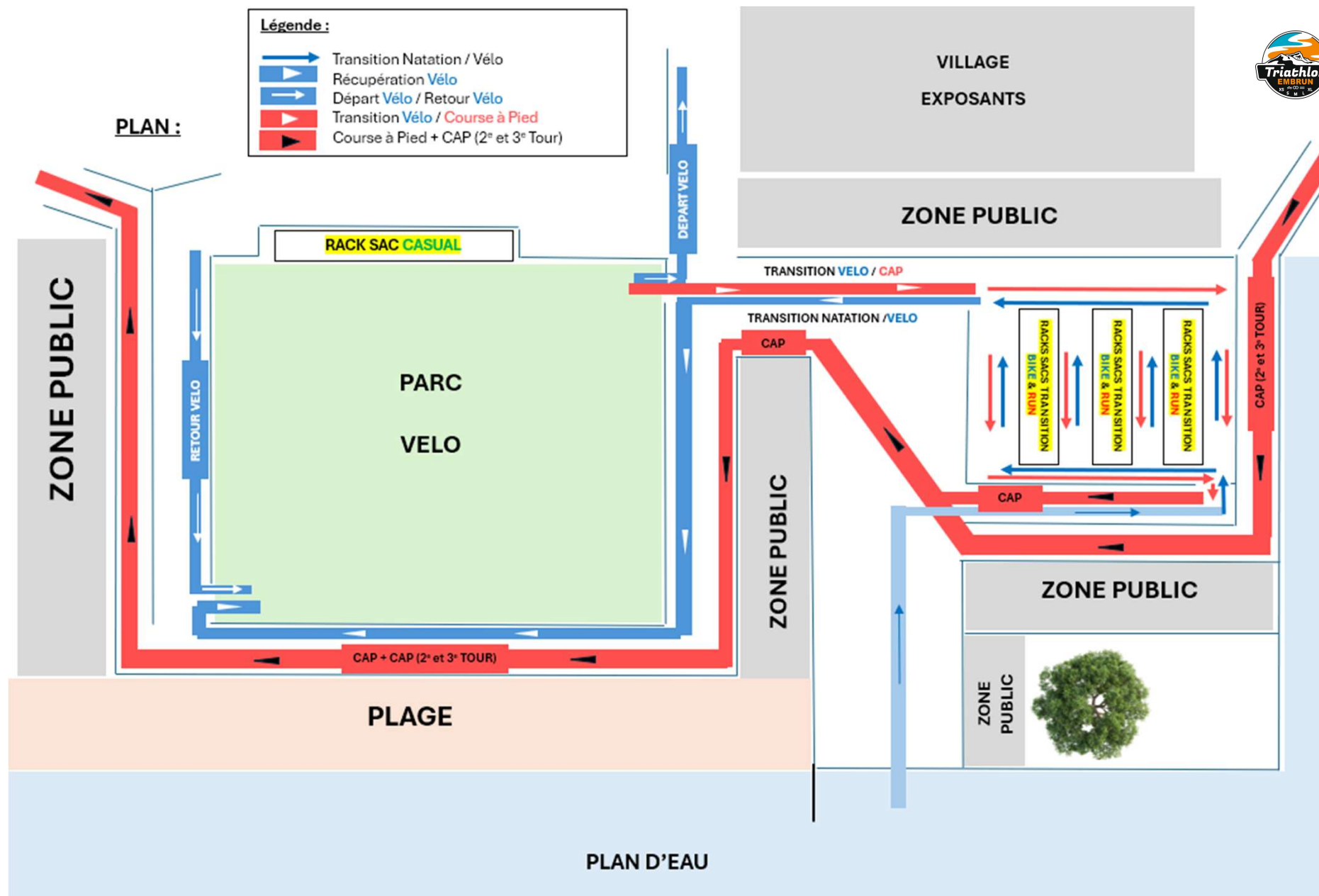
**Run Bag** : running shoes, cap, energy products, flask...



**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

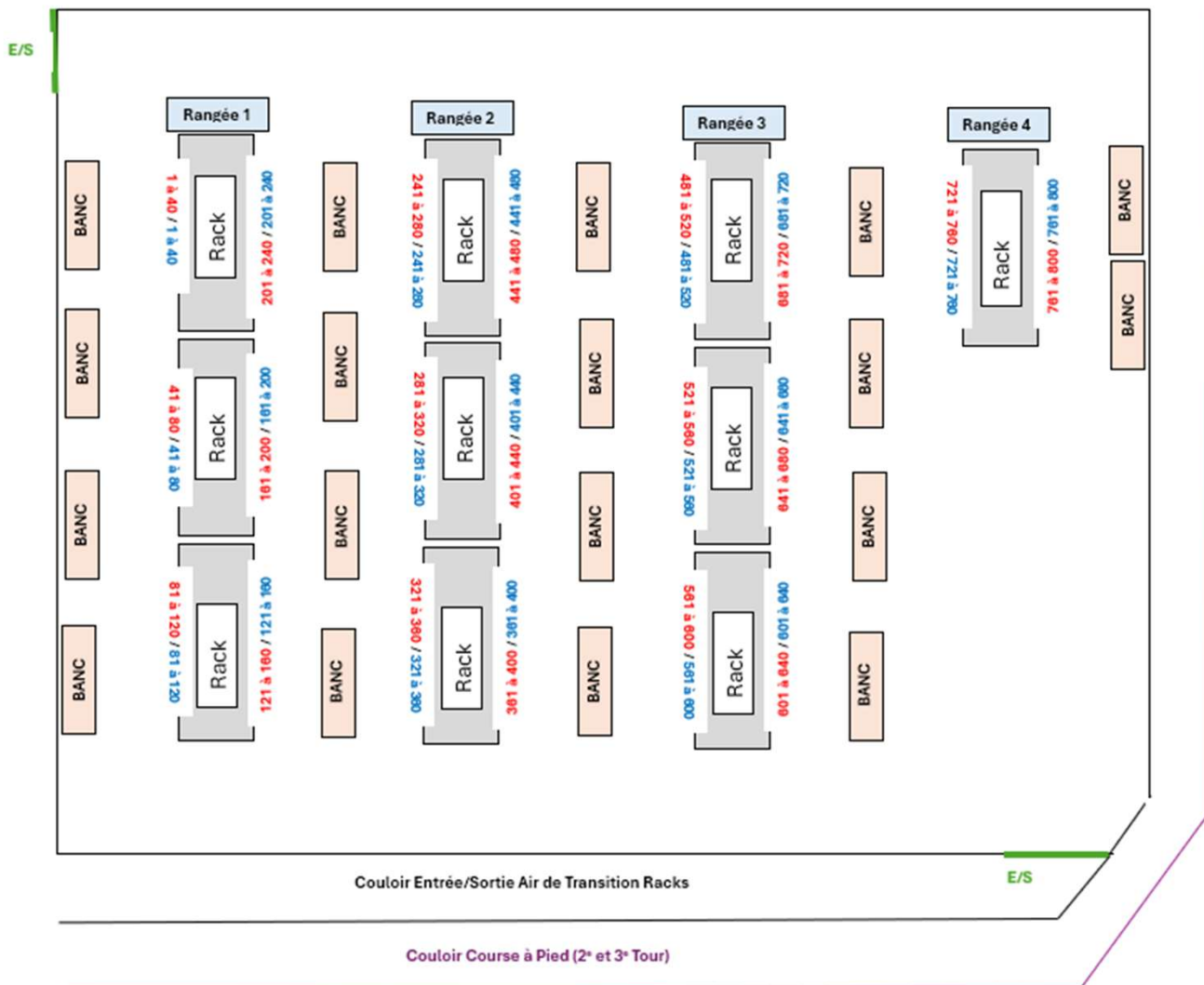
# PLAN DU SITE / SITE MAP



# PLAN AIR DE TRANSITION / TRANSITION AIR PLAN

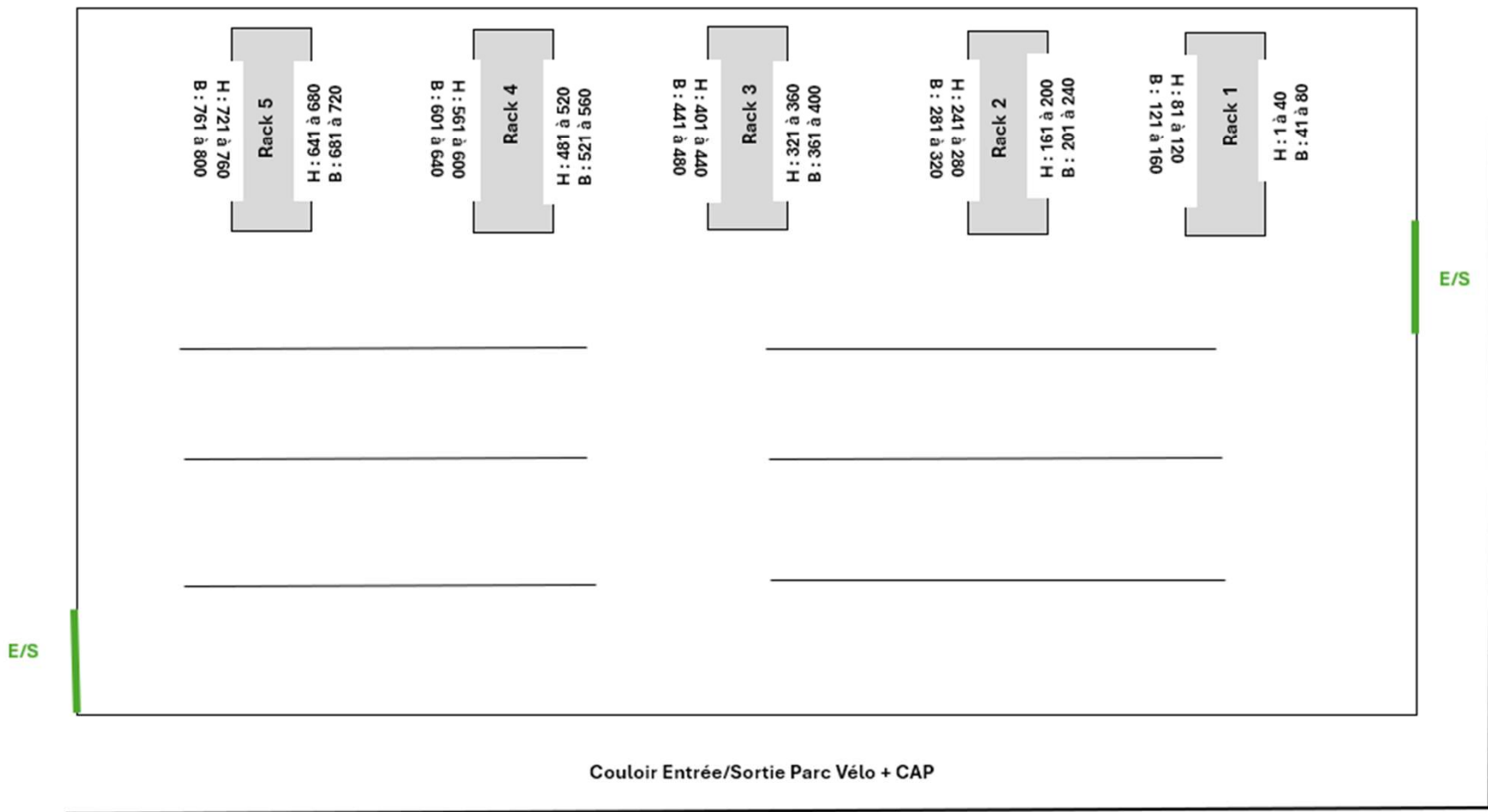
## PLAN AIR DE TRANSITION

### RACKS A SACS



# PLAN RACK PARC VELO / BIKE PARK RACK PLAN

## PLAN PARC A VELO RACKS SACS CASUAL



# TRIATHLON S

Samedi 28 juin 2025

Saturday June 28th, 2025

|                 |                                              |                    |                     |                                        |
|-----------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------|
| 12h30 à 13h15 : | Ouverture/Fermeture Parc vélo                | Bike park          | 12.30pm to 1.15pm : | Bike Park opening / closing            |
| 12h30 à 13h30 : | Dépose Sacs Transition (Vélo + CAP)          | Bike park          | 12.30pm to 1.30pm : | Transition Bags Drop-off (Bike + Run)  |
| 13h40 à 13h55 : | Briefing course                              | Bike park          | 1.40pm to 1.55pm :  | Race briefing                          |
| 14h00 :         | Départ Femmes & Hommes                       |                    | 2.00pm :            | Start Women & Men                      |
| 15h20 :         | Arrivée estimée vainqueur                    |                    | 3.20pm :            | Winner estimated arrival               |
| 17h00 :         | Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai |                    | 5.00pm :            | Last competitor arrival / Cut off time |
| 16h15 :         | Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo      | Bike park          | 4.15pm :            | Bike Park opening / Bike Recovery      |
| 17h00 :         | Remise des prix                              | Exhibitors village | 5.00pm :            | Awards ceremony                        |



# MISE HORS DELAI / CUT OFF TIME



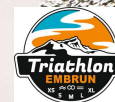
|                  | Départ | Arrivée | Durée        |                 |           |
|------------------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
| Femmes et Hommes | 14h00  | 17h00   | 3h00         |                 |           |
|                  |        | Départ  | Temps Alloué | Mise Hors-Délai | Temps 1er |
| Natation         | 750M   | 14h00   | 30mn - 25mn  | 14h30           | 14h11     |
| Vélo             | 24KM   |         | 1h40         | 16h10           | 15h00     |
| CAP              | 5KM    |         | 50mn         | 17h00           | 15h20     |

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 16h15

|             | Départ | Arrivée | Durée        |                 |           |
|-------------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
| Women & Men | 2.00pm | 5.00pm  | 3h00         |                 |           |
|             |        | Départ  | Temps Alloué | Mise Hors-Délai | Temps 1er |
| Natation    | 750M   | 2.00pm  | 30mn - 25mn  | 2.30pm          | 2.11pm    |
| Vélo        | 24KM   |         | 1h40         | 4.10pm          | 3.00pm    |
| CAP         | 5KM    |         | 50mn         | 5.00pm          | 3.20pm    |

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 4.15pm

# NATATION / SWIMMING



MAKO



## NATATION

**XS**  
400m  
1 Boucle  
Bouées Jaunes

**S**  
750m  
1 Boucle  
Bouées Rouges





BAYARD AUTO MOTO

## Vélo Triathlon S: 24 km / D+ 242m



# VELO / CYCLING



- > Flèches Blanches
- > White 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

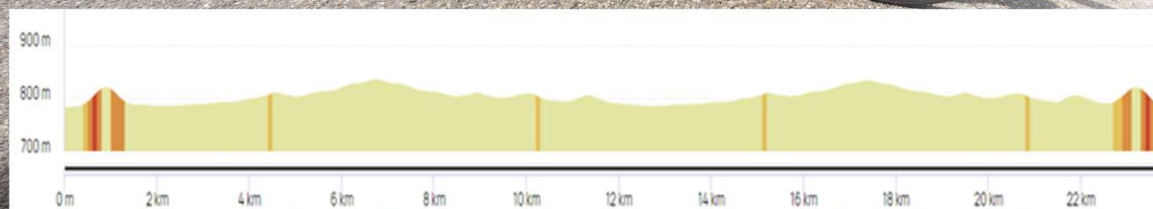
- > Vous circulez sous votre entière responsabilité
- > You ride under your full responsibility

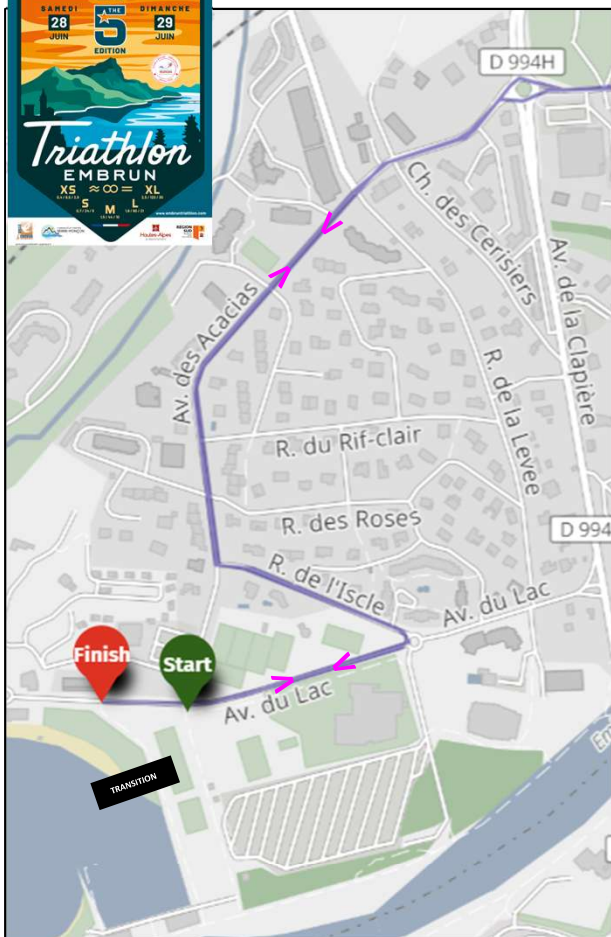
- > Drafting interdit
- > Drafting prohibited

- > Attention une partie du revêtement de la route est en mauvais état
- > Please note that part of the road surface is in poor condition

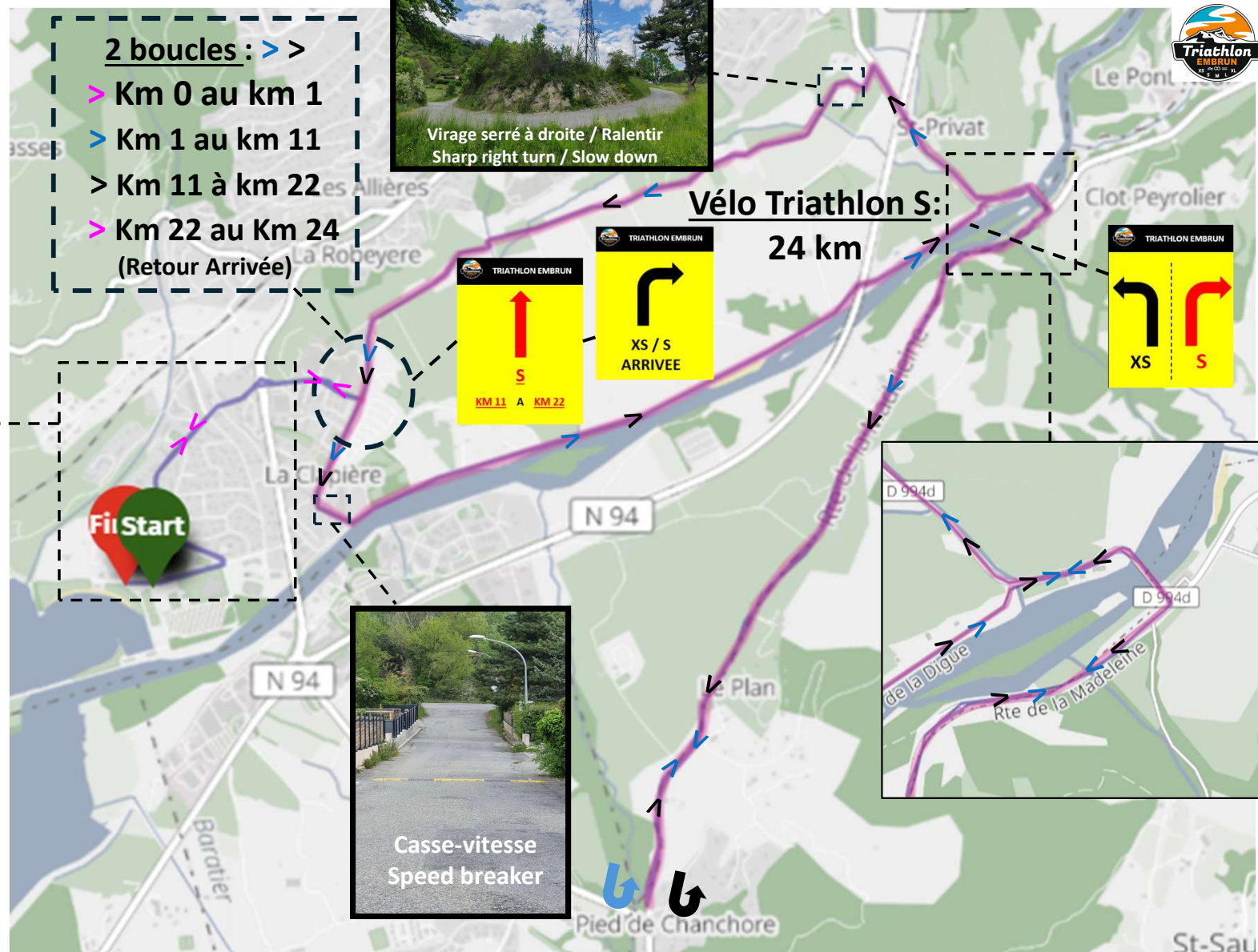
- > Respectez les couloirs de circulation (cônes orange)
- > Respect the traffic lanes marked by orange cones

- > Interdit de jeter des déchets sur la route
- > It is forbidden to throw rubbish on the road

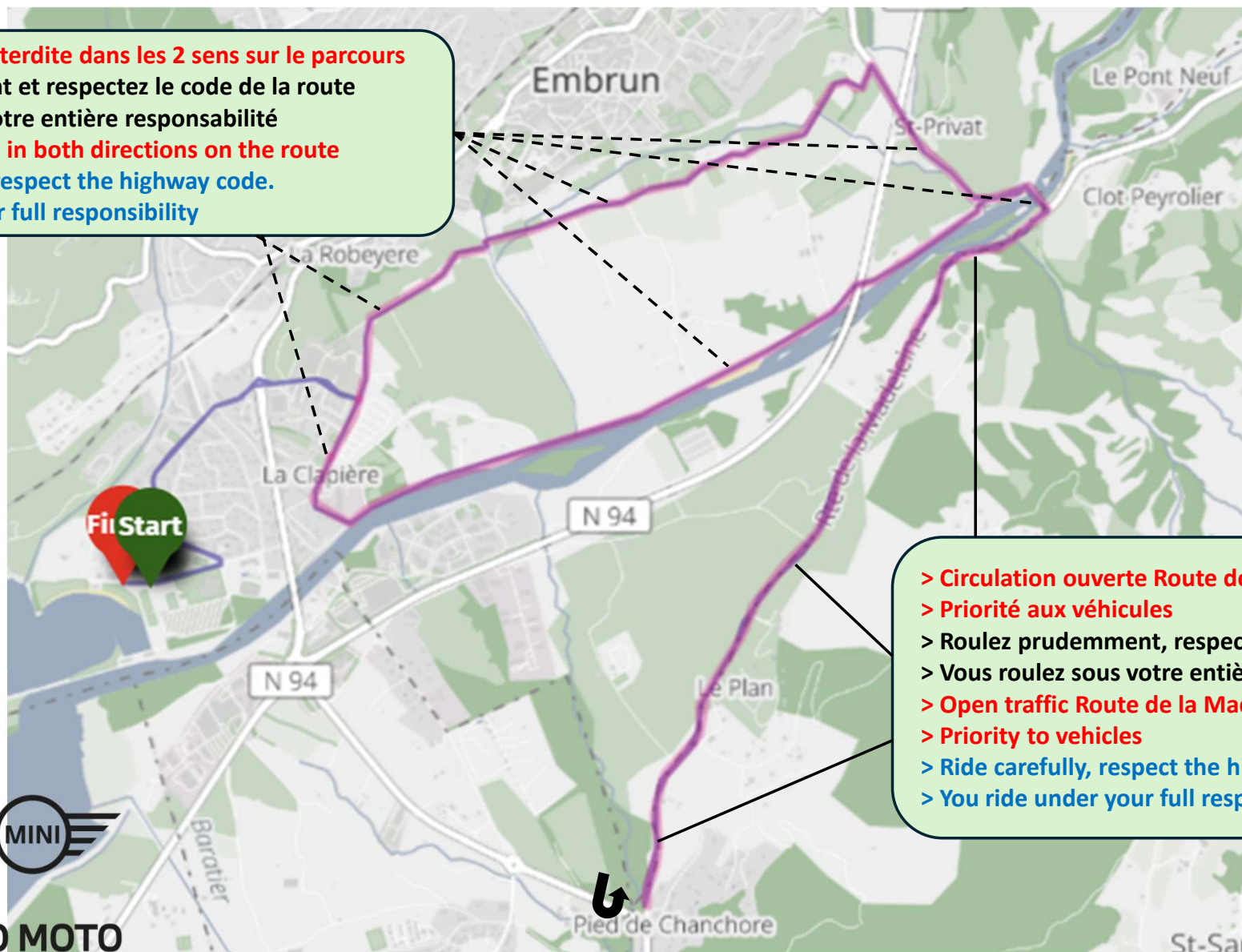




BAYARD AUTO MOTO



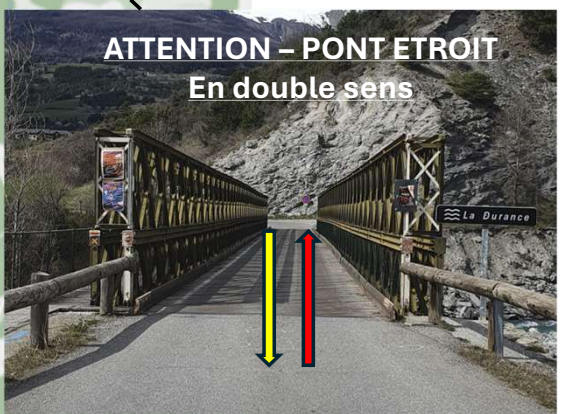
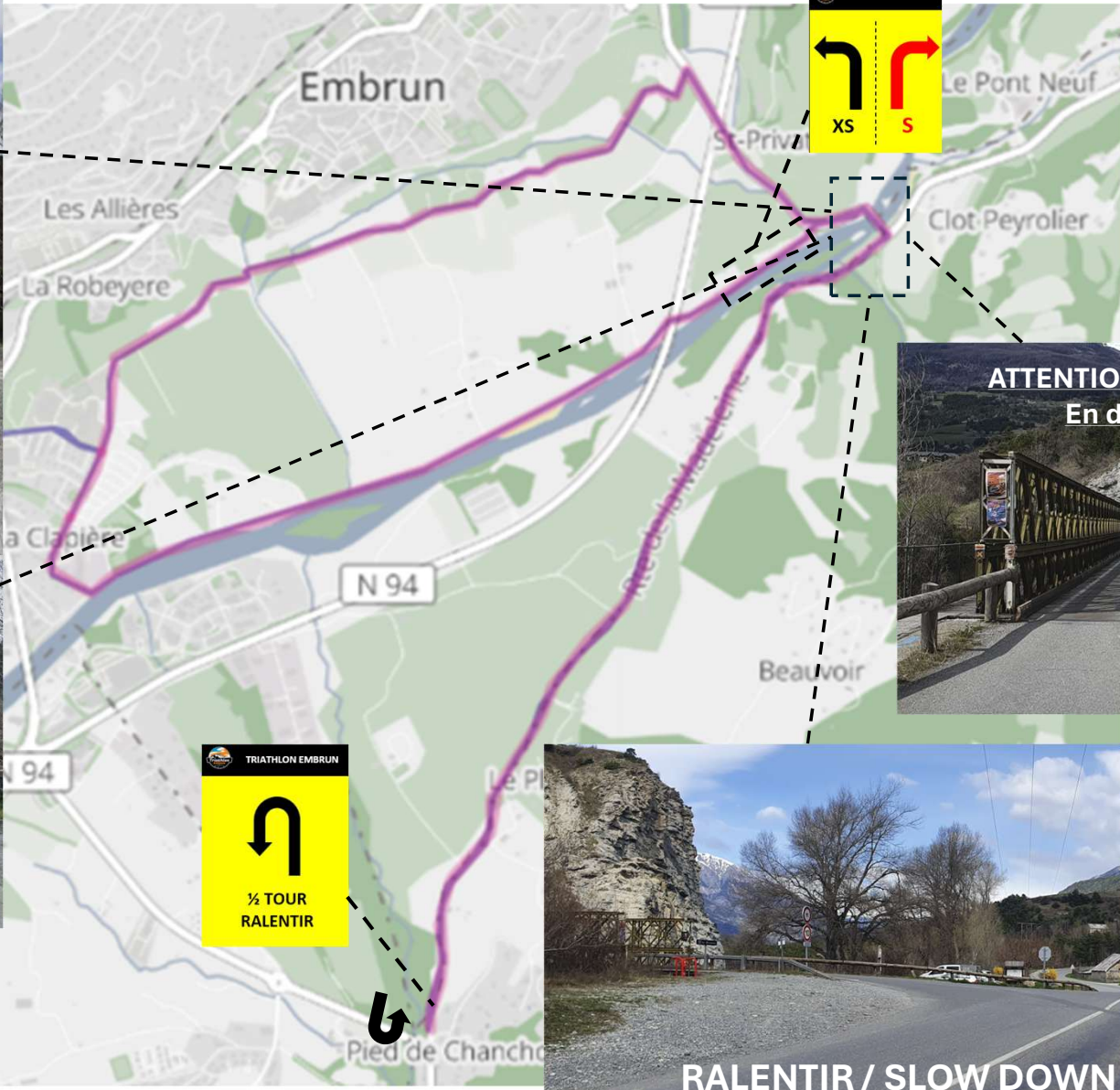
- > La circulation est interdite dans les 2 sens sur le parcours
- > Roulez prudemment et respectez le code de la route
- > Vous roulez sous votre entière responsabilité
- > Traffic is prohibited in both directions on the route
- > Ride carefully and respect the highway code.
- > You ride under your full responsibility



- > Circulation ouverte Route de la Madeleine
- > Priorité aux véhicules
- > Roulez prudemment, respectez le code de la route
- > Vous roulez sous votre entière responsabilité
- > Open traffic Route de la Madeleine
- > Priority to vehicles
- > Ride carefully, respect the highway code
- > You ride under your full responsibility

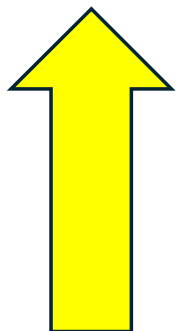


BAYARD AUTO MOTO



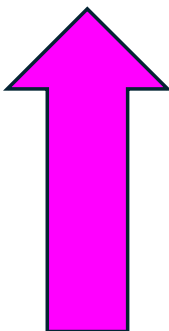
# COULEURS FLECHAGE VELO/ BIKE ARROW COLORS

**M**



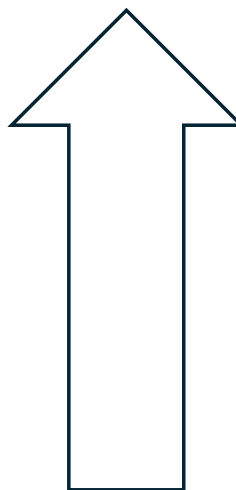
JAUNE  
YELLOW

**XS**



ROSE  
PINK

**S**



BLANC  
WHITE

**XL**



VERT  
GREEN

**L**



ORANGE  
ORANGE



# COURSE A PIED / RUNNING

> Flèches Vertes  
> Green Arrows



> 2 boucles  
> 2 loops

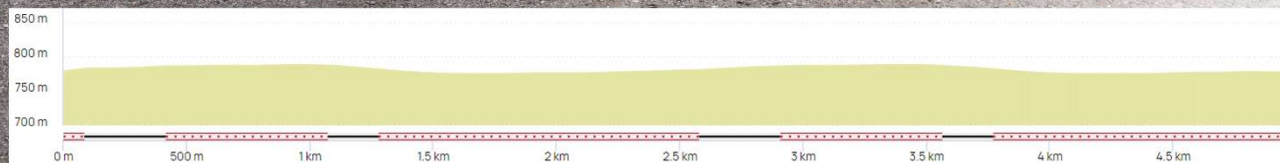
> Ceinture porte dossard obligatoire avec  
dossard devant  
> Compulsory bib belt with bib in front

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

> 1 ravitaillement  
> 1 refreshment

> Interdiction de jeter des déchets en dehors des  
zones de ravitaillement  
> No throwing waste outside the refreshment  
areas

Course à Pied S:  
5 km  
2 boucles





**5km**  
**2 tours de plan d'eau**  
    > Km 0 à km 2,5  
    > Km 2,5 à km 5

5km

## 2 tours de plan d'eau

**> Km 0 à km 2,5**

**> Km 2,5 à km 5**

The Asics logo, featuring a stylized blue 'a' followed by the word 'asics' in a bold, italicized, blue sans-serif font.

# RAVITAILLEMENT / REFRESHMENT

> Produits proposés sur le ravitaillement Course à Pied:

> Products offered at the Running refreshment station:

## 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**

> Pas de ravitaillement sur la partie Vélo

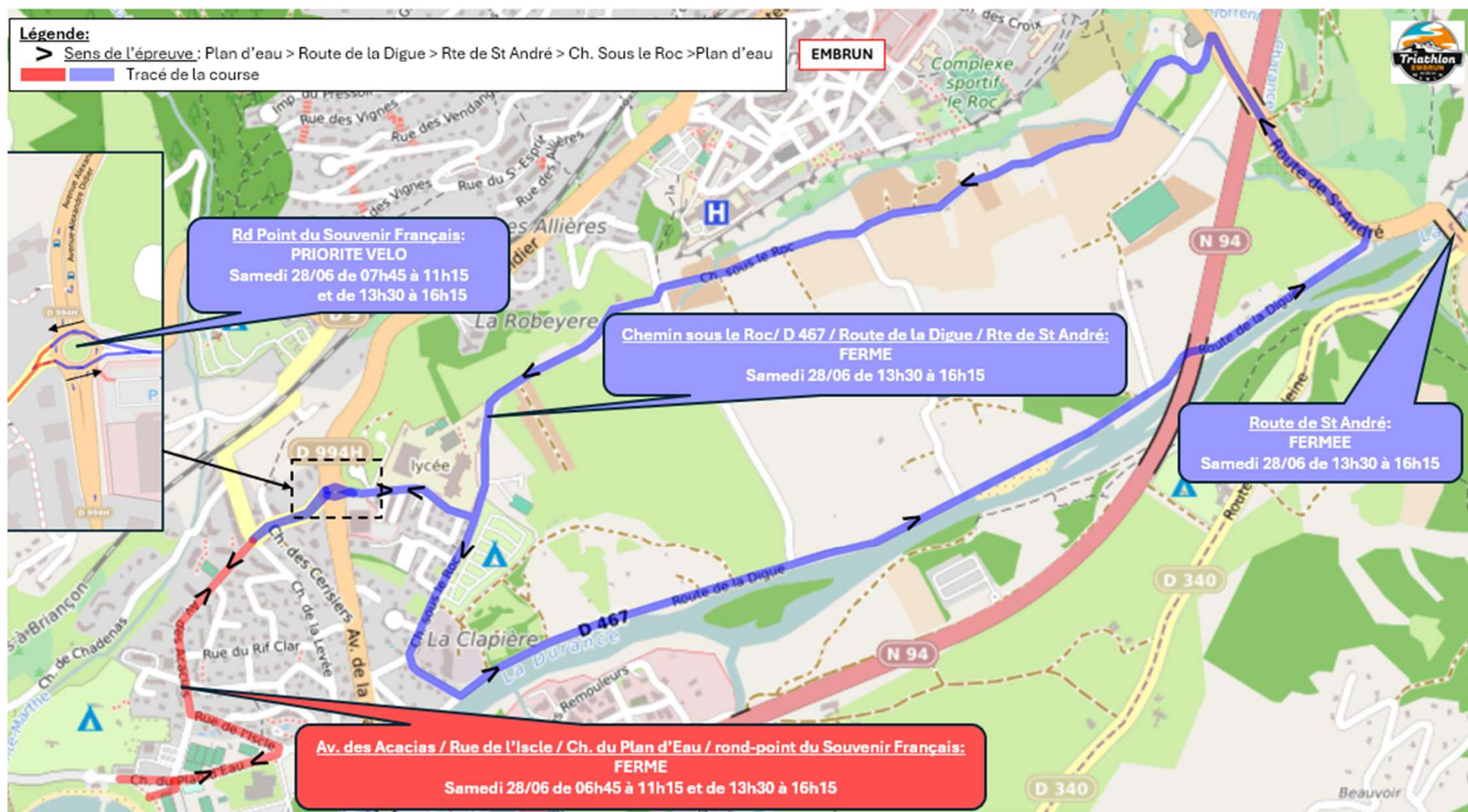
> No refreshment station on the bike section



- 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)

# RESTRICTION CIRCULATION / TRAFFIC RESTRICTION



# COURSE EN DIRECT / RACE LIVE



[https://eventicom.fr/live\\_timing/detail/5eme-Triathlon-Embrun-1400](https://eventicom.fr/live_timing/detail/5eme-Triathlon-Embrun-1400)