

BRIEFING

TRIATHLON XS

Samedi 28 juin 2025



RETRAIT DES DOSSARDS

BIB PICK-UP

Village exposants / Exhibitors village

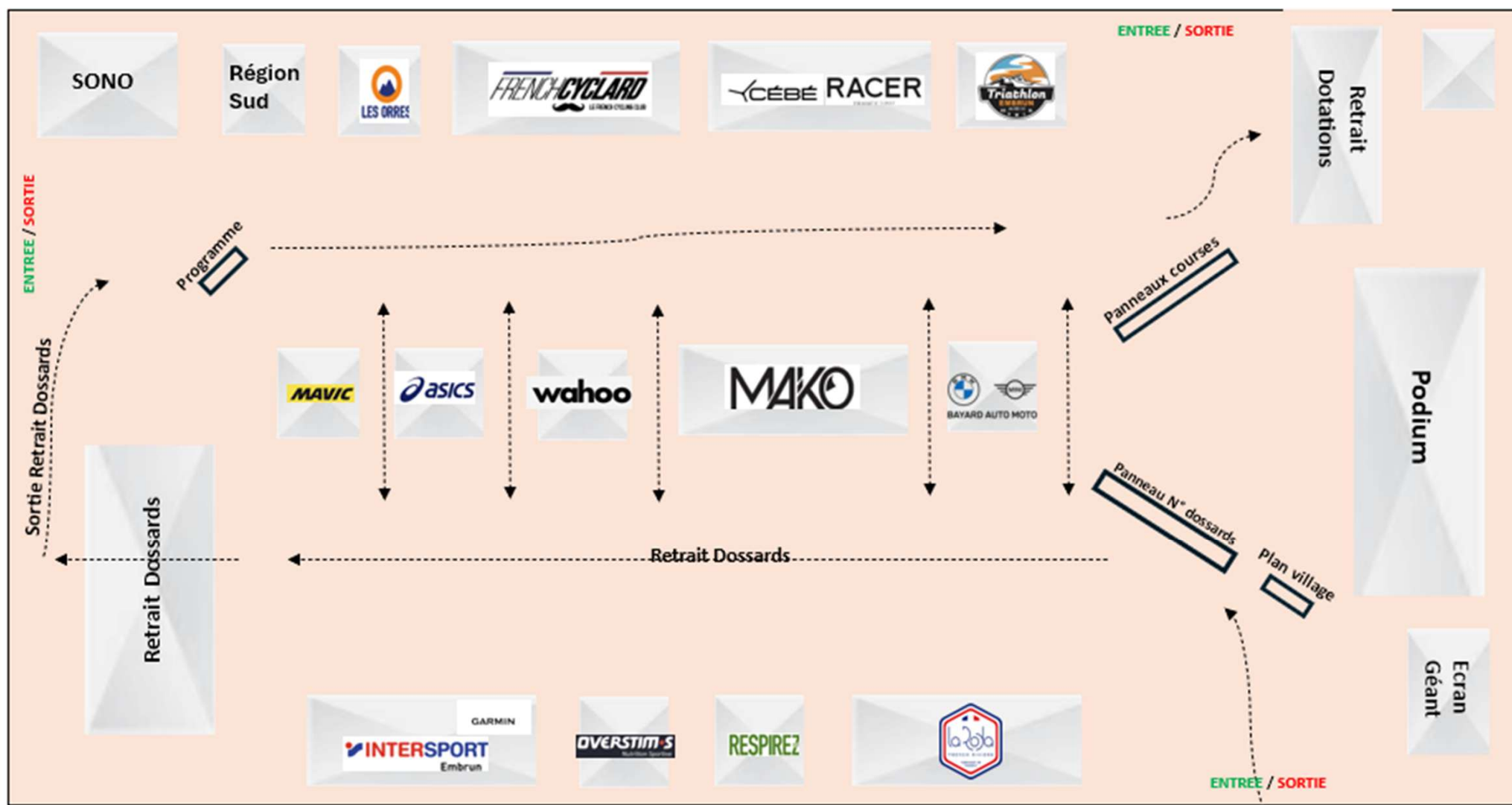


Correspondance Nom > N° de Dossard / Correspondence Name > Bib Number

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

Date / Day	Heures / Hours	Courses / Races
Vendredi / Friday 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





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...

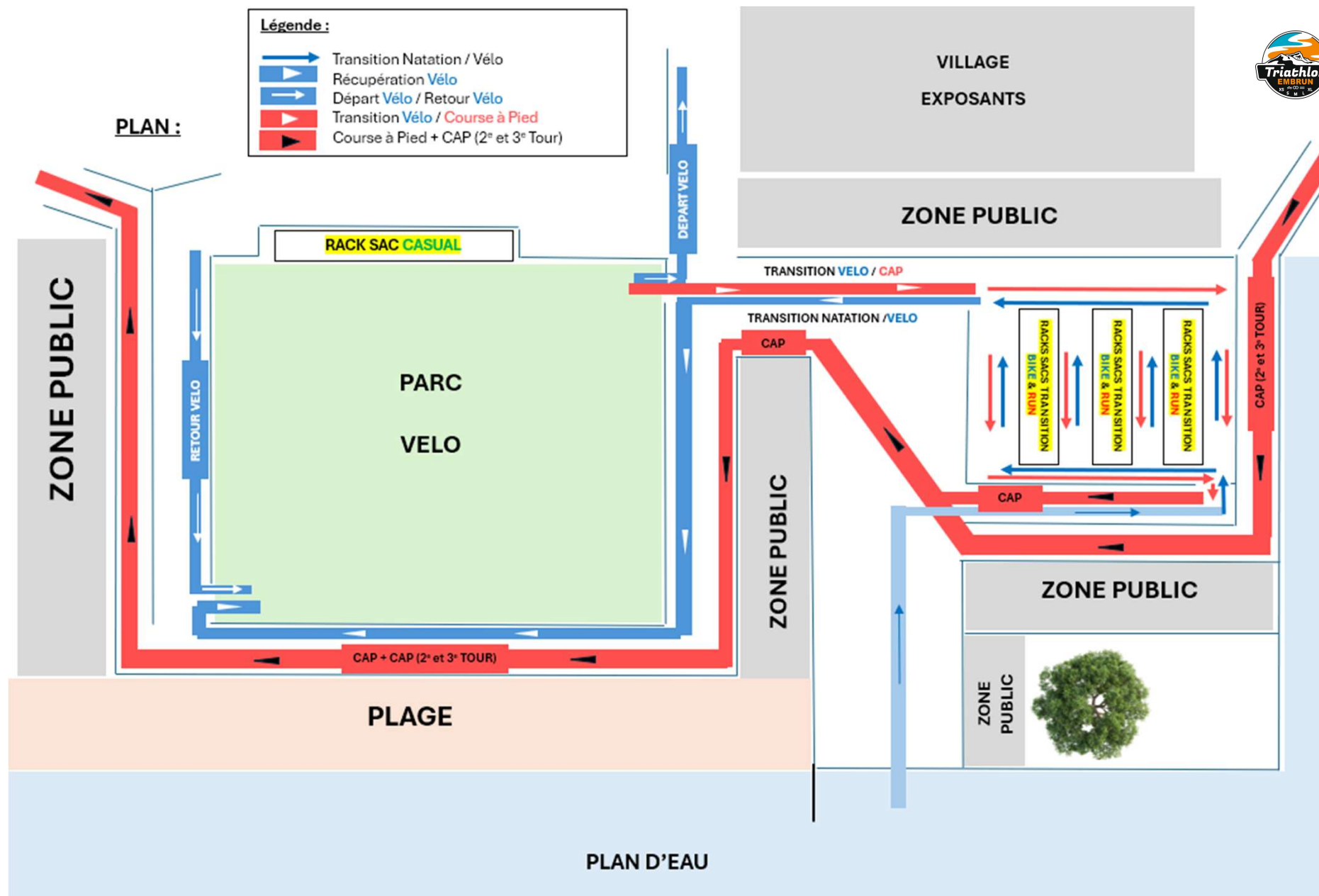
Run Bag : running shoes, cap, energy products, flask...



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

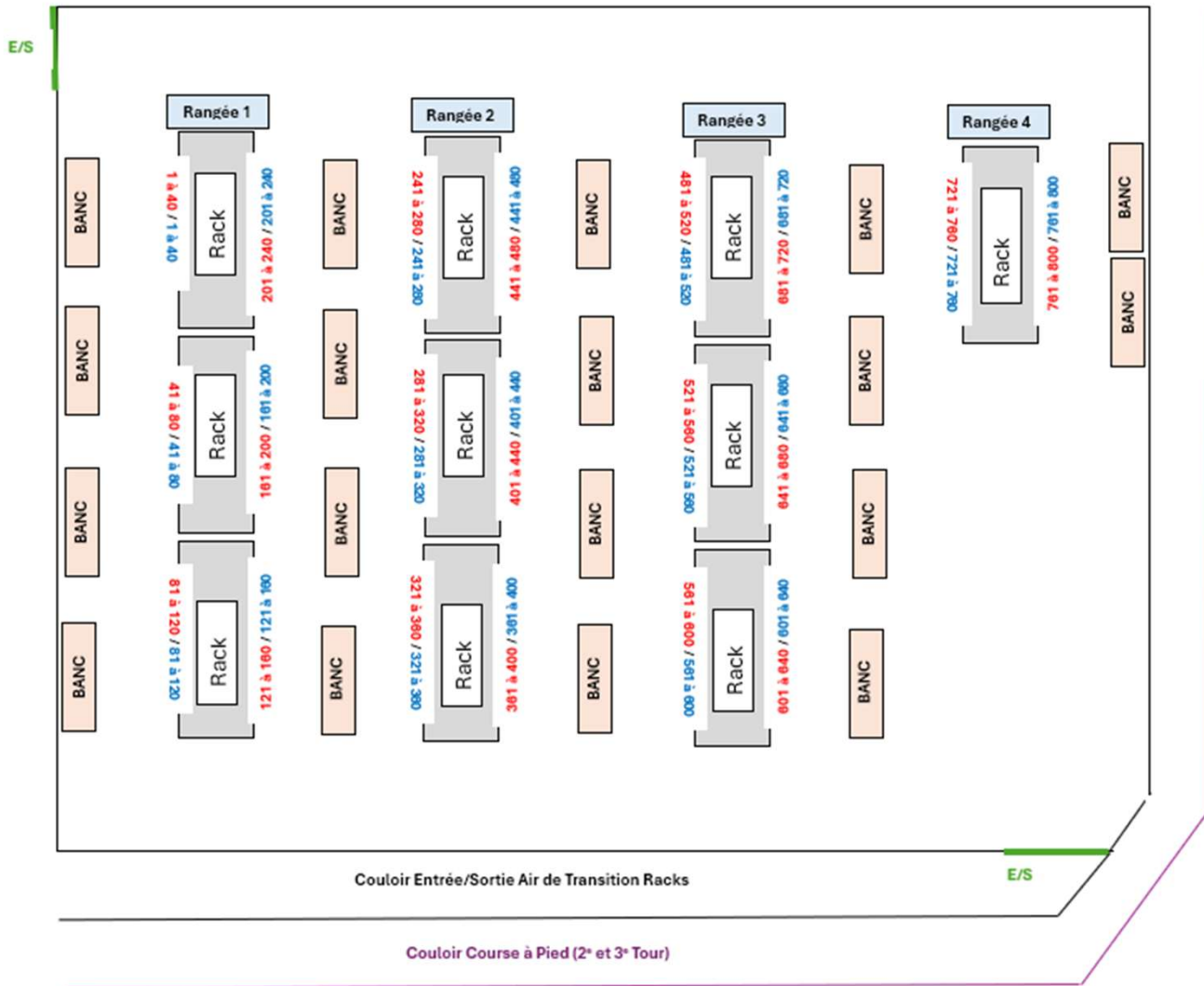
PLAN DU SITE / SITE MAP



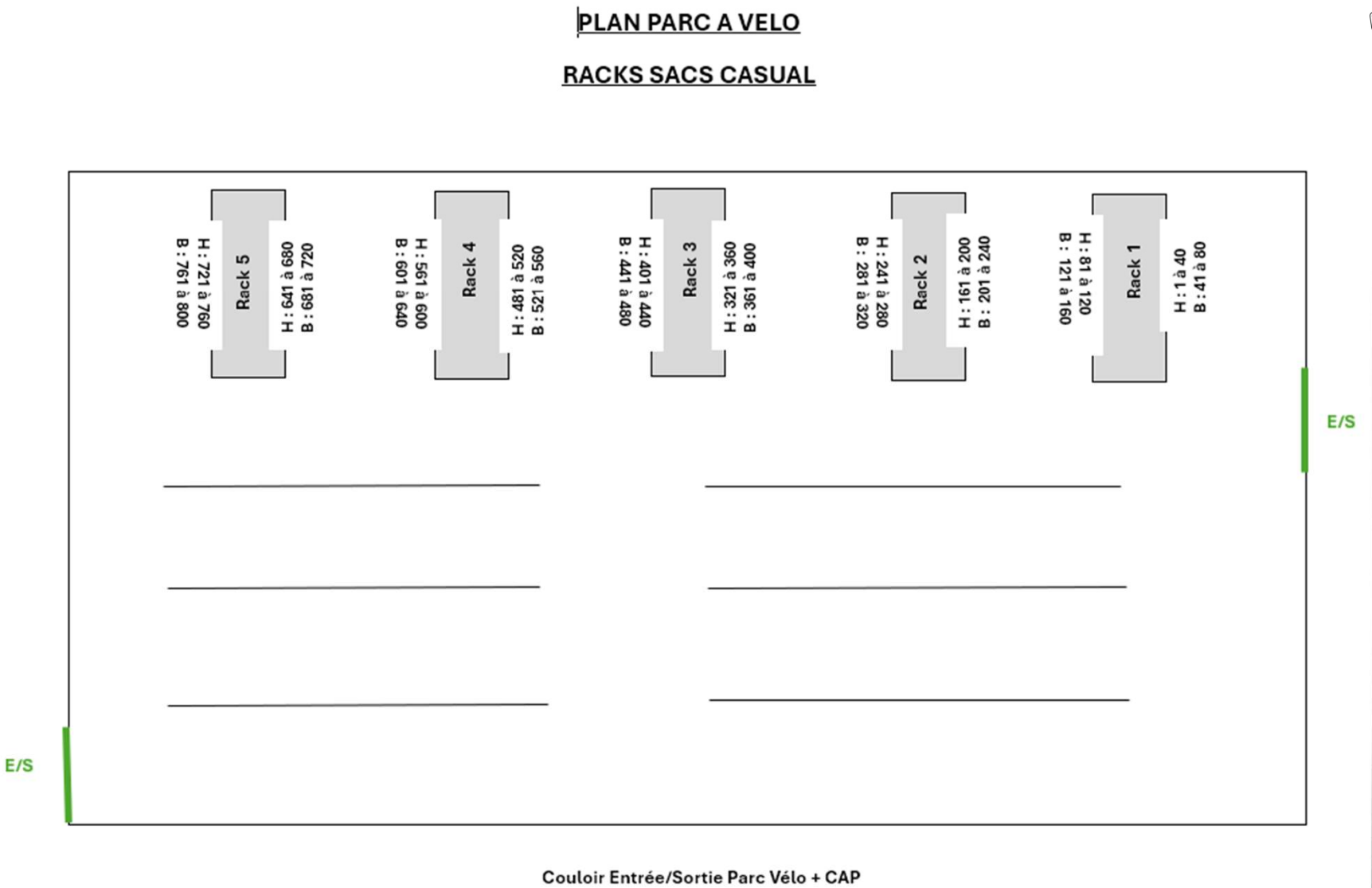
PLAN AIR DE TRANSITION / TRANSITION AIR PLAN

PLAN AIR DE TRANSITION

RACKS A SACS



PLAN RACK PARC VELO / BIKE PARK RACK PLAN



TRIATHLON XS

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
14h02 :	Départ Benjamins et Femmes		2.02pm :	Start Benjamins and Women
14h05 :	Départ Hommes et toutes catégories		2.05pm :	Start Men and all categories
14h40 :	Arrivée estimée vainqueur		2.40pm :	Winner estimated arrival
15h45 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		3.45pm :	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



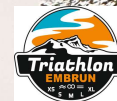
	Départ	Arrivée	Durée		
Femmes & Benjamins	14h02	15h45	1h43		
Hommes	14h05	15h45	1h40		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	400M	14h02	30mn - 25mn	14h32	14h10
Vélo	8,5km		45mn	15h20	14h30
CAP	2,5km		25mn	15h45	14h40

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 16h15

	Start	Arrival	Time		
Women & Benjamins	2.02pm	3.45pm	1h43		
Men	2.05pm	3.45pm	1h40		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
Swim	400M	2.02pm	30mn - 25mn	2.32pm	2.10pm
Bike	8,5km		45mn	3.20pm	2.30pm
Run	2,5km		25mn	3.45pm	2.40pm

Bike park opening : 4.15pm

NATATION / SWIMMING

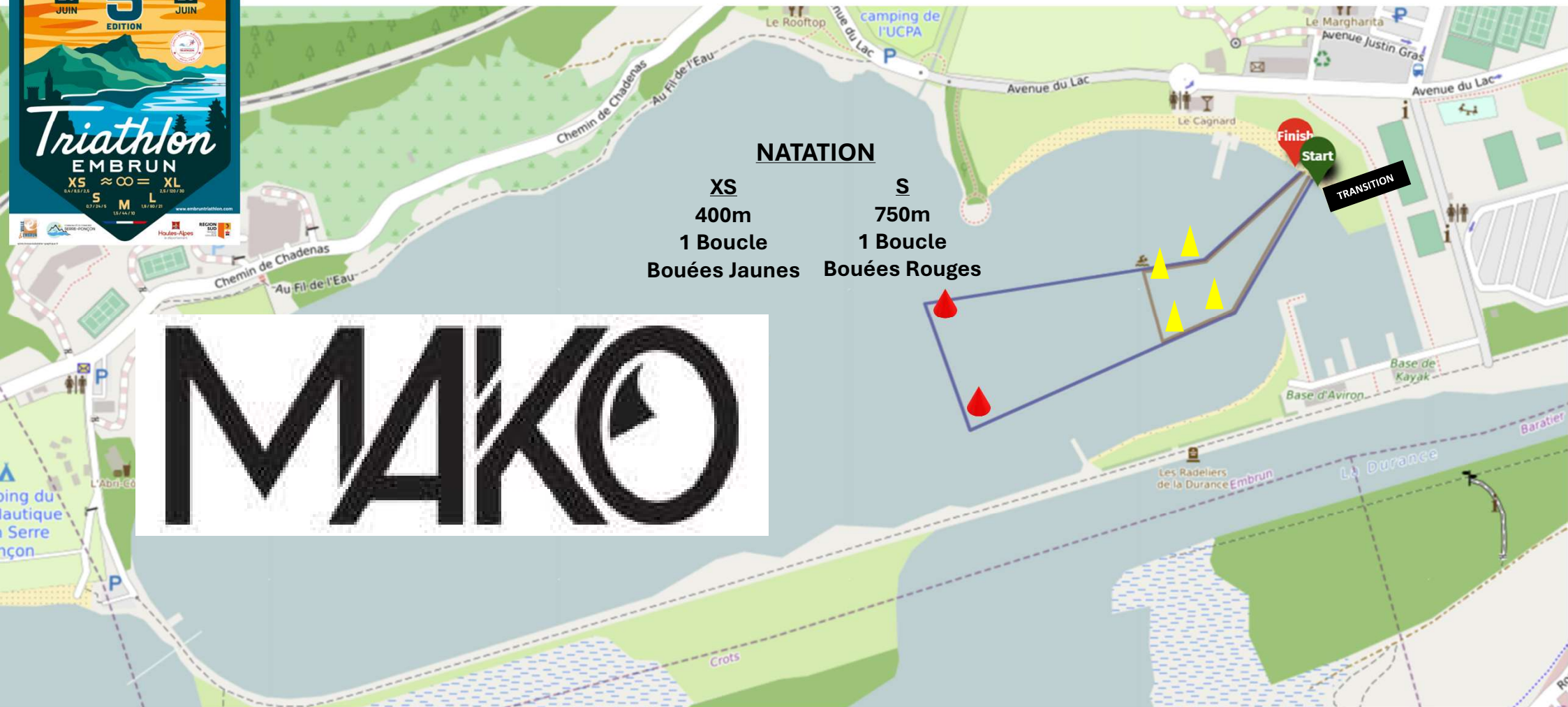




NATATION

XS
400m
1 Boucle
Bouées Jaunes

S
750m
1 Boucle
Bouées Rouges





BAYARD AUTO MOTO

Vélo Triathlon XS: 8,5 km / D+ 120m



VELO / CYCLING

> Flèches 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

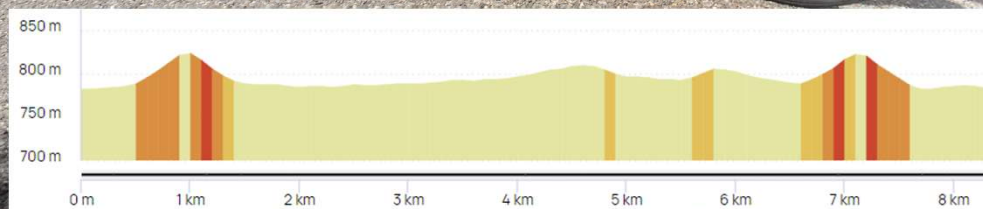
> Vous circulez sous votre entière responsabilité
> You ride under your full responsibility

> Drafting interdit
> Drafting prohibited

> Attention 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



> La circulation est interdite dans les 2 sens sur le parcours

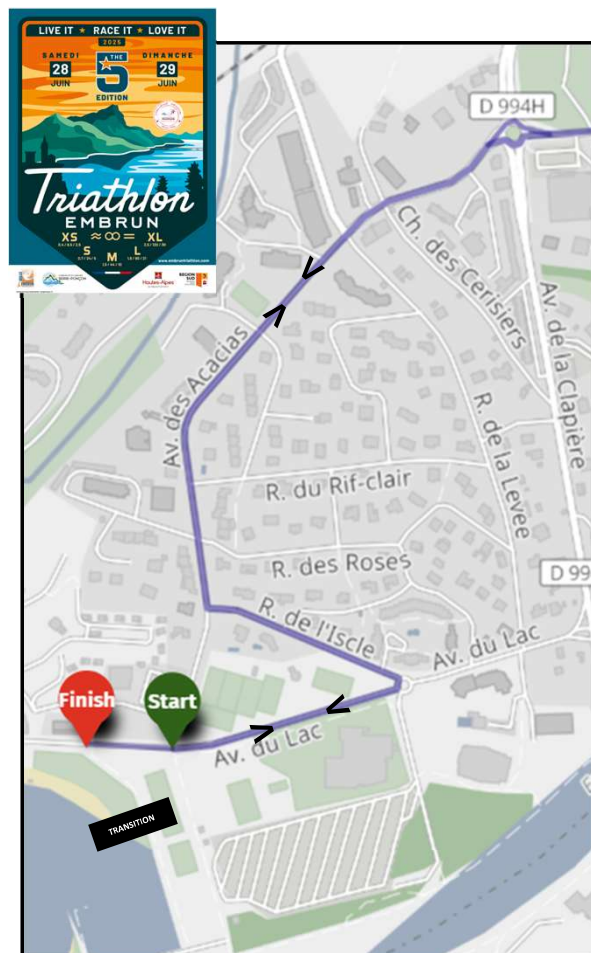
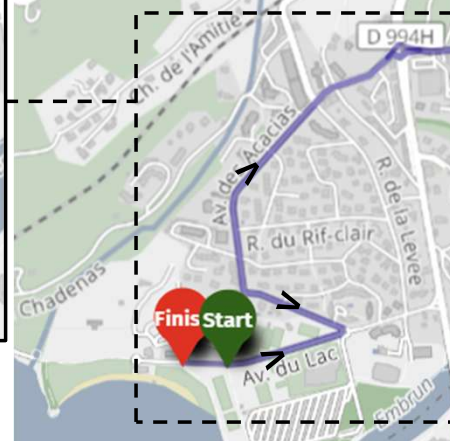
> Roulez prudemment et respectez le code de la route

> Vous roulez sous votre entière responsabilité

> Traffic is prohibited in both directions on the route

> Ride carefully and respect the highway code.

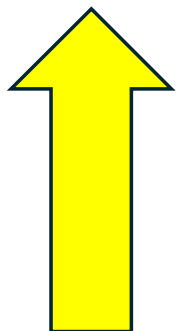
> You ride under your full responsibility



BAYARD AUTO MOTO

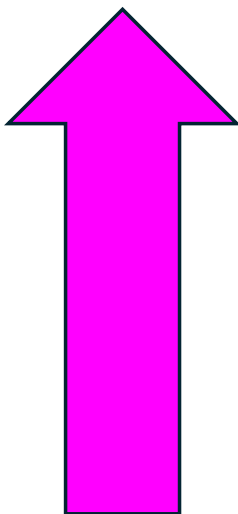
**RAPPEL COULEURS FLECHAGE /
REMINDER OF ARROW COLORS**

M



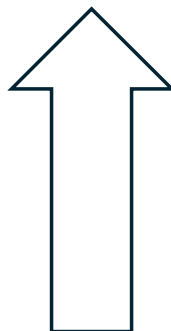
JAUNE
YELLOW

XS



ROSE
PINK

S



BLANC
WHITE

XL



VERT
GREEN

L



ORANGE
ORANGE



COURSE A PIED / RUNNING



Course à Pied XS: 2,5 km 1 boucle

> Flèches Vertes
> Green Arrows



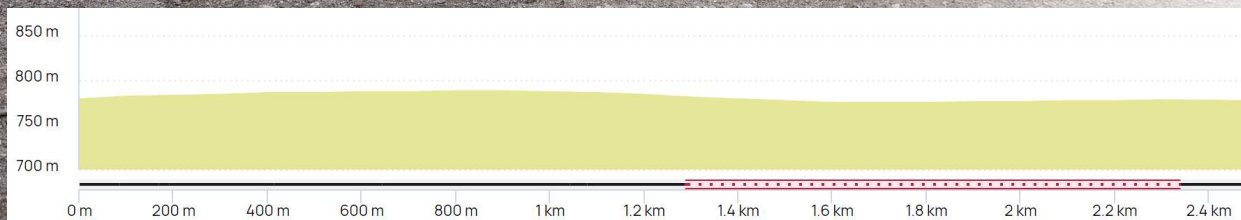
> 1 boucle
> 1 loop

> 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 de
la zone de ravitaillement
> No throwing waste outside the refreshment
area





Course à Pied XS:
2,5km
1 tour de plan d'eau

asics

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

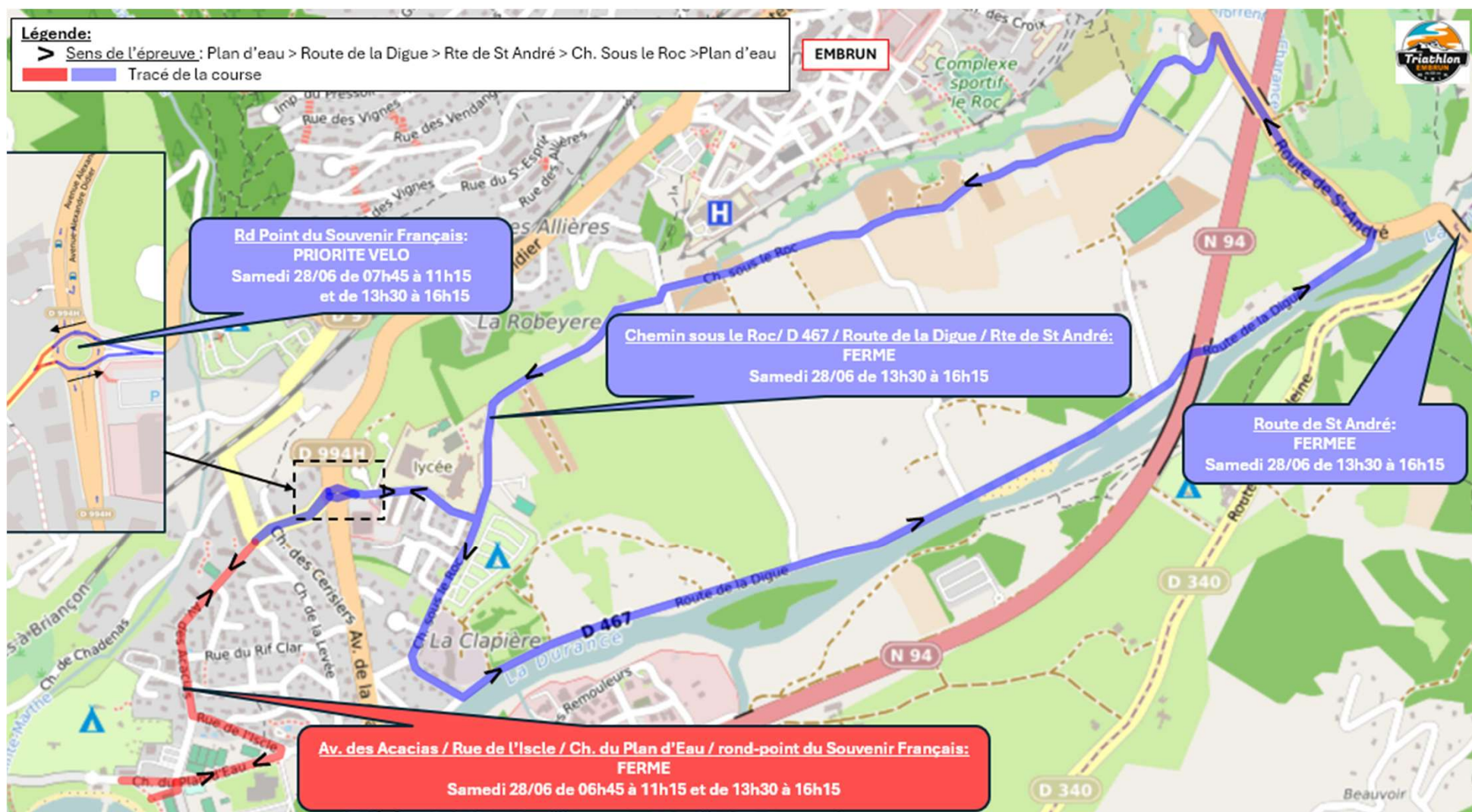
> No refreshment station on the bike section



- 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