



ROAD BOOK 2024

Les coureurs doivent être assurés individuellement. La course est assurée par la FFTRI. Pour les concurrents non licenciés FFTRI le « pass compétition » est compris dans l'inscription et sera délivrée à la perception des dossards.

Samedi 20 juillet : (Parking couvert Alpinium gratuit)

14h à 19h, retrait des dossards (3 dossards en papier indéchirable et 1 plaque vélo) et récupération des puces de chronométrage dans la salle de l'Alpinium à Courchevel Le Praz située au bord du lac du Praz. Les concurrents devront présenter une pièce d'identité et leur licence FFTRI compétition ou à défaut un certificat médical de "non-contre-indication" à la pratique du sport d'endurance ou du sport ou de la discipline concernée (pour le relais) en compétition" datant de moins d'un an à la date d'inscription à l'épreuve.

Pour le relais, les détenteurs de licence FFC, FFathlétisme et FFAviron sont dispensés du certificat médical uniquement sur la discipline concernée.

Prévoir les épingles pour les dossards.

Dimanche 21 juillet : (Parking couvert Alpinium gratuit)

Retrait des dossards possibles à partir de 7h jusqu'à 8h30 (3 dossards en papier indéchirable et 1 plaque vélo) et récupération des puces de chronométrage à l'accueil du gymnase de l'Envolée située aux pieds des tremplins de saut à ski. Les concurrents devront présenter une pièce d'identité et leur licence FFTRI compétition ou à défaut un certificat médical de "non-contre-indication" à la pratique du triathlon ou du sport ou de la discipline concernée (pour le relais) en compétition" datant de moins d'un an à la date d'inscription à l'épreuve.

Pour le relais, les détenteurs de licence FFC, FFathlétisme et FFAviron sont dispensés du certificat médical uniquement sur la discipline concernée.

Prévoir les épingles pour les dossards.

A partir de 7h, les concurrents doivent se rendre au parc n°2 situé à l'altiport de Courchevel afin de déposer leurs affaires de trail sur leur emplacement. Ils pourront y laisser leur voiture et redescendre jusqu'au départ à Courchevel Le praz à vélo avec des affaires chaudes qu'il sera possible de laisser sur le parc de transition n°1 pour être ensuite récupérées après la course (temps de descente 40 minutes à vélo). Prévoir une bonne heure pour faire l'aller-retour.

Ouverture des parcs vélo à partir de 7h - Dépôt des affaires « Cyclisme » dans le Parc 1 à Courchevel Le Praz et de « Trail » dans le Parc 2 à l'Altiport de Courchevel (Prévoir une caisse étanche ou bâche de protection en cas d'intempéries pour stocker le matériel).

BREIFING COUREURS 5 MINUTES AVANT LES DÉPARTS !

Le maillot de cyclisme offert à tous les participants devra être OBLIGATOIREMENT porté sur l'intégralité de la course sauf en cas d'intempéries !

Avant de partir, vérifier que le dossard papier est bien positionné du côté du ventre pour l'épreuve d'aviron. Pour la section vélo, que la plaque vélo est bien placée sur le guidon et le dossard papier sur le dos de la tenue de vélo. Que le dossard est épinglé sur le

haut de votre tenue de trail du côté du ventre (Pour les solos, bien penser à épingler le dossard sur les tenues en cas de changement de tenue entre chaque épreuve).

Vérifier que la puce de chronométrage est bien positionnée sur la cheville gauche avant de descendre en vélo de l'altiport de Courchevel pour rejoindre le départ de l'aviron au Praz (prévoir 40min pour la descente). Possibilité de descendre vêtu d'affaires chaudes et d'un sac à dos qu'il faudra récupérer sur votre emplacement dans le parc 1 à Courchevel Le Praz.

Pour la course en équipe, s'assurer que les équipiers ont bien leurs dossards et que le rameur a bien la puce de chronométrage à la cheville avant de rejoindre le départ. Les coéquipiers (Cyclisme et Course à pied) doivent attendre au parc pour prendre le relai et la puce de chronométrage.

ATTENTION : LA PUCE DE CHROMETRAGE DOIT ETRE POSITIONNEE SUR LA CHEVILLE GAUCHE POUR CHAQUE EPREUVRE. BIEN PENSER A LA REMETTRE A LA CHEVILLE ENTRE CHAQUE EPREUVE.

Briefing coureurs 5min avant le départ de la vague

Les vagues seront établies le mercredi 17 juillet ainsi que les emplacements sur les parcs de transitions.

- ▶ 9h30 départ 1^{ère} vague (Accès sur les Ergos à 9h20)
- ▶ 10h 20 départ 2^{ème} vague (Accès sur les Ergos à 10h10)
- ▶ 11h10 départ 3^{ème} vague (Accès sur les Ergos à 11h00)

- Epreuve Aviron 6000m : Suivre les consignes du starter pour le départ.

- **Après l'épreuve d'aviron : vous pouvez laisser des affaires sur votre emplacement sur le parc de transition n°1 qu'il faudra venir récupérer après la course avant 16h.**

- Epreuve cyclisme : 12,2km / 750m D+. Casque homologué « Cyclisme » obligatoire / Respect du code de la route (Route ouverte à la circulation). Le parcours vélo est exclusivement sur route goudronnée. Le vélo de route ou VTT sont acceptés.

Interdiction pour les accompagnants d'être en véhicule sur le parcours de vélo pendant la durée de l'épreuve. Les accompagnants peuvent descendre les cyclistes en véhicule mais doivent obligatoirement remonter au parc 2 sans perturber la circulation et la course.

- Epreuve Trail : 9,6km / 550m D+/- sur chemin avec arrivée sur la piste d'atterrissage de l'altiport.

Interdiction de se faire ravitailler ou d'être aidé par une tiers personne pendant toute la durée de l'épreuve.

La tenue vestimentaire est laissée libre aux coureurs qui devront s'habiller en conséquence par rapport aux conditions météo. En cas de mauvais temps, les organisateurs auront la possibilité de refuser le départ d'un coureur s'ils estiment que la tenue est insuffisante par rapport aux conditions météo.

BIEN RESPECTER L'EMPLACEMENT ET LE SENS DE CIRCULATION DANS LES PARCS DE TRANSITIONS POUR LE CHRONOMETRAGE.

-A la fin de la course, vous pourrez récupérer les affaires sur les parcs 1 et 2 après accord du responsable de chaque parc pour ne pas perturber la course. **Obligation de présenter le dossard pour récupérer les affaires et le vélo (La plaque doit être identique au dossard papier).**

- La remise des médailles sera effectuées avant le passage de l'arche.

-A l'arrivée, il est demandé aux vainqueurs de chaque catégorie de brandir la banderole d'arrivée au-dessus de la tête pour les photos. Il est également demandé pour les équipes que les 2 équipiers du traileur rejoignent l'arrivée pour franchir ensemble la ligne d'arrivée.

-Repas offert à tous les participants dans le gymnase de l'Envolée à partir de 14h (15€ pour les accompagnants).

FERMETURE DU PARC 1 À 16h et DU PARC 2 À 15h00

REMISE DES PRIX A PARTIR DE 15h00 DANS LE GYMNASE DE L'ENVOLEE.

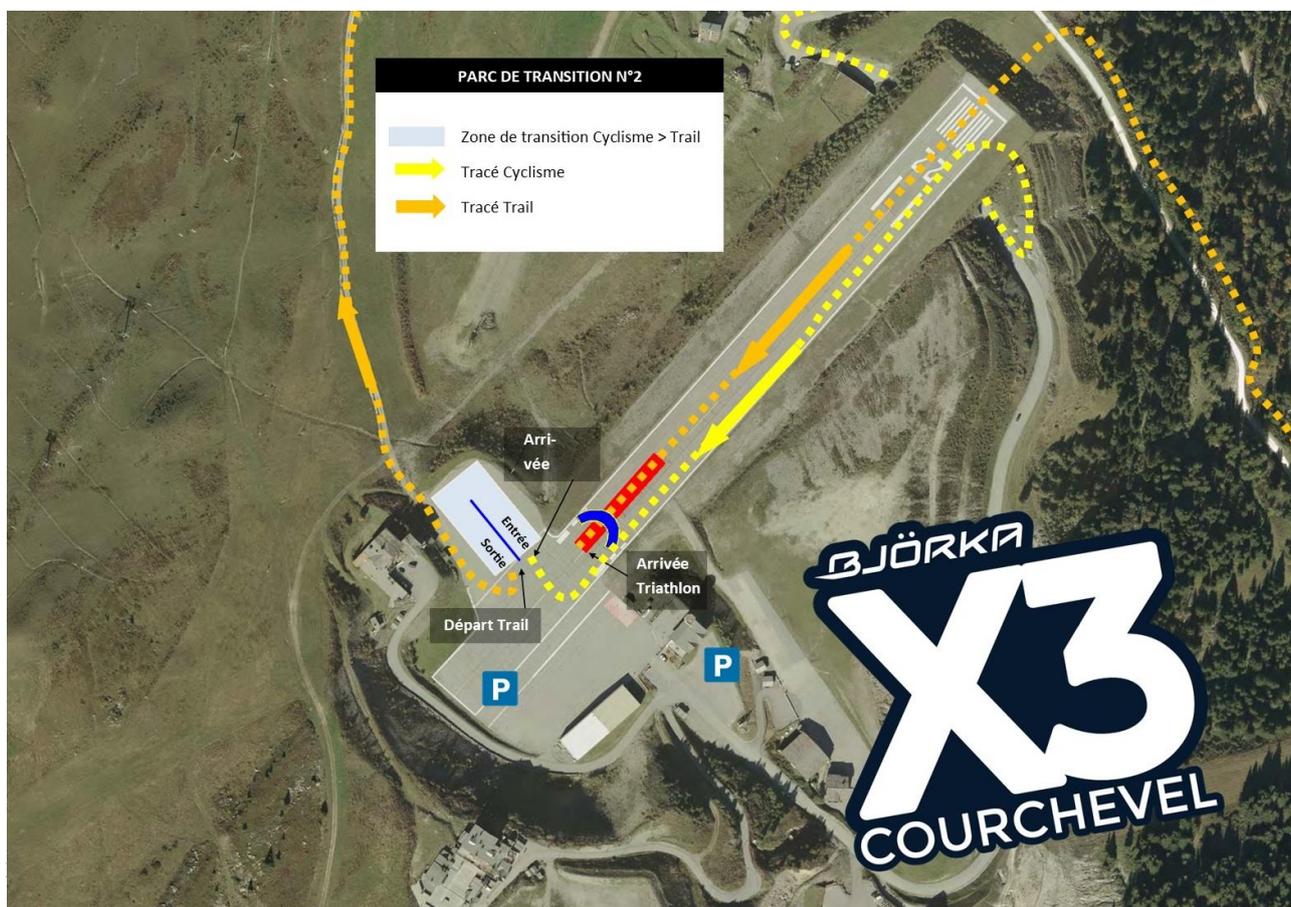
Le Road book peut être modifié jusqu'à la veille de la course.

POUR CONCLURE : RESPECTER LE REGLEMENT DU BJÖRKA X3 COURCHEVEL ET BONNE COURSE...

EMPLACEMENT PARC TRANSITION N°1



EMPLACEMENT PARC TRANSITION N°2



EMPLACEMENTS ET PLAN CIRCULATION EPREUVE AVIRON



VAGUE 1

VAGUE 2

VAGUE 3

ENTRÉE

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

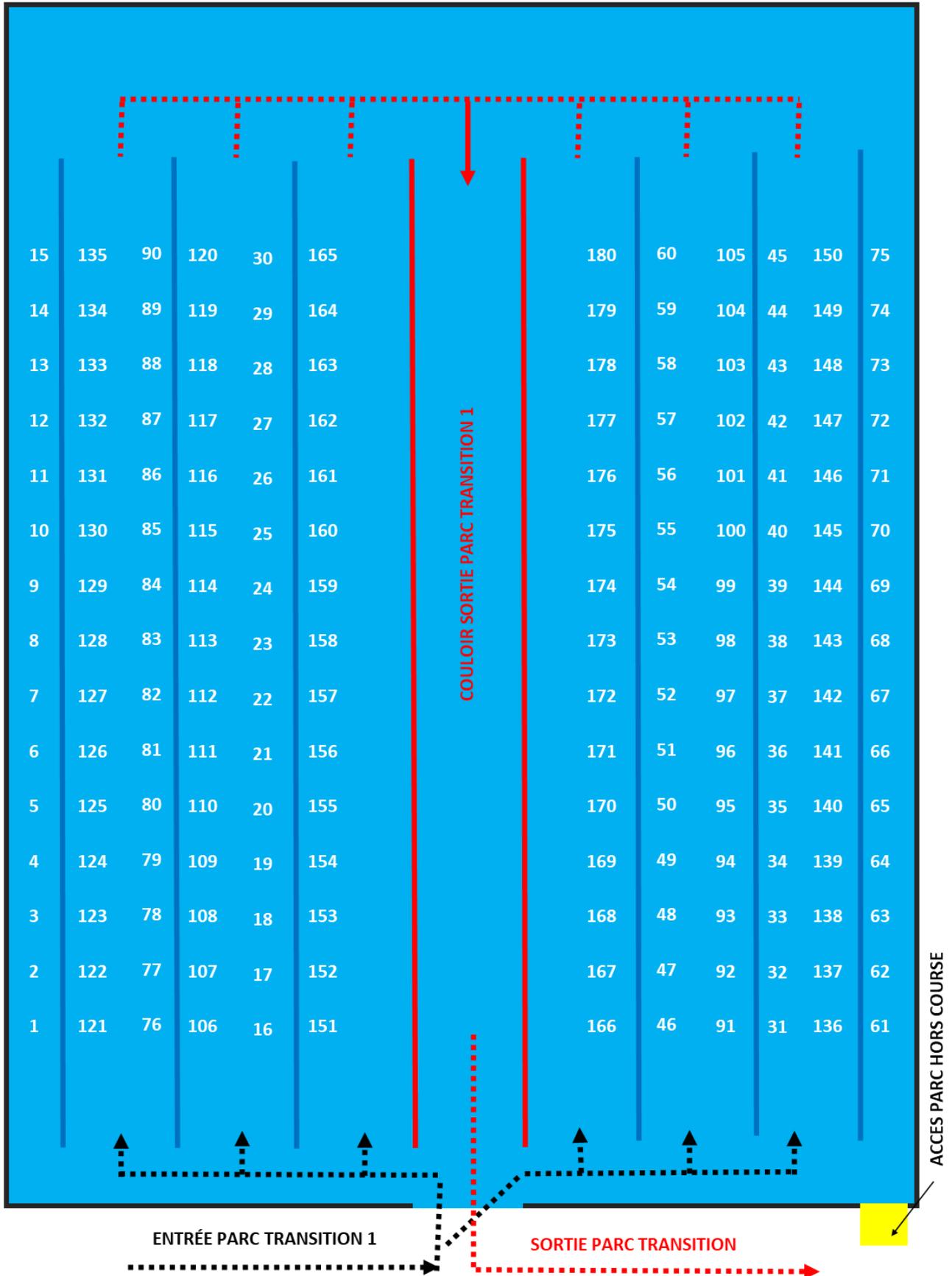
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130

SORTIE

DJ

PLAN CIRCULATION PARC TRANSITION N°1



PLAN CIRCULATION PARC TRANSITION N°2

