



ROAD BOOK 2025

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 12 août : (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 le gymnase de l'Envolée à Courchevel Le Praz 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 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 20 juillet :

(Parking couvert Alpinium gratuit) Retrait des dossards possibles à partir de 7h jusqu'à 9h00 (3 dossards en papier indéchirable et 1 plaque vélo) et récupération des puces de chronométrage dans le gymnase de l'Envolée à Courchevel Le Praz 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 LE DÉPART !

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 à 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.

Départ :

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

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.

- 9h25 briefing coureurs vague 1, 10h15 briefing vague 2 et 11h05 briefing vague 3.

- 9h30, TOP DEPART VAGUE 1, 10h20, VAGUE 2 et 11h10, VAGUE 3 !

- 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.

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 le départ du dernier Cycliste dans le parc n°1 et après le départ du dernier Traileur dans le parc n°2 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 la salle du K120 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.

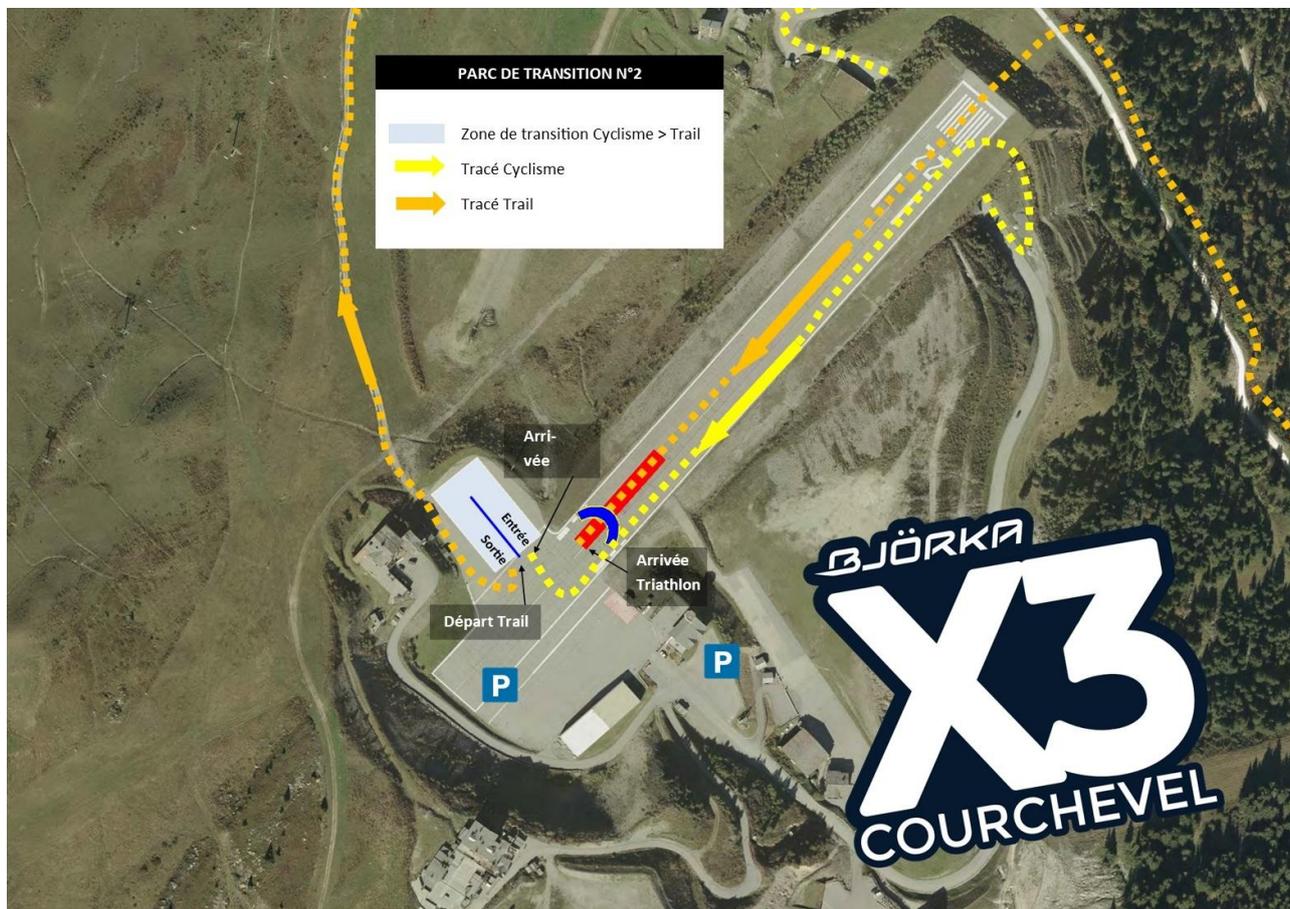
Le Road book peut être modifié jusqu'à la veille de la course.

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

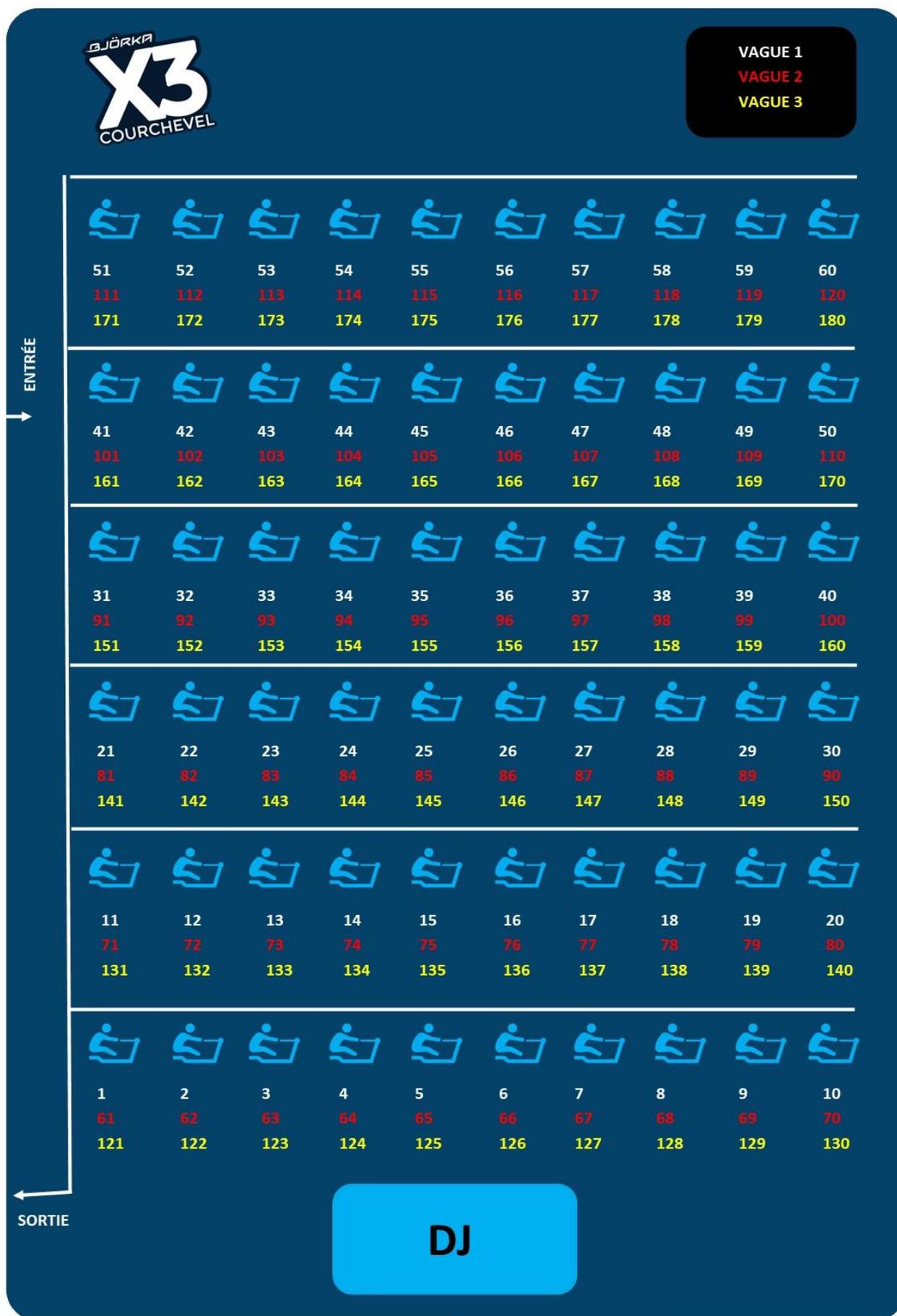
EMPLACEMENT PARC TRANSITION N°1



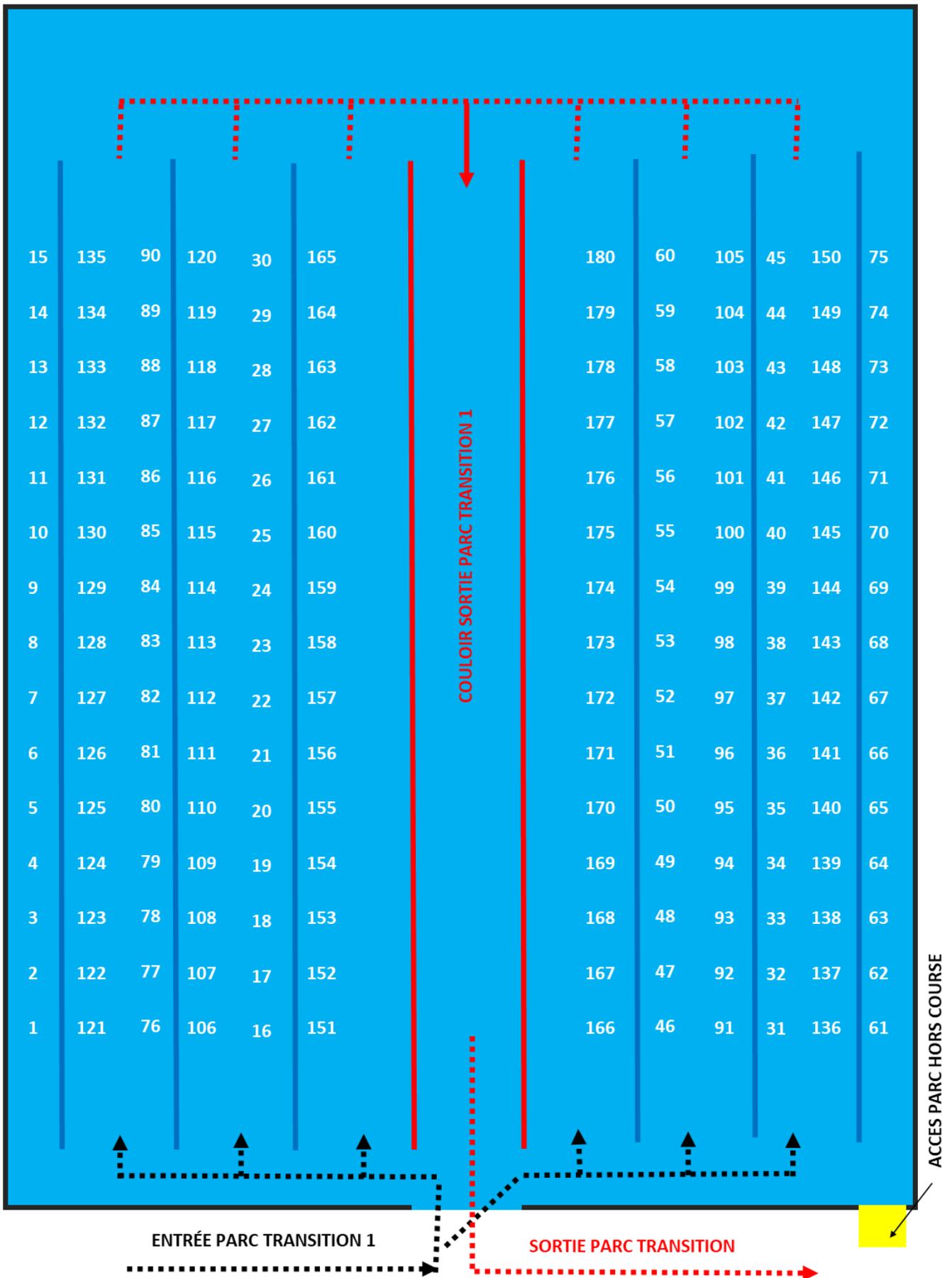
EMPLACEMENT PARC TRANSITION N°2



EMPLACEMENT DES ERGOMETRES EPREUVE N°1



PLAN CIRCULATION PARC TRANSITION N°1



PLAN CIRCULATION PARC TRANSITION N°2

