

TRIATHLON LAUSANNE



VAUDE



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE



Inscriptions
www.trilausanne.ch

GUIDE DES ATHLETES

Distance Classic – Version du 18.08.2023

1. Introduction

Ce document a pour but de vous renseigner et de répondre à vos éventuelles questions quant à votre participation à la 29^{ème} édition du Triathlon de Lausanne. Il s'adresse tant aux néophytes qu'aux triathlètes plus expérimenté·e·s.

2. Equipement

La tenue la plus adaptée pour participer à un triathlon est une combinaison trifonction qui vous permet de nager, faire du vélo et courir sans vous changer. Dans le cas où vous n'auriez pas cette combinaison, les femmes sont autorisées à participer en maillot de bain une pièce. Pour les hommes, il est interdit de participer à torse nu **lors des épreuves vélo et course à pied**.

La décision du port ou non de la combinaison néoprène le jour J est du ressort des arbitres. L'information sera affichée au départ et annoncée par le speaker. [Le règlement de compétition Swiss Triathlon](#) fait foi pour toutes les catégories. Si la combinaison néoprène est obligatoire (eau à moins de 15.9°), elle doit couvrir la totalité des bras et des jambes. Si la température de l'eau est égale ou supérieur à 22°, la combinaison de natation est interdite.

Le vélo doit respecter le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#). Pour les autres équipements autorisés le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) fait foi. Le vélo type contre-la-montre est autorisé sur les courses sans drafting, c'est le cas pour cette épreuve. Les roues lenticulaires sont autorisées à l'arrière.

Tant pour l'épreuve vélo que course à pied, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture adéquate pour attacher votre dossard à la taille. Dans le cas où vous n'en auriez pas, des élastiques seront disponibles à la remise des dossards. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied.

3. Horaires

Samedi 26 août

15h00-17h00 : Remise des dossards de la distance Classic

Dimanche 27 août

06h45-08h00 Remise des dossards de la distance Classic

07h00-08h15 Ouverture de la zone de transition sur la place de Bellerive

08h10 Ouverture de l'accès à la zone de départ (entrée principale piscine de Bellerive). Accès réservé uniquement aux athlètes

08h20 Briefing d'avant course au départ natation – Classic Hommes

08h30 Départ de la distance Classic H 18-34

08h40 Départ de la distance Classic H 35-65+

08h45 Briefing d'avant course au départ natation – Classic Femmes

08h50 Départ de la distance Classic F 18-65+

12h00 Temps limite pour terminer l'épreuve vélo

12h00-14h00 Check-out en zone de transition de distance Classic

13h15 Temps limite pour passer la ligne d'arrivée

13h15 Podium de l'épreuve Classic

4. Remise des dossards

Prévoyez suffisamment de temps pour retirer votre dossard et vous installer en zone de transition. Aussi, il faudra retirer votre dossard au plus tard 45 min. avant le départ de votre épreuve.

La remise des dossards se fera sous la tente au village du triathlon, lequel se situera sur le parking de la piscine de Bellerive. La présentation de votre numéro de dossard et éventuellement de votre confirmation d'inscription (mail ou papier) facilitera le travail des bénévoles lors de la remise des dossards.

Dans l'enveloppe qui vous est remise avec votre dossard, vous trouvez :

- La puce de chronométrage à placer à votre cheville gauche
- 3 autocollants à placer sur votre casque, un de chaque côté et un devant
- Un grand autocollant à placer sous la selle du vélo
- Un bonnet de natation

Le prix souvenir pourra être retiré **soit aux dossards, au bar ou au stand info après votre course** sur présentation du coupon qui est attaché au dossard.

Vous pouvez prendre un élastique lors de la remise des dossards afin de pouvoir attacher votre dossard à la taille pour les épreuves de cyclisme et de course à pied.

Vous pouvez retirer le dossard d'un tiers sur présentation de sa carte d'identité.

5. Accès à la zone de transition (parc de change)

Une fois en possession de votre dossard et votre puce de chronométrage vous donnant accès au site de la manifestation, vous pouvez accéder à la zone de transition qui se trouve sur la place de Bellerive.

Conditions d'accès à la zone de transition :

- Portez votre puce de chronométrage à la cheville gauche
- L'entrée se fait avec le casque (avec les 3 autocollants collés) attaché sur la tête pour que les arbitres puissent contrôler qu'il soit bien réglé.
- Vous devez également présenter votre dossard de façon visible.
- Votre autocollant doit être placé sous la selle du vélo

Une fois en zone de transition, prenez le temps nécessaire pour installer votre matériel. Visualisez votre emplacement et votre cheminement depuis la sortie natation ainsi que depuis la ligne de marquage au sol à l'entrée de la zone de transition pour l'épreuve vélo. Prendre un point de repère peut vous aider afin de ne pas perdre du temps lors de la phase de transition.

6. Déroulement de l'épreuve

6.1 Natation

Le départ de l'épreuve natation sera donné depuis la plage de la piscine de Bellerive. L'accès se fait par l'entrée principale de la piscine par le couloir nommé « Triathlon ». L'accès est réservé aux athlètes uniquement.

L'accès sera autorisé uniquement aux participant.e-s en possession de la puce à la cheville gauche ainsi que du bonnet remis avec votre dossard. Prévoyez 10 minutes depuis la zone de transition pour accéder au départ. Vous devez être au départ à 8h20 au plus tard afin d'être présent lors du briefing d'avant course.

Le bonnet de natation doit obligatoirement être porté lors de cette épreuve. Votre vague de départ aura une couleur de bonnet spécifique qui sera appelée par le speaker. Vous êtes obligé de prendre le départ avec votre vague de départ.

L'épreuve de natation est sécurisée. La distance à parcourir est de 1.5 km en une boucle

L'échauffement dans les bassins de la piscine de Bellerive est interdit sous peine de disqualification immédiate.

Les spectatrices et spectateurs peuvent prendre place sur le quai du vent blanc, à l'arrière de la zone de transition pour suivre l'épreuve de natation.

6.2 Vélo

Il n'y a pas de ravitaillement fourni par l'organisateur sur cette épreuve. Vous êtes autorisé-e à avoir votre gourde et ainsi votre propre ravitaillement sur votre vélo.

Nous vous remercions de ramener vos déchets en zone de transition sous peine de disqualification.

Attention, le parcours vélo a été quelque peu modifié par rapport au parcours de 2022. Prenez le temps de reconnaître le parcours sur la carte en fin de document. Celui-ci est entièrement sécurisé, nous vous recommandons tout de même d'être prudent-e puisqu'il s'agit d'un parcours urbain et vallonné comportant quelques passages techniques comme le nouvelle descente de l'Avenue de La Harpe et le virage au bas de cette même avenue. Nous attirons également votre attention sur le segment de descente de l'Avenue des bains, la descente de la Vallée de la Jeunesse ainsi que le virage en bas de l'Avenue de Denantou.

Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit d'être en position sur les prolongateurs depuis la descente de l'Av. d'Ouchy jusqu'au bas de l'Av. De la Harpe ainsi que dans l'Avenue des bains sous peine d'une disqualification immédiate.

A l'issue de votre 4^{ème} boucle, bifurquez à droite sur l'Avenue de Rhodanie, pour entrer dans la zone de transition, soyez prudent-e. N'oubliez pas de descendre de votre vélo juste avant la ligne de marquage au sol. Après cette ligne, poussez votre vélo jusqu'à votre place en zone de transition. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place en zone de transition.

Le parcours vélo s'étend sur une boucle de 10km parcourue 4x, soit 40km, D+ 100m/ tour, soit 400m.

6.3 Course à pied

Une fois votre vélo posé en zone de transition, mettez vos baskets et ressortez de la zone de transition pour débuter votre parcours de course à pied.

Par rapport à 2022, le parcours a été modifié. Cette année, vous allez fouler le tapis noir de la ligne d'arrivée et passer devant les gradins à 4 reprises. Le demi-tour se fera au niveau du palmier proche de la ligne d'arrivée. Lors de votre 4^{ème} passage à côté du palmier, continuez tout droit pour rallier l'arrivée. Parcours total de 10km.

Deux ravitaillements se trouveront sur la boucle de course à pied.

Pensez à courir avec votre dossard à l'avant.

Vous êtes responsable de compter vos tours.

Avec ce nouveau parcours, n'hésitez pas à conseiller votre famille et vos ami-es de venir prendre place dans les gradins pour vous encourager et mettre une belle ambiance dans ce stadium d'arrivée lausannois.

6.4 Arrivée

A la fin de votre 4^{ème} tour de course à pied, continuer sur le tapis noir pour rallier l'arrivée au lieu d'effectuer le demi-tour au pied du palmier.

Après la ligne d'arrivée, vous aurez un ravitaillement boisson et les 1^{er} secours. La sortie de la zone d'arrivée est définitive, vous ne pourrez pas y retourner.

6.5 Check-out

Pensez à aller chercher rapidement votre équipement en zone de transition.

L'accès à la zone de transition se fait sur présentation de **votre puce de chronométrage** et de votre dossard visible. Lorsque vous libérez votre place en zone de transition, soyez attentif·ve car des courses seront en cours.

En sortant de la zone de transition avec votre vélo, pensez à rendre votre puce de chronométrage, sans quoi celle-ci vous sera facturée.

7. Informations diverses

7.1 Drafting

Le drafting est strictement interdit sur l'épreuve Classic.

Le drafting consiste pour un cycliste à rouler derrière un/des autre(s) cycliste(s) suffisamment près de manière à bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration et permet au cycliste d'avoir une économie d'énergie.

En cas de drafting, une pénalité de temps de 2 minutes est ajoutée au temps final de l'athlète. Un arbitre présentera un carton bleu à l'athlète pour lui signaler sa pénalité.

7.2 Ravitaillement

Deux ravitaillements eau et boisson isotonique seront sur le parcours course à pied ainsi qu'un troisième ravitaillement l'arrivée.

Vous trouverez au village du triathlon de quoi vous ravitailler et faire le débriefing d'après course avec vos ami·e·s et votre famille.

7.3 Equipement illégal

Les athlètes ne porteront en aucun cas tout système de type oreillettes, écouteurs, casques audio ou tout autre appareil reproducteur de son susceptible de limiter l'attention et de diminuer l'écoute, sous peine de disqualification.

Les récipients en verre ne sont pas autorisés.

7.4 Service technique vélos

Un stand pour la réparation des vélos, tenu par Hood Cycles, sera ouvert le samedi et le dimanche dans la zone de transition sur la place de Bellerive. Le service sera offert (boîte à tips à votre bon cœur ☺), mais les pièces de rechange seront à payer comptant.

7.5 Douches

Des douches sont à disposition des athlètes dans l'enceinte de la piscine de Bellerive. L'entrée à la piscine est à 50% pour les triathlètes, soit CHF 3.-.

Sur votre dossard, vous trouverez un coupon à présenter aux caisses de la piscine de Bellerive pour pouvoir bénéficier de cette réduction.

7.6 Accès et parking

Les automobilistes sont priés de respecter la signalisation routière.

Voici les différentes possibilités de parking :

- Av. des Figuiers et Av. de Cour, accessibles depuis le giratoire de la Maladière ;
- Parking du Bourget, accessible depuis la Rte de Chavanne - Chemin du Bois-de-Vaux - Route de Vidy ;
- Parking du Bourget Nord, accessible depuis la Route Cantonale - Route de Vidy ;
- Avenue Edouard Dapples ;
- Parking P+R Lausanne Vennes et descente à Ouchy en M2 ;
- Parking de l'UNIL, puis venue en vélo sur le site ;
- Parking souterrain d'Ouchy, attention à la hauteur, accès très limité.

TRIATHLON LAUSANNE

26 - 27 AOÛT 2023

CLASSIC
DIMANCHE 27 AOÛT
DÉPART
H18-34 8H30 MASS START
H 35-65+ 8H40 MASS START
F 8H50 MASS START

 NATATION  1 X 1.5 KM

 VÉLO  4 X 40 KM

 COURSE À PIED  4 X 10 KM

 CUT OFF TIME 10H00

 CUT OFF TIME 12H00

 CUT OFF TIME 13H15

 VILLAGE EXPO

 DÉPART

 ARRIVÉE

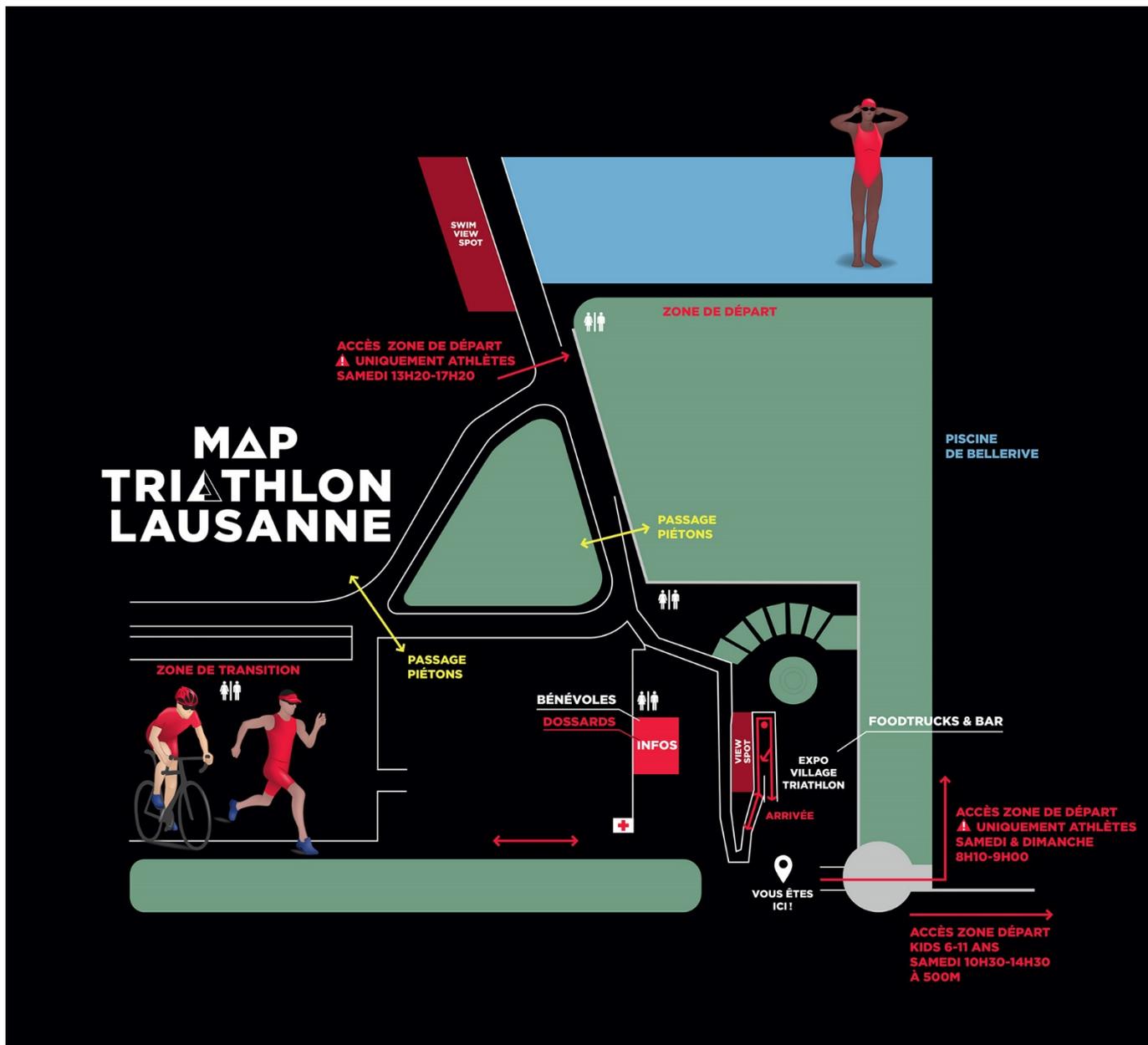
 TRANSITION

 PREMIER SECOURS

 RAVITAILLEMENT

 VESTIAIRES
BELLERIVE

 MÉTRO
OUCHY



Le comité d'organisation vous souhaite
une bonne course et beaucoup de plaisir !