

Briefing Cross Triathlon de Jablines 2026

Arrivée, remise des dossards :

Relevez votre numéro de dossard sur les listings affichés ou dans votre dossier d'inscription (Liste des inscrits sur la page de choix des inscriptions), rendez-vous à la table de remise de dossard en fonction de votre numéro. Préparez votre pièce d'identité, émargez. N'oubliez pas de demander votre bonnet natation, il est remis en même temps que les sacs, vérifiez sa couleur (ce sera affiché, mais l'info est aussi disponible dans votre sac virtuel sur le site)

Entrée dans le parc :

Préparez votre matériel avant de vous rendre au parc à vélo (étiquette sous la selle, dossards sur vous, bracelet d'accès au poignet, casque sur la tête jugulaire fermée.) Pensez à vérifier que vos freins sont ok, et que les embouts sont présents aux extrémités du guidon. 2 dossards fournis, un ventral et un dorsal, chacun doit avoir 3 points de fixation au minimum. Si vous utilisez une ceinture porte-dossard un seul dossard est nécessaire, positionnez-le dans le dos en VTT, et tournez le devant en course à pied. Dirigez-vous vers le parc à vélo. Installez votre matériel, (à l'emplacement numéroté) vous pourrez laisser votre sac dans la zone dédiée. N'oubliez pas votre puce de chronométrage à la cheville gauche, vers l'extérieur.

Briefing avant course :

Une fois installé, il vous faudra attendre dans le parc à vélos. Un briefing (obligatoire) environ 15 minutes avant le départ expliquera les détails de chaque course. Ensuite l'arbitre principal rappellera les règles de course (*respectant la réglementation FFTRI*)

Vous ne pourrez pas vous échauffer dans l'eau (pour des raisons de sécurité), privilégiez un échauffement à sec.

Zone de départ :

Dirigez-vous vers le départ, plage sud.

2 départs prévus, un pour les hommes, le 2ème pour les féminines, les relais et les minimes quelques minutes après.

Les départs sont donnés en fonction de la couleur des bonnets natation. Un départ hommes, puis les féminines, relais et minimes environ 5 minutes après.

Parcours de course :

Prenez connaissance de votre parcours avant la course, et surveillez le balisage installé par nos bénévoles. Profitez de votre course !

Pour la natation du M, 2 boucles, une sortie à l'australienne en milieu de parcours. Pour le XS, une seule boucle.

Après la natation, dans la zone de transition, mettez votre ceinture à dossard et votre casque avant de prendre votre vélo.

Dirigez-vous vers la sortie mais attendez la ligne tracée pour monter sur votre vélo à la sortie de la zone. Au retour du vélo, descendez de votre vélo au même endroit. N'enlevez votre casque que lorsque votre vélo est posé.

La course à pied se déroule sur plusieurs tours (3 pour le M et 1 pour le XS). Après chaque passage à côté de la zone d'arrivée (M uniquement), vous devrez prendre un chouchou (ils sont remis par des bénévoles).

Lorsque vous aurez 2 chouchous pour le M, vous serez orienté vers l'arrivée.

Cas particulier des relais :

Le passage de relais se fera avec la puce de chronométrage. Dans le parc à vélo, une zone réservée aux relais. Le concurrent qui arrive dans la zone la passe au relayeur suivant qui la fixe à sa cheville avant de partir. 2 dossards fournis pour les relais (un pour le VTT au dos, un pour le coureur sur le ventre)

Arrivée :

Vous passez la ligne d'arrivée, et vous aurez un ravitaillement peu après la zone. La zone de ravitaillement est réservée aux concurrents.

Récompenses :

La cérémonie protocolaire aura lieu vers la fin de course, seuls les personnes présentes pourront recevoir leur récompense (médailles et coupe)

Arbitrage

Des arbitres de la ligue seront présents sur toute la course, respectez leurs consignes, ils sont présents pour garantir le bon déroulement de la course.

Merci à tous
BONNE COURSE !

