

TRIATHLON LAUSANNE



26-27 AOÛT 2023

VAUDE



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE



Inscriptions
www.trilausanne.ch

GUIDE DES ATHLETES

Short – Version du **21.08.2023**

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.

Tant pour l'épreuve vélo que course à pied, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture adéquate pour attacher votre dossard à la taille. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied. 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

Vendredi 25 août

16h30-18h00 Remise des dossards de la distance Short et Short relais mixte

Samedi 26 août

| | |
|-------------|---|
| 06h45-08h00 | Remise des dossards de la distance Short |
| 07h00-08h15 | Check-in en 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 |
| 08h32 | Départ Short Hommes – Rapide (Mass Start) |
| 08h36 | Départ Short Femmes – Rapide (Mass Start) |
| 08h38 | Départ Short Hommes – Rolling Start |
| 08h48 | Départ Short Femmes – Rolling Start |
| 08h54 | Départ Short Tous – Rolling Start |
| 09h30 | Temps limite pour terminer la natation |
| 10h45 | Temps limite pour terminer l'épreuve vélo |
| 11h20 | Temps limite pour passer la ligne d'arrivée |

10h50-13h15 Check-out zone de transition

11h15 Podium pour l'épreuve Short

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 qui 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
- Votre autocollant vélo doit être placé sous la selle.
- Un bonnet de natation

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

Lors de la remise des dossards, vous pouvez retirer un élastique pour fixer votre dossard autour de 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 de 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.
- Votre autocollant vélo doit être placé sous la selle.

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 fera 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 08h20 afin d'être présent·e 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·e de prendre le départ avec votre vague de départ.

L'épreuve de natation est sécurisée. La distance à parcourir est de 500 m en une boucle

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

Pour les athlètes qui souhaitent effectuer un bon temps, un départ rapide sous forme de Mass Start sera donné pour chaque catégorie. Puis pour les athlètes présent·es pour effectuer une belle course et un bon temps personnel, il y aura également un départ par catégorie sous forme de Rolling start, soit 5 athlètes partent en même temps toutes les 5 secondes. Finalement, un dernier départ en Rolling Start pour toutes et toutes et tous sera donné. Il s'agit là d'un départ mixte qui vous permet de prendre le départ avec votre conjoint·e, entre amis ou avec un membre de votre famille, par exemple.

A noter que le temps est pris au moment de votre départ, lors de votre passage sur le tapis de chronométrage.

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 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 sous peine d'une disqualification immédiate.

A l'issue de votre 2^{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 2x, soit 20km, D+ de 94m/tour

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 débiter 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 2 reprises. Le demi-tour se fera au niveau du palmier proche de la ligne d'arrivée. Lors de votre 2^{ème} passage à côté du palmier, continuez tout droit pour rallier l'arrivée. Parcours total de 5km.

Il y a **deux ravitaillements** sur le parcours

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 2^{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 Short.

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 sera sur le parcours course à pied ainsi qu'un troisième à 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

SHORT
SAMEDI 26 AOÛT
DÉPART:
H FAST 8H32 MASS START
F FAST 8H36 MASS START
H 8H38 ROLLING START
F 8H48 ROLLING START
ALL 8H54 ROLLING START

 NATATION  0.5 KM

 VÉLO  20 KM

 COURSE À PIED  5 KM

 CUT OFF TIME 9H30

 CUT OFF TIME 10H45

 CUT OFF TIME 11H20

 VILLAGE EXPO

 DÉPART

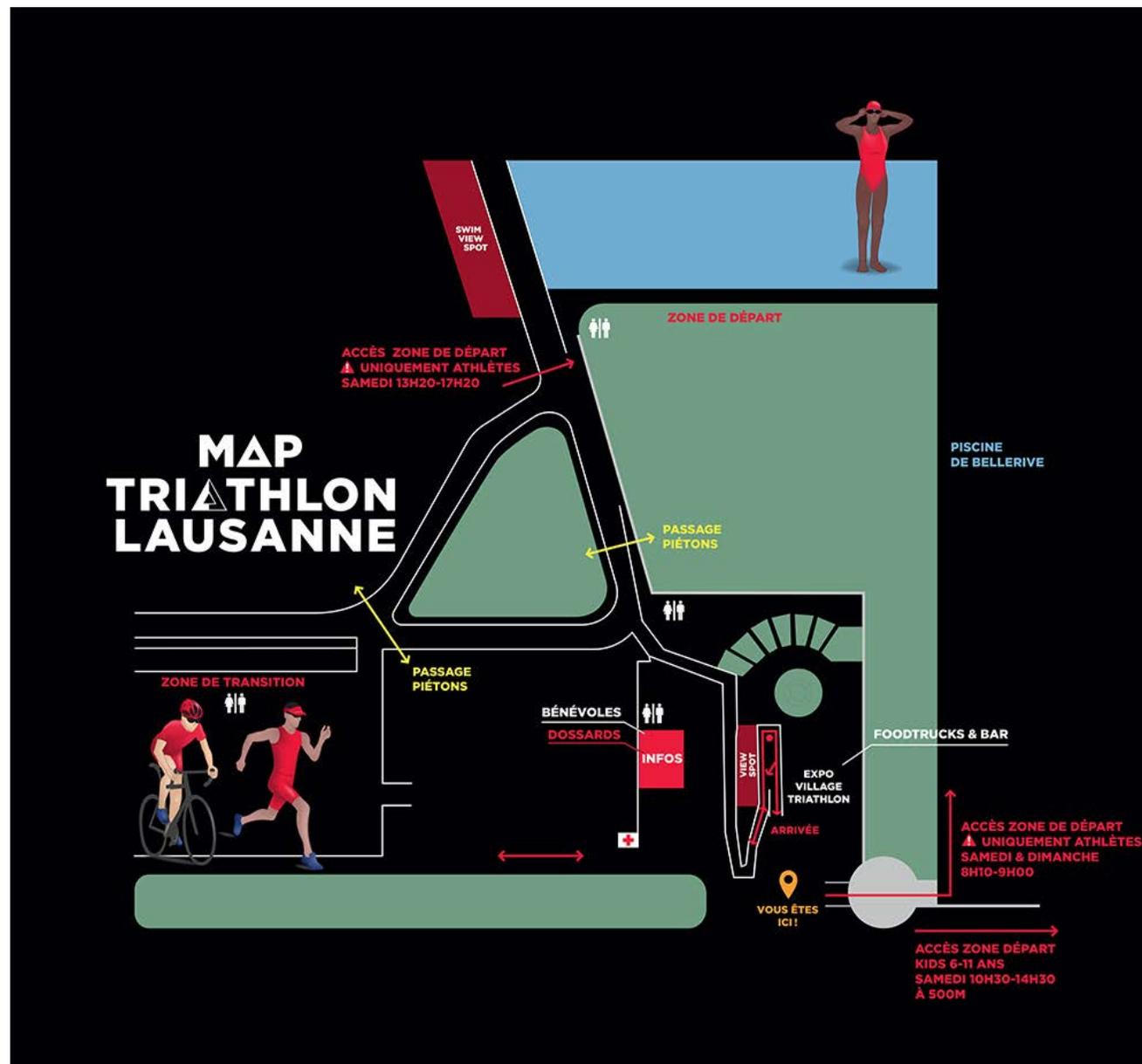
 ARRIVÉE

 TRANSITION

 PREMIER SECOURS

 RAVITALEMENT

 VESTIAIRES
 BELLERIVE



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