



30^e

TRIATHLON LAUSANNE

24-25 AOÛT 2024



Inscriptions
www.trilausanne.ch

VAUDE

FONDS
DU SPORT
VAUDOIS



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

MUSÉE
TTT OLYMPIQUE

Clinique de
La Source

GROUPE
VIDYMED

tibits

GUIDE DES ATHLETES

Distance Classic – Version du 23.08.2024

1. Introduction

Ce document a pour but de vous renseigner et de répondre à vos éventuelles questions quant à votre participation à la 30^{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 24 août

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

Dimanche 25 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 sera remise avec votre dossard, vous trouverez :

- 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 ou au stand info après votre course, jusqu'à 14h00, 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 de Bellerive. Veuillez suivre les indications des bénévoles sur place et de la signalétique. 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 otre propre ravitaillement sur votre vélo.

Nous vous prions 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 2023. 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 valonné comportant quelques passages techniques comme la descente de l'Avenue des Bains et le virage au bas de cette même avenue. Nous attirons également votre attention sur 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 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.

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 2023, le parcours a été modifié. Cette année, le parcours emprunte la route et plus les quais. Vous allez effectuer 3 fois la boucle pour un parcours total de 10km. A la fin de votre troisième tour, sur le Quai du Vent Blanc peu après la rampe de la sortie d'eau, vous bifurquerez à gauche pour rejoindre l'arrivée.

Deux ravitaillements se trouveront sur la boucle de course à pied, le premier proche de la Place de la Navigation et le deuxième sur le Quai du Vent Blanc.

Pensez à courir avec votre dossard à l'avant.

Vous êtes responsable de compter vos tours.

6.4 Arrivée

A la fin de votre 3^{ème} tour de course à pied, bifurquez à gauche peu après la rampe de sortie d'eau pour rallier l'arrivée.

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 Prix souvenir et médailles

Comme chaque année, un prix souvenir vous sera offert. Il sera à retirer soit au moment du retrait de votre dossard, ou au stand info jusqu'à 14h00. Pour cette édition anniversaire, une médaille vous sera tout spécialement offerte une fois la ligne d'arrivée franchie !

7.3 Ravitaillement

Deux ravitaillements en 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.

7.4 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.

7.5 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.

7.6 Douches et vestiaires

Des douches et vestiaires sont à disposition des athlètes dans l'enceinte de la piscine de Bellerive.

Horaire et accès :

07h00 – 09h30 : Accès via l'entrée principale de la piscine de Bellerive

09h30 – 14h15 : L'entrée se fait par un accès réservé aux triathlètes le long de l'Av. de Rhodanie.

L'accès est possible uniquement sur présentation de votre dossard. Veuillez vous munir d'un cadenas si vous souhaitez utiliser un casier.

7.7 Objets en zone de départ

Dans le cas où vous auriez laissé des objets dans la zone de départ, dans l'enceinte de la piscine de Bellerive, ceux-ci pourront être récupérés via l'entrée réservée aux triathlètes le long de l'Av. de Rhodanie. L'accès est possible sur présentation de votre dossard entre 09h30 et 14h15.

7.8 Massages

Un service de massages vous est offert par La Clinique de La Source et le Groupe Vidymed. Rendez-vous au village Tri Expo pour vous faire masser avant ou après votre course.

7.9 Puces de chronométrage

Le retour des puces de chronométrage se fera au moment du check-out en zone de transition. Votre puce devra être déposée lorsque vous quitterez la zone de transition avec tout votre matériel.

7.10 Accès et parking

Les automobilistes sont priés de respecter la signalisation routière.

Voici les différentes possibilités de parking :

- Av. des Figuiers accessible 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

24 - 25 AOÛT 2024



CLASSIC
DIMANCHE 25 AOÛT
DÉPART
H 18-34 8H30 MASS START
H 35-65+ 8H40 MASS START
F 8H50 MASS START

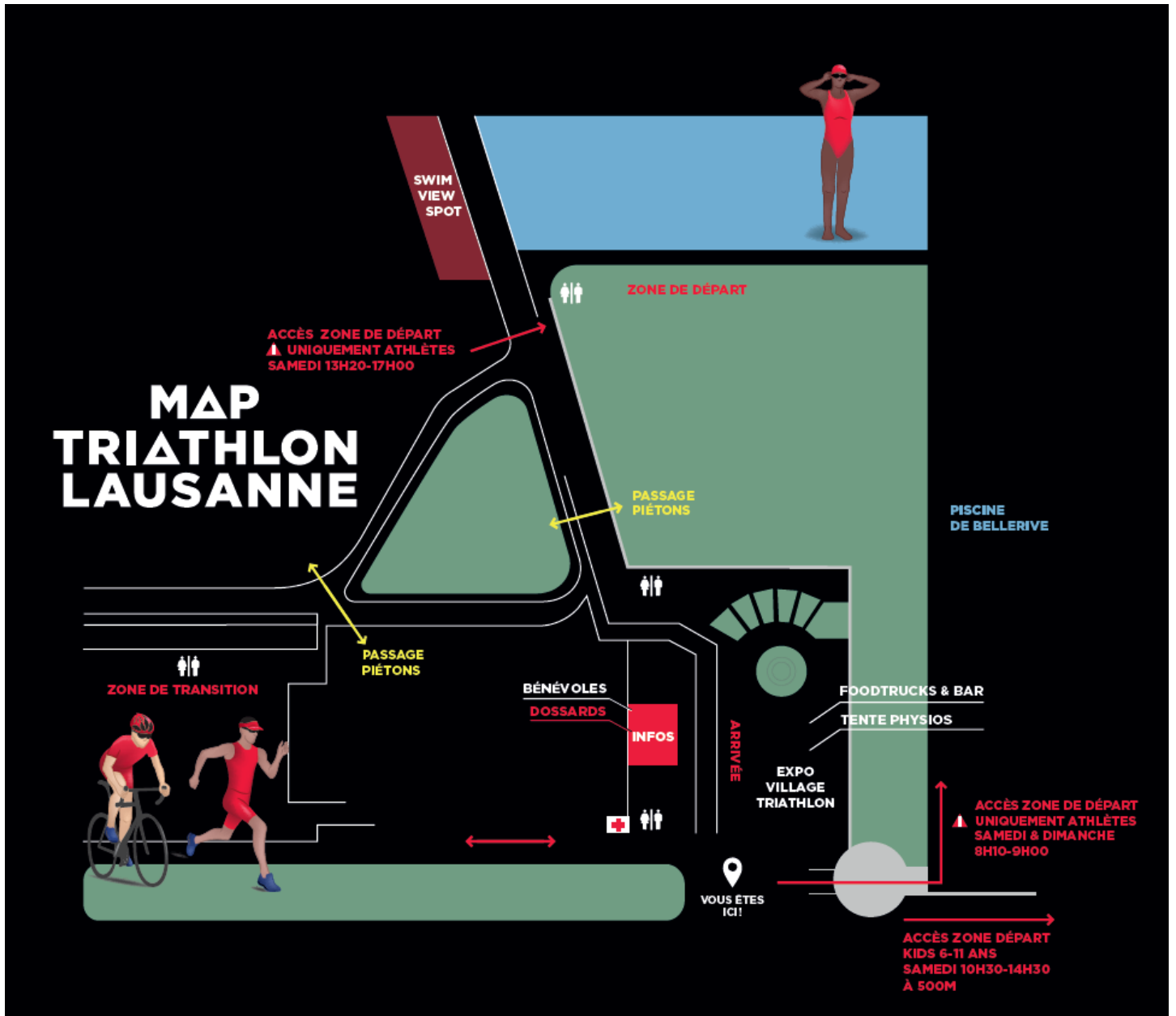
-  NATATION  1 X 1.5 KM
-  VÉLO  4 X 40 KM
-  COURSE À PIED  3 X 10 KM

-  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 !