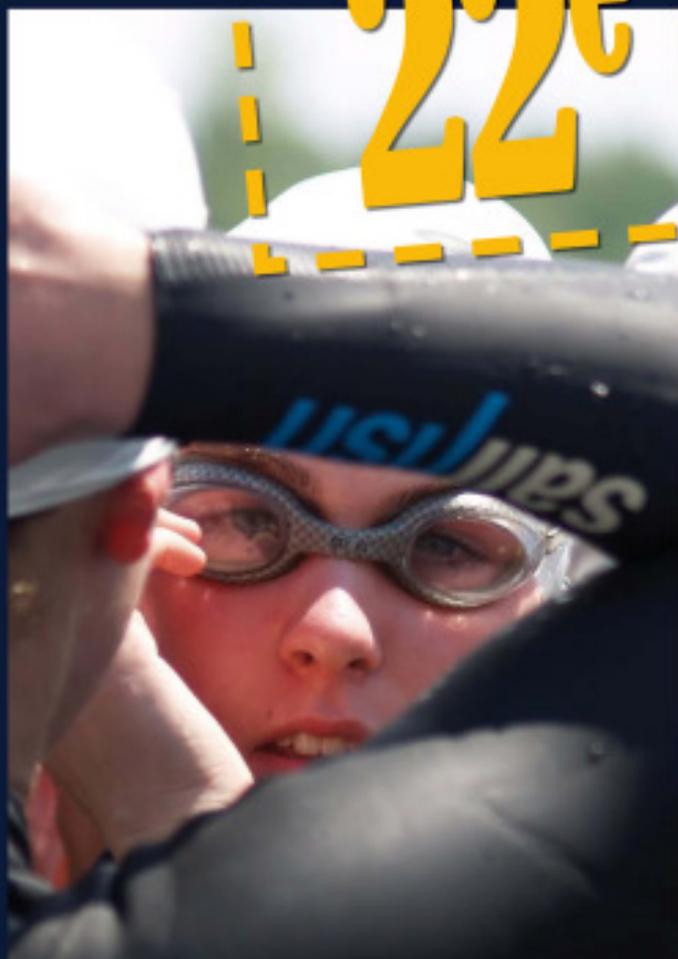


22^e TRIATHLON de VALENCE



8 Mai 2012

Chateauneuf sur Isère (26)

Lac d'aiguille

SPRINT - RELAIS - DECOUVERTE - TRIATHLON AVENIR

Ouvert aux non-licenciés et aux licenciés FFTRI

www.triathlondevalence.fr



Le site des Folies du Lac espace de verdure de 5 hectares est situé sur la Commune de CHATEAUNEUF-SUR-ISERE à proximité de VALENCE et de BOURG-LES-VALENCE. Parfaitement aménagé, il offre le jour de l'épreuve aux participants, accompagnateurs et spectateurs ses structures de loisirs: plages, pelouses, sanitaires et parking. L'unité de lieu permet aux spectateurs de suivre de bout en bout les épreuves.

Inscriptions en ligne sur :

www.chronoconsult.fr

• Bulletins téléchargeables sur le site :

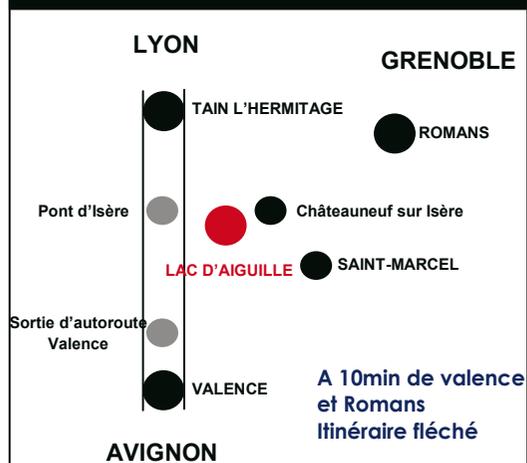
www.triathlondevalence.fr

• Envoi des inscriptions à :

Mr Frédéric ROUJOL
57 rue Montplaisir
26000 VALENCE
Tel : 06 64 66 43 79

Plan d'accès au Lac d'Aiguille, Châteauneuf sur Isère

A 5 min de la sortie d'Autoroute Valence - Nord



Règlement toutes épreuves

Cahier des charges de la FFTri
Parcours vélo : abri derrière ou à côté d'un autre compétiteur interdit
Port du casque obligatoire
Respect du code de la route



ATTENTION !

Le triathlon de valence s'inscrit dans une logique de développement durable. **Le règlement de la course interdit aux concurrents de jeter quoi que ce soit en dehors des zones de propreté des ravitaillements sous peine de disqualification de l'épreuve.** Nous demandons également aux concurrents de respecter le site d'accueil du triathlon de valence en utilisant les poubelles de tri sélectif mises à votre disposition sur le site.

Horaires

Découverte :

8h00 - 9h30 Retrait des dossards
9h30 Ouverture du parc à vélo
9h45 Briefing
10h00 Départ
12h00 Podiums et Résultats

Sprint :

8h00 - 12h45 Retrait des dossards
12h00 - 13h00 Ouverture du parc à vélo
13h15 Briefing
13h30 Départ 1ère vague
13h34 Départ 2ème vague
13h38 Départ 3ème vague
17h30 Podiums Remise des prix Sprint

Avenir :

14h - 15h30 Retrait dossards, inscriptions
15h30 Ouverture du parc à vélo
15h45 Briefing toutes catégories
16h00 Départ Mini-Poussins-Poussins
16h15 Départ pupilles
16h40 Départ Benjamins
17h30 Podiums Remise des prix Avenir

SPIE et **valence triathlon** vous invitent au



8 Mai 2012
Chateauneuf sur Isère (26)
Lac d'aiguille

SPRINT - RELAIS - DECOUVERTE - TRIATHLON AVENIR
Ouvert aux non-licenciés et aux licenciés FFTRI

www.triathlondevalence.fr

Merci à nos partenaires

Partenaires Institutionnels



Partenaires Locaux



Nos mécènes



Le Mardi 8 mai 2012 aura lieu au Lac d'Aiguille de Châteauneuf sur Isère la 22ème édition du Triathlon de Valence.

Les Epreuves

10h30 : Triathlon découverte

Epreuve ouverte à tous participants à partir de la catégorie d'âge minimale (nés en 1998 et avant).

- Natation 250 mètres (lac d'Aiguille).
- Cyclisme 9 km (2 petites boucles).
- Course à pied 2 km (autour du lac d'Aiguille).

Destinée à faire découvrir le triathlon à tous, cette épreuve populaire et sans difficulté majeure se déroulera en ouverture de la journée.

12h00 : Remise des prix du triathlon découverte.

Une buvette comprenant des boissons chaudes et froides, des sandwichs et des gâteaux sera à votre disposition toute la journée.

13h30 : Triathlon Sprint et triathlon relais

1 / Triathlon sprint :

Ouvert aux licenciés, aux non licenciés à partir de cadet (nés en 1996 et avant) et aux universitaires.

- Natation 750 m (Lac d'Aiguille).
- Cyclisme 20 km (1 grande boucle).
- Course à pied 5km (1 boucle autour du Lac d'Aiguille).

Le sprint, épreuve phare du week-end, accueillera jusqu'à 440 concurrents. Plusieurs vagues successives (3 ou 4), espacées de 4 minutes, seront organisées pour faciliter le déroulement et la lisibilité de l'épreuve.

2 / Triathlon relais :

Cette épreuve a pour objectif de favoriser échanges et dynamique de groupe. Chaque équipe est composée d'un nageur, d'un cycliste et d'un coureur à pied, licenciés ou pratiquants individuels, représentants d'une entreprise ou d'une

association, qui se relaient pour parcourir les 3 distances de l'épreuve sprint.

Le départ des équipes relais se fera dans la dernière vague.

16h00 : Triathlon avenir

S'adressant aux plus jeunes, cette épreuve combinée comporte natation, vélo et course à pied. Elle se déroule sur et à proximité de la base de loisirs du lac d'Aiguille pour une sécurité optimale. Trois distances sont proposées :

- **Mini-Poussins et Poussins** : (nés entre 2003 et 2006)= 50m de natation / 1 km vélo sur route / 0,3 km CAP
- **Pupilles** : (nés en 2001 et 2002)= 75m de natation / 2 km vélo sur route / 0,4 km CAP
- **Benjamins** (nés en 1999 et 2000)= 100m natation / 3 km vélo sur route / 0,8 km CAP

Grille des Prix :

Uniquement pour le triathlon Sprint. Classement par équipe Hommes et par équipes Filles

Autres catégories et relais : coupes et lots Pas de cumul de primes sur deux catégories.

Minimum de 3 concurrents par catégorie pour établir un classement !

	Scratch		Scratch Equipes	
	Homme	Femme	Homme	Femme
1er	180	180	130	130
2e	150	150	110	
3e	120	120	70	
4e	90			
5e	60			

