



SWIMRUN . TRIATHLON

PÉZENAS

Roadbook du Nadal'Swimrun

Dimanche 15 janvier 2024



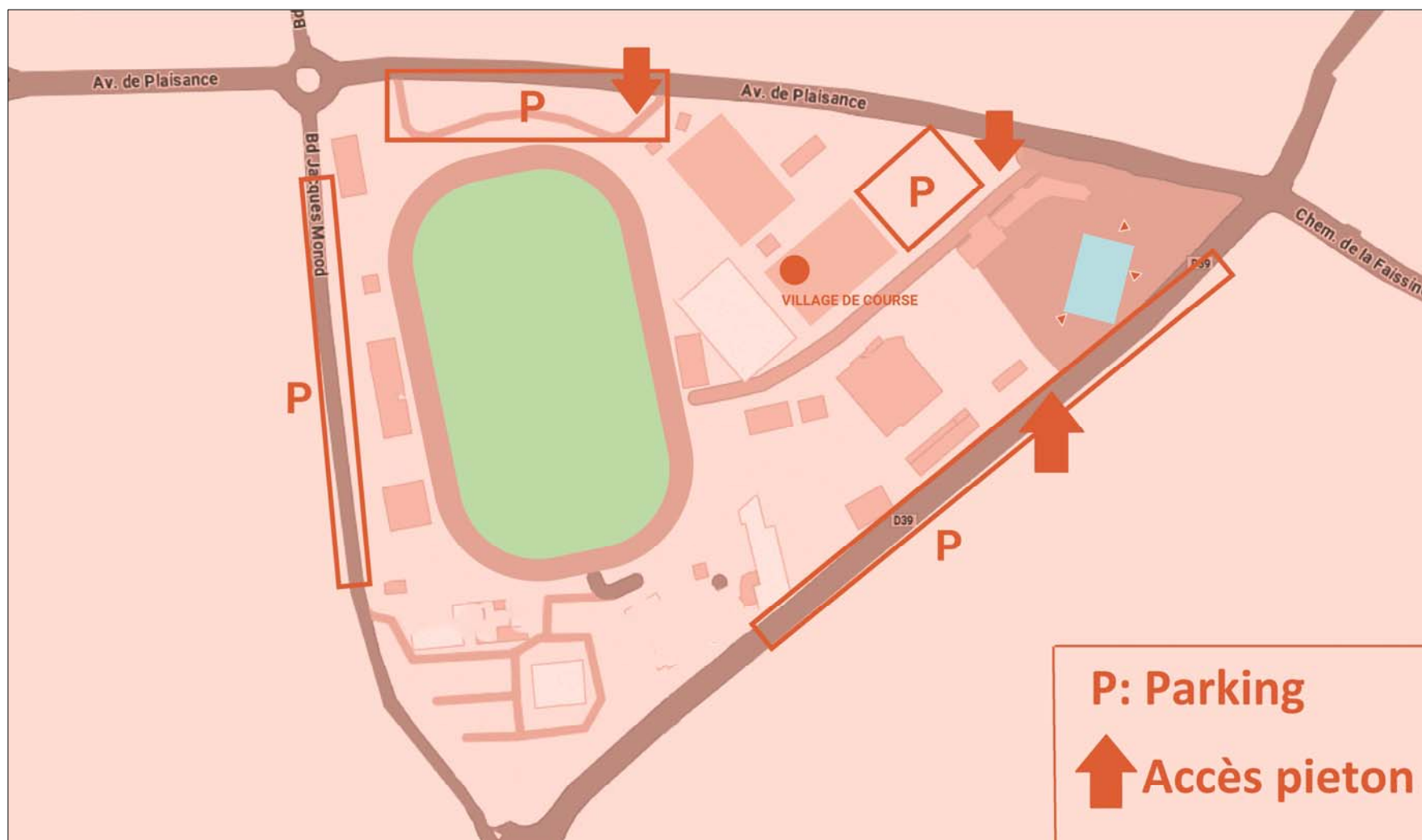
DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2024 • COMPLEXE SPORTIF PÉZENAS
1ÈRE ÉDITION | FORMAT S DUO | FORMAT KIDS

NADAL SWIMRUN



Accès Complexe sportif et piscine Ô Pézenas

Adresse: Avenue de plaisance



Le planning de la journée

Remise des dossards la veille : 15h00-17h00

Remise des dossards le jour J : 8h00-10h00

Briefing d'avant course : 10 minutes avant chaque course

-Départ 1ère vague contre la montre à 9h00

-Départ 2ème vague contre la montre 10h00

-Départ 3ème vague contre la montre 11h00

-12h15- 13h30 : pause et courses enfants

-13h30 finale féminine

-14h00 finale mixte

-14h30 finale masculine

-15h00 remise des prix

Parcours courses adultes



Course Adulte (à partir de 16 ans)

- En binôme
- 2 Etapes pour 3 catégories (M,F,mixte)

Contre la montre qualificative

	Course en m.	Natation en m.
1	1200	300
2	1500	300
3	1500	300
4	1500	300
5	300	
Total	6000	1200



Finale Mass Start

(pour les 10 meilleures équipes du contre la montre)

	Course en m.	Natation en m.
1	1200	300
2	1500	300
3	300	
Total	3000	600

Course enfants (8 à 15ans)



Poussin et Pupille 1 boucle (année 2014 à 2017)

	Course en m.	Natation en m.
1	800	100
2	200	
Total	1000	100

Benjamin et Minime 2 boucles (année 2010 à 2013)

	Course en m.	Natation en m.
1	800	100
2	1000	100
3	200	
Total	2000	200

Matériel obligatoire:

- 1 puce de chronométrage par équipe (fourni)
- 1 chasuble par personne (fourni)
- 1 paire de basket
- 1 maillot de bain

Matériel autorisé:

- plaquettes
- lunette de natation
- bonnet de natation
- pull boy
- combinaison néoprène et tri-fonction
- un lien entre les concurrents d'une même équipe

Matériel interdit:

- palmes
- tuba
- flotteur ou appareille gonflable supérieur à 32cm x 30cm x 15cm



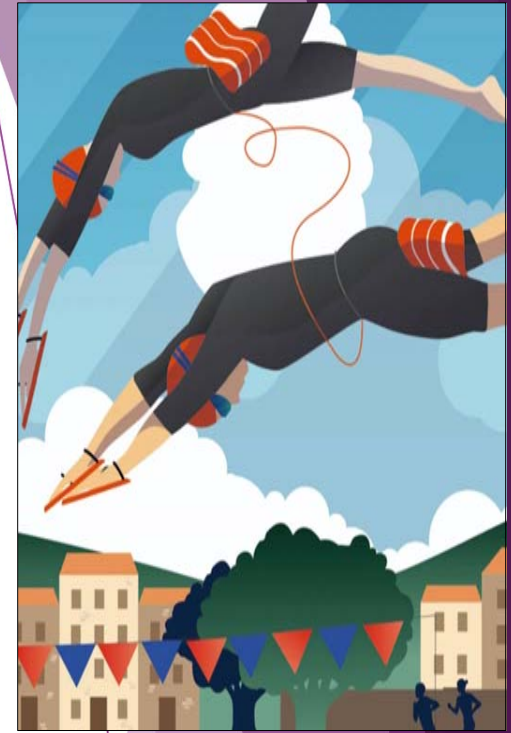
Points principaux de règlement:

- Les vagues de départ vous seront communiquées par mail samedi soir et ne pourront plus être modifiées
- Chaque concurrent doit garder l'ensemble du matériel qu'il utilise durant la course sur lui
- L'aire de transition de la piscine sert à déposer uniquement et obligatoirement les baskets
- Il faudra restituer les chasubles et la puce à la fin de chaque manche



Points principaux de règlement (Piscine):

- Une ligne d'eau est attribué à chaque binôme lors du retrait des dossards
- La circulation dans une ligne d'eau s'effectue à droite, le dépassement d'une autre équipe doit se faire par la gauche
- L'entrée dans l'eau pourra se faire en sautant ou en plongeant, dans le respect des adversaires déjà présent dans la piscine (attention margelle glissante)
- La sortie de l'eau se fera au même endroit que l'entrée en effectuant une traction pour sortir du bassin
- Le juge de ligne bénévole doit valider les 12 longueurs de bassin (300m) avant la sortie de l'eau.



Sur place pour les concurrents et les spectateurs:

- Stand buvette et repas
- Bourse aux combinaisons de swimrun, triathlon et nage (dépôt et vente)
- Accès au jardin de la piscine pour les spectateurs
- Terrain de basket
- City stade de foot
- Aire de jeux pour enfants



Nos réseaux:

Pour avoir toutes les dernières infos et les conseils de courses



nadal_swimrun_pezenas_2024



Nadal Swimrun de Pézenas



<https://triathlonpezenas.fr/nadal-swimrun>



Vous remercie de votre
confiance et vous
souhaite une course
enchantée



SWIMRUN . TRIATHLON
PÉZENAS