

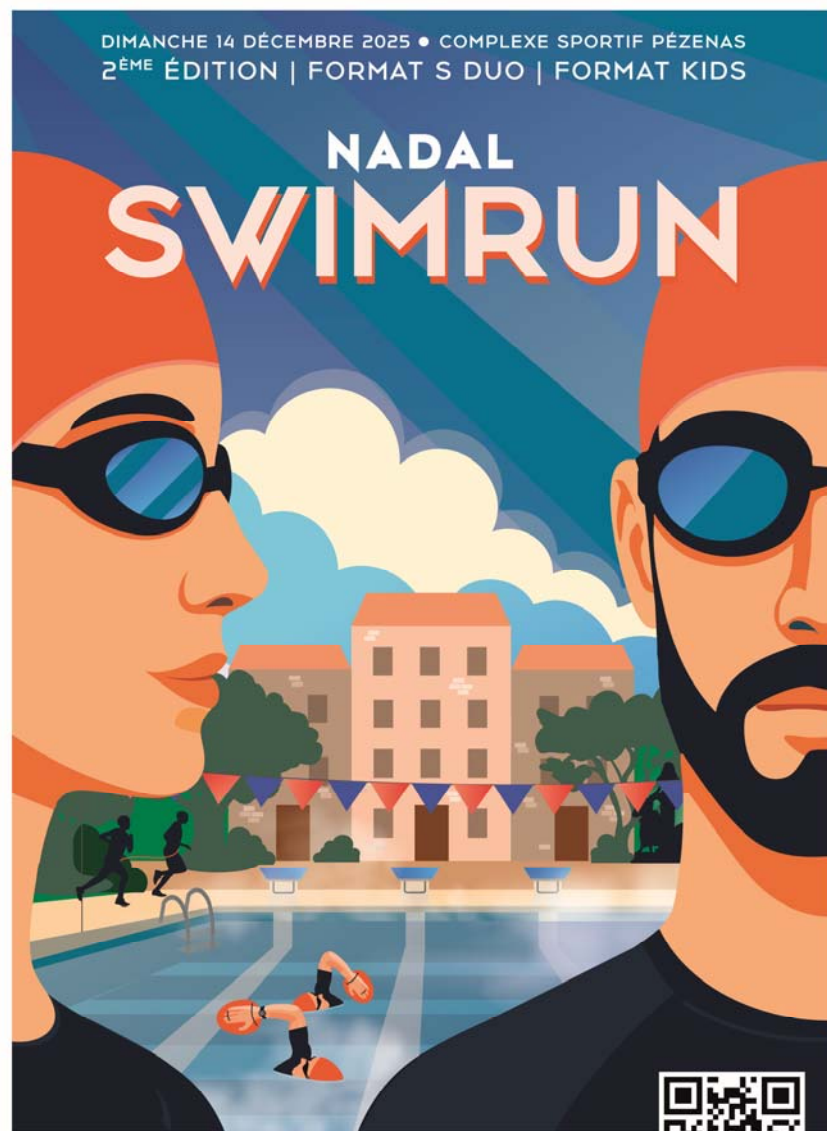


SWIMRUN . TRIATHLON
PÉZENAS

Roadbook du Nadal'Swimrun

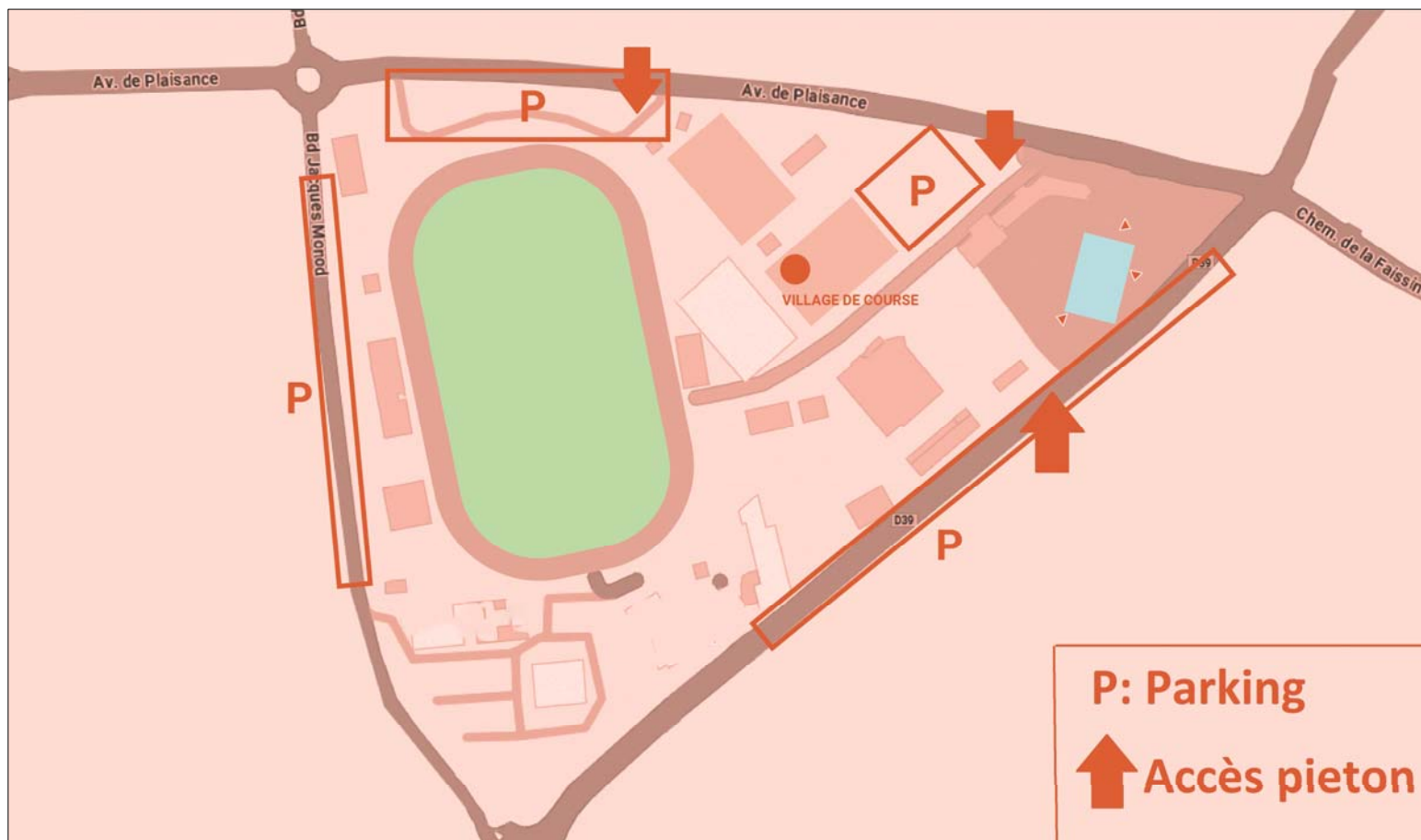
Dimanche 14 décembre 2025





Accès Complexe sportif et piscine Ô Pézenas

Adresse: Avenue de plaisance



Le planning de la journée

Remise des dossard le jour J : 8h-11h

Briefing d'avant course : 5min avant chaque départ

- Départ 1er contre la montre à 9h00
- Départ 2ème contre la montre 10h
- Départ 3ème contre la montre 11h
- Départ 4ème contre la montre 12h
- 13h15 - 14h00 : pause et courses enfants
- 14h00 finale féminine
- 14h30 finale mixte
- 15h00 finale masculine
- 15h30 remise des prix
- 16h00 fin de la manifestation

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 2015 à 2018)

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

Benjamin et Minime 2 boucles (année 2011 à 2014)

	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:

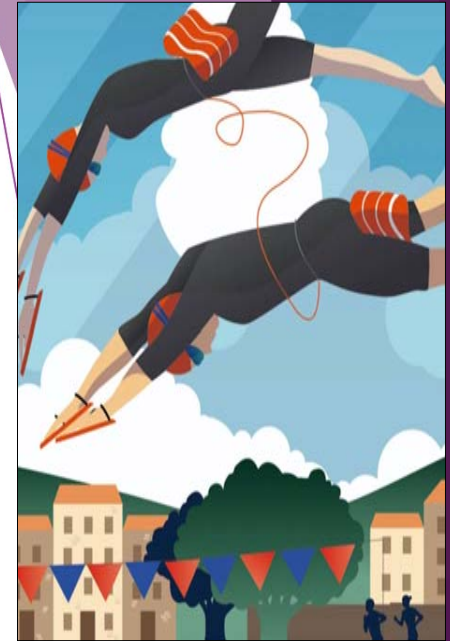
- Les vagues de départ vous seront communiquées par mail samedi soir et ne pourront plus être modifiées
- Chaque concurrent doit garder l'ensemble du matériel qu'il utilise durant la course sur lui
- L'aire de transition de la piscine sert à déposer uniquement et obligatoirement les baskets
- Il faudra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

Règlement complet sur le site internet du club.



Sur place pour les concurrents et les spectateurs:

- Stand buvette et repas
- 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