

GUIDE DU DUATHLÈTE

VAUTOURMAN DUATHLON M



28 SEPTEMBRE 2024
COL DE COURADUQUE
VAL D'AZUN

Vous êtes inscrits au VautourMan duathlon, merci !

Vous trouverez toutes les infos importantes pour la course dans ce document.

Pour votre sécurité et pour le bon déroulement de la course, merci d'en prendre connaissance.

1. Le site de la course :

Le point névralgique se situe au col de Couraduque, accès par le village d'Aucun (65400). Attention, certains GPS vous font passer par le col de Spandelles. La route de Spandelles à Couraduque n'est pas bitumée et difficile. De plus, vous arriverez par la zone de course. Attention donc à bien arriver depuis le village d'Aucun svp.

Le départ y sera donné, les zones de transition y sont présentes, et l'arrivée y sera jugée. Les dossards pourront y être récupérés le matin de la course. Vous pourrez y retrouver la boutique pour récupérer votre cadeau, et la buvette pour vous restaurer.

Le parc à vélo se trouve sur le parking du haut.

Il n'y aura pas de vestiaires ni de douches. Les WC de la station seront ouverts.



Vue du site de Couraduque



Zoom sur la zone de course au col de Couraduque

Pour rappel, **le duathlon L a été annulé par manque de participants.**

Nous maintenons le duathlon M et le VautourKids

Nous espérons relancer le duathlon L en 2025.

2. Planning du WE :

Samedi 28 septembre, Au col de Couraduque et a col du Soulor

horaires	Au Col de Couraduque
	Course M
8h15-9h45	Récupération des dossards
8h30-9h55	Parc à vélo ouvert
10h	départ du M
12h environ :	arrivée du premier du M
13h00 environ :	podiums du M
13h45 environ :	Arrivée du dernier du M
14h15	Fermeture du parc à vélo (tous les vélos doivent être récupérés)
14h-15h :	duathlon VautourKids pour les 6-13 ans (voir site internet pour plus de précisions)

3. Composition de votre sac et ce que vous devez en faire !

Pour retirer votre dossard, une pièce d'identité vous sera demandé !

Votre dossier doit être complet pour pouvoir retirer votre dossard, avec votre licence (valide au 28 septembre) ou un certificat médical. Le certificat médical doit être daté de moins d'un an, et mentionner « sport en compétition ». Les licences doivent être pour la pratique du sport en compétition, et valables le 28 septembre (attention, licence FFA 2023-2024 non valide, elle expire le 31 août).

Sans licence ou certificat médical conforme, le dossard ne pourra vous être remis. Aucun remboursement ne pourra être proposé.

Vous pouvez mettre à jour votre dossier sur Pyrenees Chrono, via le lien sur votre mail d'inscription.

Individuels M	Relais M
1 dossard bleu ciel avec puce	1 dossard orange avec puce
1 étiquette autocollante longue pour vélo	1 étiquette autocollante longue pour vélo
1 bon de 5€ à utiliser en boutique	1 bon de 5€ par équipier à utiliser en boutique

Précisions pour les relais :

Le passage de relais se fait par transmission du dossard (sur lequel est collée la puce). Vous devrez donc avoir une ceinture porte dossard pour un passage de relais rapide.

Le passage de relais se fait en dehors du parc à vélo, dans une zone dédiée aux relais. Vous pourrez y laisser vos vélos, mais cette zone en dehors du parc ne sera pas surveillée. Merci de vérifier vos vélos (freins en état de fonctionnement) et d'avoir un casque avec jugulaire bien ajustée.

Les relayeurs sont autonomes, ils doivent se rendre par eux-mêmes dans la zone de passage de relais, l'organisation ne sera pas en mesure de les prévenir de l'arrivée imminente de leurs coéquipiers.

Remarque : Si une même personne d'un relais fait la partie vélo + une des courses à pied, il pourra laisser son vélo dans le parc à vélo lors de sa transition.

Dossard :

il vous faudra un porte-dossard, afin de pouvoir facilement l'avoir au dessus de vos vêtements (si vous devez en changer), et le porter devant ou derrière. Nous mettrons à disposition de l'élastique de couture pouvant faire office de porte dossard (1 euro)

Le dossard se porte devant pour la course à pied, et derrière pour le vélo. Si vous n'avez pas de porte dossard, vous devrez le porter devant, et qu'il soit toujours visible.

Votre dossard servira également pour

- récupérer votre vélo dans le parc.
- Récupérer votre cadeau à la boutique

Ne le jetez pas avant d'avoir tout récupéré !

Pour les relayeurs, votre dossard vous donnera droit à un cadeau par relayeur. Vous pouvez vous rendre ensemble à la boutique pour plus de facilité.

Une puce est collée sur votre dossard au verso. A la fin de la course, merci de la détacher et de nous la rendre.

étiquette longue : cette étiquette doit être collée sur votre tige de selle ou votre cable de frein à l'arrière de votre vélo.



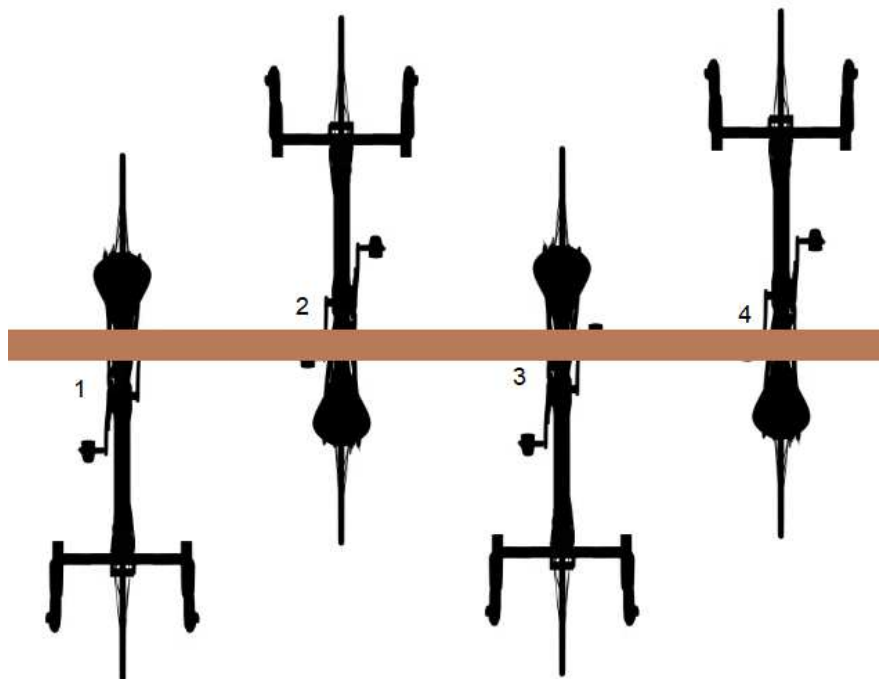
Bon de réduction boutique : Vous avez un bon de 5 euros à utiliser si vous le souhaitez à la boutique. Si vous ne l'utilisez pas, merci de nous le rendre pour réutilisation.

4. Logistique

Avec l'annulation du L, il n'y a pas de logistique compliquée pour le M. Tout se fait à Couraducque. Lors de vos transitions, merci de laisser votre emplacement en ordre afin de ne pas déranger la transition de vos voisins.

Votre vélo doit se mettre avec la roue avant vers vous lorsque vous regardez votre numéro de dossard inscrit sur la barre du parc à vélo.

Il est important de respecter cela pour que les vélos rentrent tous facilement dans le parc. Ils seront placés tête bêche pour que les guidons ne se touchent pas.



5. Déroulé « typique » de votre journée du 28 septembre :

Arrivée vers 8h-8h30, retrait des dossards, au col de Couraducque.

A partir de 8h30 : installation de votre vélo dans le parc à vélos

Echauffement sur zone départ

10h00 : départ du M à Couraducque

entre 12h et 14h : arrivée des participants du M

A l'arrivée, vous enlèverez la puce de votre dossard et la déposerez dans le bac prévu, vous pourrez vous ravitailler au ravito final

Vous récupérerez vos affaires au parc à vélo (avec votre dossard)

Vous pouvez récupérer votre cadeau à la boutique et utiliser votre bon

Vous pouvez consulter les résultats sur le site du chronométreur

<https://pyreneeschrono.fr/resultats-epreuves/>

14h : duathlon VautourKids pour les 6-13 ans (voir site internet pour plus de précisions)

5. Parcours et transitions, sécurité

Voir le document « parcours VautourMan duathlon »

6. Barrières horaires

Des barrières horaires sont mis en place pour :

- limiter le temps passé sur la zone par nos bénévoles, nos partenaires chronométreurs et secouristes
- respecter les horaires des arrêtés sollicités.

Pour le M :

- passage au point de demi-tour sur les pentes du Soulor : 2h après le départ, soit midi
- sortie du parc T2 : 3h30 après le départ, soit 13h30

Si vous arrivez au delà de ces délais, il vous sera demandé de rendre votre dossard et votre puce, et vous serez mis hors-course. Vous aurez la possibilité de continuer sur le parcours, sous votre propre responsabilité. Il n'y aura pas de ravitaillement, pas de signaleur, et la signalisation pourra être retirée. Votre vélo ne pourra être gardé au parc à vélo.

7. Ravitaillements.

Course à pied

Sur les courses à pied, les ravitaillements suivants seront proposés :

sur le M :

- CAP 1 : pas de ravitaillement
- CAP 2 : aux 2km, eau + cola + fruits séchés + TUC

A la fin de chaque ravito, une poubelle sera en évidence. Vous devrez jeter tous vos déchets.

Vélo

En vélo, un ravitaillement sera proposé à Arrens-Marsous, après votre demi-tour au Soulor et la descente.

Le ravitaillement se trouvera à l'entrée d'Arrens-Marsous. Modérez votre vitesse à l'entrée d'Arrens-Marsous, qui est une zone limitée à 30.

Il sera composé de bidons remplis en eau que vous pourrez prendre, ou vous pourrez remplir vos propres bidons. On essaiera de ramener les bidons laissés au ravitaillement à Couraduque.

Nos bénévoles tenteront de vous donner les bidons « au vol » mais en cas d'affluence, vous devrez peut-être vous arrêter pour les prendre.

Si vous ne souhaitez pas vous arrêter, pensez à prendre assez d'eau/ISO/solide avec vous !

Vous pourrez jeter vos déchets et bidons vides au pied du ravitaillement ou directement dans une poubelle. Il est strictement interdit de jeter vos déchets (dont les peaux de bananes) et bidons sur le parcours.

Ravitaillement final : eau, coca, gateaux, bonbon, salé, fruits séchés

8. Déchets

Nous vous remercions de respecter les lieux en ne jetant vos déchets qu'au niveau des ravitaillements, les poubelles, ou les parcs à vélo, où les bénévoles pourront les récupérer aisément.

Il est **strictement interdit de jeter vos déchets sur le parcours**. Merci de respecter cela, afin de nous permettre de continuer à courir et organiser des courses dans le Val d'Azun.

En cas de questions, n'attendez pas le dernier moment pour nous les poser !

contact@vautourman.com

Nous essaierons de vous répondre de notre mieux.