

GUIDE DU DUATHLÈTE

VAUTOURMAN DUATHLON L ET M



26 SEPTEMBRE 2021
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. Les sites de la course :

Le point névralgique se situe au col de Couraduque, accès par le village d'Aucun (65400). Le départ y sera donné, l'arrivée y sera jugée, les dossards pourront y être récupérés le matin de la course, ainsi que la veille au soir. Vous pourrez y retrouver la boutique pour récupérer votre cadeau, et la buvette pour vous restaurer. Le parc à vélo pour le M et la première transition du L 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

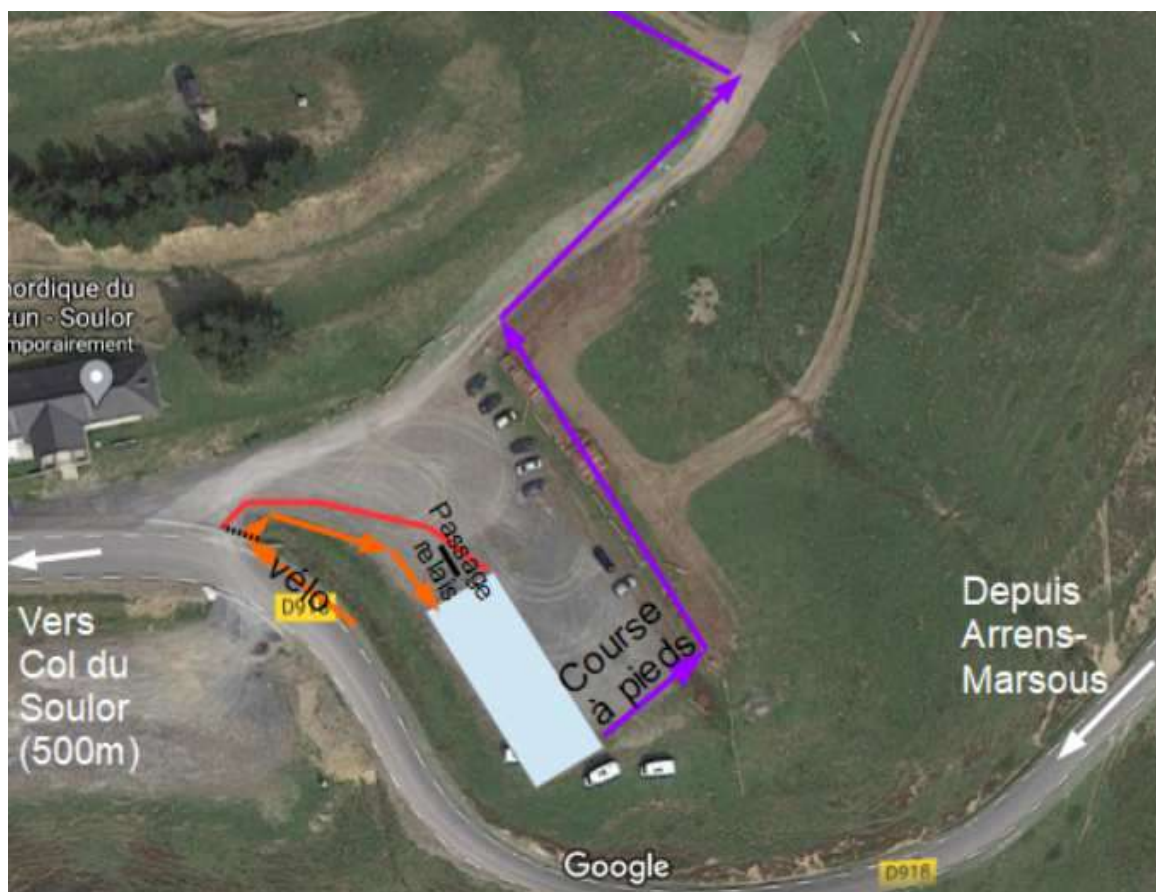


Zoom sur la zone de course au col de Couraducque



La T2 du duathlon L se trouve sur le parking de la station du Soulor. Attention, il s'agit du parking situé 500m avant le col lui-même (en venant d'Arrens-Marsous).

Vue de la zone T2 du L au Soulor



2. Planning du WE :

Samedi 25 septembre, au col de Couraduque

17h-19h : Récupération des dossards à Couraduque – possibilité de déposer votre sac T2 pour les L

18h : briefing à Couraduque

17h-19h : boutique ouverte, retrait des cadeaux

Dimanche 26 septembre, au col de Couraduque

8h-9h30 : récupération des dossards

8h-9h15 : Parc à vélo ouvert pour les participants du L

8h30-9h45 : parc à vélo ouvert pour les participants du M

8h-9h45 : récupération des puces à l'entrée du parc

8h-9h15 : dépôt des affaires T2 pour le L

9h30 : départ du L

10h10 : départ du M

12h10 environ : arrivée du premier du M

13h10 environ : arrivée du premier du L

14h environ : arrivée du dernier concurrent du M

15h30 : barrière horaire à l'arrivée du L (arrivée derniers concurrents)

15h30 environ : podiums du M et du L

16h : fermeture du parc à vélo Couraduque, tous les vélos doivent être récupérés

dimanche 26 septembre : Col du Soulor, zone T2 du L

12h20 environ : arrivée à T2 du premier concurrent du L

14h : barrière horaire pour sortie du parc à vélo T2 (arrivée derniers concurrents)

16h30 : fermeture du parc à vélo Soulor, tous les vélos doivent être récupérés



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

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

Composition de votre sac dossards.

Votre sac ne contiendra pas de puces. Celle-ci vous sera donnée à l'entrée du parc à vélo le matin de la course. La puce doit être portée à la cheville.

Pour les relais, pensez à vous rendre également au parc à vélos pour récupérer votre puce !

Individuels L		Relais L	
1 dossard blanc		2 dossards noirs	
1 étiquette autocollante longue pour vélo		1 étiquette autocollante longue pour vélo	
1 bon pour retirer votre cadeau à la boutique + 1 bon de 5€		2 ou 3 bons pour retirer vos cadeaux à la boutique + 2 ou 3 bons de 5€	
1 bon pour 1 sandwich à la buvette		2 ou 3 bons pour 1 sandwich à la buvette	
1 sac Intersport pour mettre vos affaires T2			

Individuels M		Relais M	
1 dossard bleu ciel		2 dossards orange	
1 étiquette autocollante longue pour vélo		1 étiquette autocollante longue pour vélo	
1 bon pour retirer votre cadeau à la boutique + 1 bon de 5€		2 ou 3 bons pour retirer vos cadeaux à la boutique + 2 ou 3 bons de 5€	

Précisions pour les relais :

Vous récupérez la puce à l'entrée du parc à vélo, avant la course. Veuillez vous y rendre avec le relayeur vélo. La puce sera donnée après vérification du matériel (casque, freins)

Le passage de relais se fait par transmission de la puce.

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.

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.

Pour le 3ème relais du L, le relais se donne à la zone T2, au col du Soulor. Les relayeurs s'y rendent par leurs propres moyens. L'organisation qui nous paraît la plus « facile » est que le 3ème relayeur se rende en voiture au col du Soulor. Lors du passage de relais, la clé de voiture sera donné au cycliste qui vient d'arriver. Celui-ci pourra ensuite embarquer son vélo et se rendre en voiture à Couraduque pour l'arrivée (soyez prudents sur la route!). Mais chacun pourra trouver la solution qui lui convient.

Il sera donné 2 dossards. Si votre équipe comporte 3 membres, le 1er relayeur pourra donner son dossard au 3ème. Il pourra vous être donné un 3ème dossard si cela est impossible pour vous. Veuillez le demander au retrait des dossards.

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 (50 centimes)

Nous vous demandons de porter le dossard devant pour la course à pied, et derrière pour le vélo. Pensez-y si vous voulez être reconnu par notre speaker !

Votre dossard servira également pour récupérer votre vélo dans le parc. Ne le jetez pas avant d'avoir récupéré votre vélo.

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



Bon cadeau et boutique : Vous pourrez retirer votre cadeau à la boutique, au col de Couraduque, et profiter de votre cadeau offert et d'un bon de réduction de 5€, le samedi entre 17h et 19h, ou le dimanche après la course, au col de Couraduque. Attention, votre cadeau ne pourra être retiré que sur présentation de votre bon.

Bon repas (pour les participants du L) : Après la course, vous pourrez demander un sandwich à la buvette. Il vous sera donné en échange de votre bon repas.

dépôts affaires T2 pour le L individuel

Avant la course, ou la veille lors du retrait des dossards, vous devrez déposer vos affaires pour la 2ème course à pied.

Dans votre sac Intersport fourni, vous mettrez tout ce que vous voudrez retrouver à T2 : chaussures, casquettes, gel, nourriture, flasque, etc... Vous fermerez le sac en faisant un nœud avec les bords du sac (pas avec les anses, l'intérieur risquerait de tomber), et le déposerez le matin avant la course dans une voiture à coté du parc à vélo.

Nos bénévoles amèneront les sacs T2 au Soulor et installeront tout cela dans le parc à vélo. Ils déferont le nœud du sac. Votre transition se passera donc, nous l'espérons, sans perte de temps inutile.

Attention, il vous faudra donc 2 paires de chaussures de course : une pour la première CAP, l'autre sur la 2ème CAP (sauf si vous gardez vos chaussures de CAP sur le vélo bien sur !)

Rapatriement vélo pour le L

Lors de votre inscription, vous avez eu la possibilité de souscrire, pour les participants au L individuel à l'option « navette vélo ». Avec cette option, votre vélo et toutes les affaires que vous laisserez à T2, seront rapatriés par nos soins, en camionnette, et installés dans le parc T1 à Couraduque, où vous pourrez les récupérer après la course.

Veillez à tout mettre dans votre sac T2 pendant la transition (casque, chaussures, etc...), nos bénévoles prendront les sacs, mais ne prendront aucun élément qui restera par terre.

Pour ceux qui n'ont pas souscrit à cette option, il faudra récupérer votre vélo et vos affaires au Soulor, dès que possible après la course. Merci de ne pas retenir nos bénévoles au Soulor trop longtemps, allez-y rapidement ! Le parc à vélo T2 Soulor sera fermé à 16h30, vos vélos doivent être récupérés avant.

Vous avez également la possibilité qu'une tierce personne récupère votre vélo. La personne qui récupère votre vélo devra obligatoirement être en possession de votre carte d'identité ou de votre dossard. Si vos accompagnateurs vous attendent au Soulor, pensez à leur donner votre carte d'identité, ils pourront alors récupérer votre vélo pendant que vous terminez la course.

4. Déroulé « typique » de votre journée du 26 septembre :

Arrivée vers 7-8h, retrait des dossards, au col de Couraduque. Retrait du cadeau à la boutique.

A partir de 8h : Récupération des puces et installation de votre vélo dans le parc à vélos

Préparation du sac T2 pour les L individuels

Dépot du sac T2 dans la camionnette pour les L individuels

Echauffement sur zone départ

9h30 : départ du L

10h10 : départ du M

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

entre 13h et 15h30 : arrivée des participants du L

A l'arrivée, vous enlèverez vous-même la puce de votre cheville et la déposerez dans le bac prévu, vous vous ravitaillerez au ravito final qui sera succinct (eau, coca, banane), et vous quitterez rapidement la zone de ravitaillement, afin d'éviter une densité trop importante de personnes.

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

Pour les L individuels qui n'ont pas souscrit à l'option « navette » vélo, vous récupérerez votre vélo et vos affaires au parc à vélo T2 au Soulor. N'oubliez pas votre dossard ou une pièce d'identité !

Vous pouvez prendre un sandwich à la buvette

Vous pouvez récupérer votre cadeau à la boutique

Vous pouvez consulter les résultats sur le site du chronométreur

<https://www.tiptiptop.top/live/index.php>

15h30 environ : podiums

5. Parcours et transitions

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 : arrivée à T2 3h15 après le départ : 13h25

Pour le L : arrivée à T2 4h30 après le départ : 14h

Si vous arrivez à T2 au delà de ces délais, il vous sera demandé de rendre dossard et votre puce, et vous serez mis hors-course. Vous aurez la possibilité de vous engager sur le parcours à pied, 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.

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

sur le M :

- CAP 1 : pas de ravitaillement
- CAP 2 : aux 2km, eau + cola + banane

Sur le L :

- CAP 1 : aux 2,5km, eau + cola
- CAP 1 : aux 7km, eau + cola + banane
- CAP 2 : aux 2,5km, eau + cola + banane + gels
- CAP 2 : aux 7km, eau + cola + banane

Les bananes auront encore leur peau (mesure Covid-19)

Les gobelets de couleur contiendront du cola
Les gobelets transparents contiendront de l'eau



A la fin de chaque ravito, une grosse poubelle sera en évidence. Vous devrez jeter tous vos déchets, y compris vos peaux de bananes, et les gobelets dans ces poubelles.

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.

Il vous faudra prendre les gobelets sur la table par vous-mêmes, les bénévoles ne vous les tendront pas. De même pour les bananes (peau non retirée).

En vélo, un ravitaillement sera proposé à Aucun.

Sur le M, vous y passerez une fois, au km 31, juste avant de remonter le col de Couraduc.

Sur le L, vous y passerez 2 fois, au km 31 et au km 55.

Les bidons transparents contiendront de l'eau (500 mL)

Les bidons de couleur contiendront de la boisson ISO (500 mL)

En solide, des bananes non épluchées seront disponibles, ainsi que des barres céréales.



Afin de respecter les distances de sécurité, les bidons ne seront pas tendus par les bénévoles, vous serez obligés de vous arrêter pour les prendre.

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

Vous avez également la possibilité de remplir votre propre bidon aux fontaines d'Arras-en-Lavedan, ou à celles d'Aucun (quelques mètres après le ravitaillement), situés sur le parcours.

Les bananes non épluchées seront disponibles, et vous devrez également vous arrêter pour vous servir. Nous vous conseillons de partir avec suffisamment de solide pour ne pas avoir à vous arrêter, mais vous pourrez trouver ces bananes en cas de « coup dur »;-)

Merci de ne pas vous « attarder » au ravitaillement pour éviter une densité trop importante de personnes.

Enfin, juste après le ravitaillement à Aucun, il y a une zone de rétrécissement. Si vous vous arrêtez, attention à ne pas gêner la circulation, de façon à ne pas créer de bouchons et gêner les autres concurrents. Merci !

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

Ravitaillement final : Afin de respecter les mesures Covid-19, nous faisons le choix de proposer un ravitaillement très succinct en fin de course. Nous vous demandons de ne pas vous y attarder, afin de ne pas créer d'attroupement. De l'eau, du coca, des bananes, et des barres céréales seront proposées.

Vous pourrez prendre votre sandwich offert à la buvette ensuite.

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.

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.