

PARCOURS

VAUTOURMAN

DUATHLON L ET M



26 SEPTEMBRE 2021
COL DE COURADUQUE
VAL D'AZUN

Echauffement : Les concurrents du M sont priés de s'échauffer sans gêner la progression de la course L. Une fois la course L partie, échauffez-vous sur la petite boucle de départ (1,2 km environ)
Echauffement des relayeurs libres, sans gêner le bon déroulement de la course (éviter de courir sur le parcours)

Première course à pied :

La course M et L commencent du même endroit au col de Couraduc, par une petite boucle de 1,2 km. Les M partent ensuite pour une 2ème boucle de 4km.

Les L enchainent quant à eux par un petit A/R d'environ 1km puis une grosse boucle de 8km environ

A la fin de la boucle, vous repasserez par le « centre » de la course et vous vous dirigerez vers le fond du parking via un petit chemin en trail d'une centaine de mètres, et vous arriverez à T1.

La course à pied est sur chemin. La première boucle est plate, la deuxième est plus vallonné. Elle se termine par une descente assez raide où il faudra être prudent. Il n'y a pas de difficulté technique.

Ce sont les mêmes parcours qu'en 2020.

Deuxième course à pied:

Pour les M :

Vous repartez par le fond du parking, en sens inverse de votre arrivée à T1.

Après un petit A/R d'un km, vous repartez pour la même boucle que sur la première course à pied.

Même parcours qu'en 2020

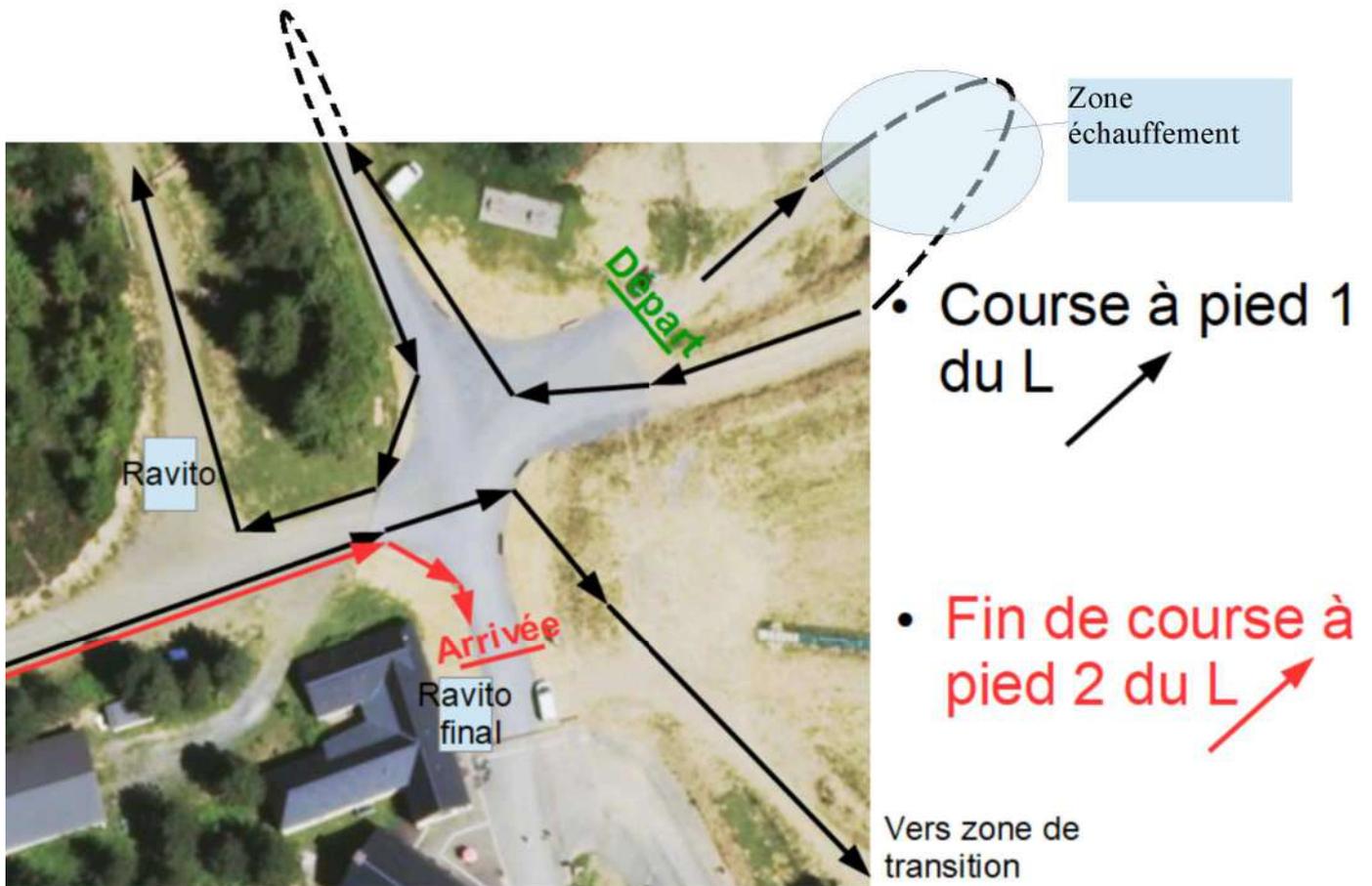
Pour les L :

Vous partez de la zone T2, situé sur le parking de la station de ski du Soulor. Les 2 premiers km sont sur chemin, en faux plat montant. Arrivés au Lac de Soum, vous prenez le chemin des crêtes (GR101). Vous redescendez à la cabane de Cantau, et vous reprenez de nouveau le GR101 pendant 2 km. Vous rejoignez alors les chemins du domaine du Soulor/Couraduc, et vous finirez en empruntant le même parcours que sur la CAP1.

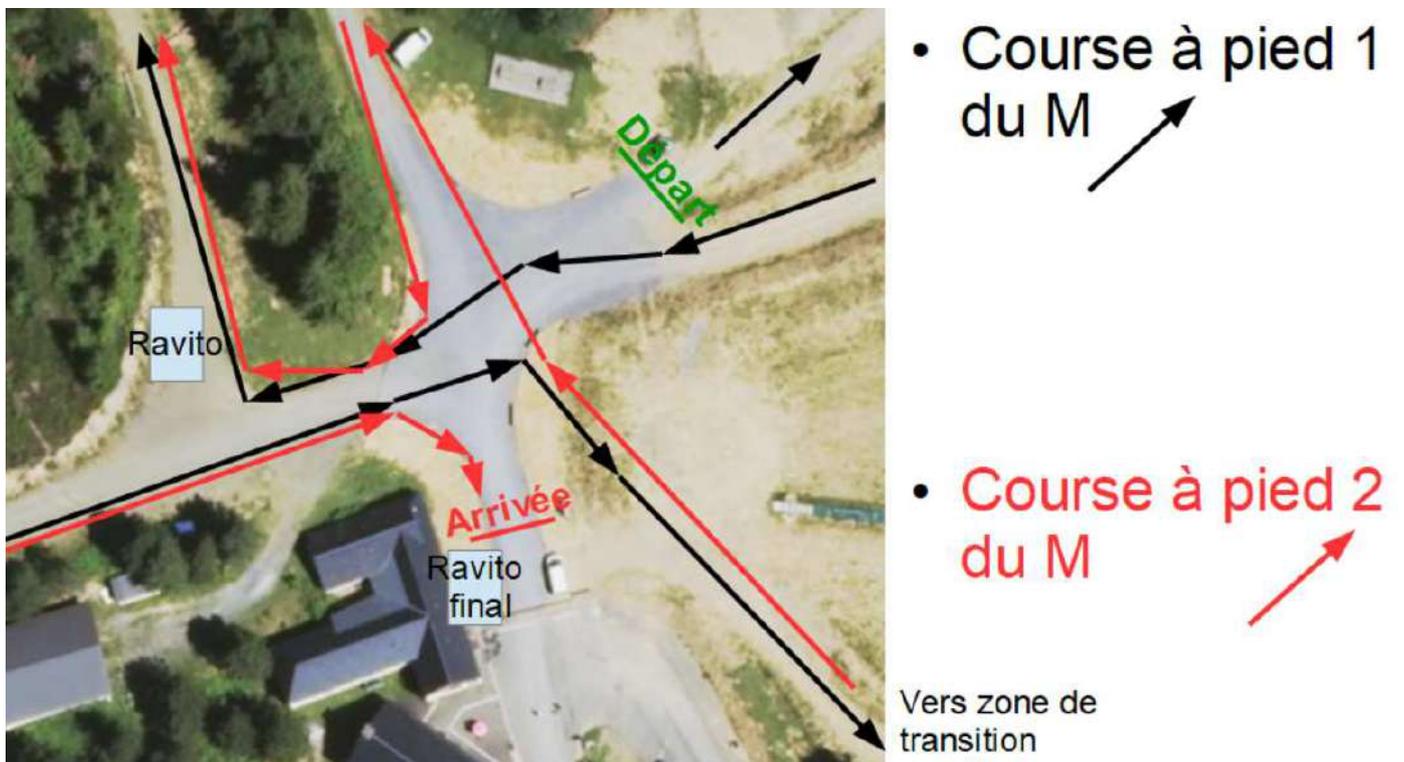
Les parties sur le GR101 sont plus typées trail que sur les chemins. Vous bénéficierez d'une vue splendide, mais il faudra être prudent.

Parcours légèrement différent que l'année dernière dans sa partie finale. Arrivée au ravitaillement, vous prenez le même parcours que la CAP 1 plutôt que le prendre en sens inverse comme en 2020.

L'arrivée est commune au col de Couraduc.



Zone de départ et fin du L, au col de Couradique, vue du ciel



Zone de départ et fin du M, au col de Couradique, vue du ciel

Le parcours à pied sera balisé par des flèches jaunes (identiques vélo), de la rubalise, et des petits piquets à l'extrémité rouge. Les parties trail suivent le GR101, balisés par peinture rouge et blanche, et nous mettrons des bouts de rubalise le long du parcours pour vous l'indiquer sur les parties trail.

Comme pour toute course nature, l'orientation est importante et demande de la concentration de la part du coureur.

Une bifurcation existe entre le L et le M, en début de parcours (km 3 environ). Vous devrez suivre :

- des panneaux **rouges** pour les concurrents du **L : vous tournerez à droite**
- des panneaux **verts** pour les concurrents du **M : vous irez tout droit**

Nous partageons la montagne, et il est possible que vous rencontriez des troupeaux (vaches, moutons, chevaux). Soyez prudents à leur passage.

Il est interdit de couper les chemins, veuillez rester sur les chemins balisés. Merci, pour l'équité de la course et pour le site naturel du Val d'Azun.

Il est possible que vous voyez des concurrents arriver d'une autre direction que la votre. Cela est normal, ils feront partie de l'autre course (L ou M). En particulier au col de la Serre avant la redescente à Couraduque.

Sur la partie en A/R (CAP 1 pour les L, CAP 2 pour les M), merci de courir à droite, surtout dans les virages sans visibilité, un coureur pouvant arriver d'en face.

A pied, bien que ce soient des pistes, il est possible de rencontrer une voiture. Les signaleurs leur diront de rouler au pas, mais soyez attentifs également.

A vélo :

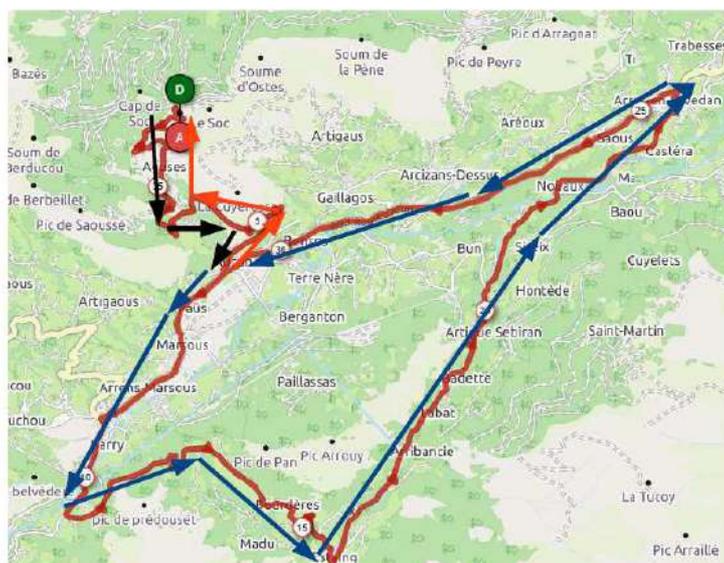
Les 2 courses commencent par la descente du col de Couraduque, En bas, vous tournerez à droite, direction Arrens-Marsous.

Attention, les tous derniers concurrents du M arriveront peut être au moment du 2ème passage des premiers du L. Les concurrents du L auront alors la priorité, un bénévole fera signe via un panneau « sens interdit » aux concurrents du M de patienter quelques secondes. Merci.

Les concurrents du M feront une boucle via le col des Bordères et Arras-en-Lavedan, pour se retrouver à Aucun, en bas du col de Couraduque, puis remonteront le col de Couraduque.

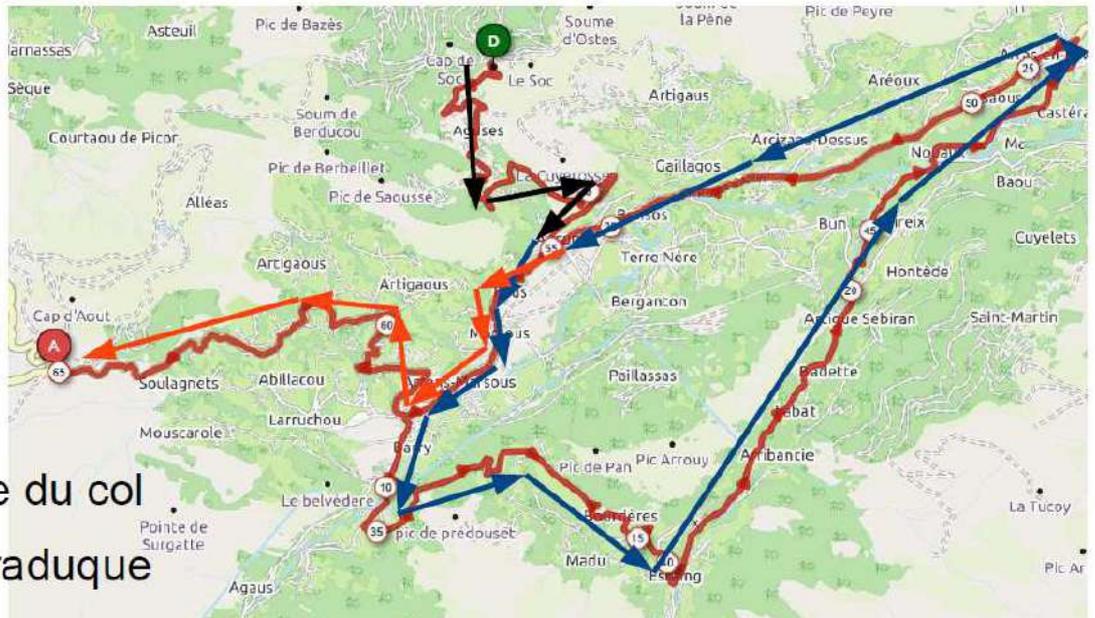
Parcours vélo duathlon M

1. descente du col de Couraduque
2. 1 tour du circuit Aucun-Aucun
3. remontée du col de Couraduque



Les concurrents du L feront la même boucle, 2 fois, puis continueront tout droit une fois revenus à Aucun, vers Arrens-Marsous, et termineront par le col du Soulor.

Parcours vélo duathlon L

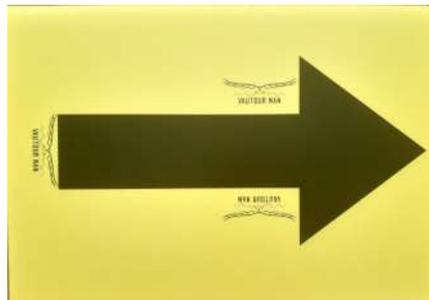


1. descente du col de Couraduque

2. 2 tours du circuit Aucun-Aucun

3. Montée au col du Soulor

Le parcours sera fléché par des flèches jaunes visibles sur le bord de la route. Le parcours sera fléché au plus tard vendredi soir, si vous souhaitez le reconnaître.



Lors des bifurcations entre concurrents du M et du L, il y aura :

- des panneaux **rouges** pour les concurrents du **L**
- des panneaux **verts** pour les concurrents du **M**

Les 2 zones de bifurcation sont situées à :

- Aucun, au pied du col de Couraduque, juste après le ravitaillement
- Arrens-Marsous, à la bifurcation Soulor/Bordères.

Environ 400-500m avant ces bifurcations, des panneaux vous préviendront de l'itinéraire à suivre. Puis à la bifurcation, ces mêmes panneaux vous guideront pour prendre la bonne direction.

Attention, les bénévoles ne pourront pas vous indiquer le chemin, car ils ne connaîtront pas forcément quelle course vous faites, et à où vous en êtes (premier, deuxième tour?). C'est à vous de vous orienter, grâce à ces panneaux.

Attention à ne pas suivre des concurrents de l'autre course « sans réfléchir » !

A la première bifurcation au pied de Couraduc (au village d'Aucun), vous verrez les panneaux suivants :

1. Environ 500m avant, à l'entrée d'Aucun :



2. Juste avant la bifurcation (20m avant) :



3. A la bifurcation :



Les M ne passeront à cet endroit qu'une fois, et monteront alors directement à Couraduque
Les L passeront 2 fois, et iront tout droit les 2 fois.

A Arrens-Marsous, vous verrez les panneaux suivants :

1. Environ 400m avant la bifurcation :



2. 20m avant la bifurcation :



3. Au niveau de la bifurcation :



A cette bifurcation à Arrens-Marsous, pour résumer :

- à gauche : le col des Bordères, pour ceux qui font la boucle (M et L 2 fois)
- tout droit : le col du Soulor, pour le L au 3ème passage (fin de la 2ème boucle), au bout de 58km environ

Attention, il peut y avoir des marquages au sol d'autres courses, n'y prêtez pas attention !

Sécurité/danger :

la route est ouverte aux autres utilisateurs (voitures, etc...). Vous avez bien sur la priorité, accordée par arrêté municipal et départemental, à toutes les intersections ; nous aurons des signaleurs pour la faire respecter. Pour le reste, vous êtes tenu de respecter le code de la Route (y compris les limitations à 30km/h).

Prudence dans les agglomérations, et attention aux piétons !

La descente du col des Bordères est rapide, et comporte quelques virages très serrés. Soyez attentifs et prudents. Des voitures peuvent arriver en face, roulez de votre côté de la chaussée !

Le col des Bordères a été refait début septembre. La méthode utilisée a laissé de nombreux gravillons sur la route. Le col sera nettoyé et sera en bon état, nous assure le département. Nous veillerons également à ce que les virages soient propres. Néanmoins, nous vous invitons à la prudence dans la descente. Pour plus de sécurité, vous êtes invités à le reconnaître la veille.

A Arras-en-Lavedan et Aucun et au col des Bordères, les rues peuvent être étroites. Il est strictement interdit de « couper » les virages », surtout quand il n'y a pas de visibilité. Des voitures peuvent arriver en face !

Sur les parties étroites, veuillez rouler bien à droite et rester prudent.

En particulier, à Aucun, juste après le ravito, il existe 2 passages très étroits où vous avez la priorité, mais il arrive que des voitures arrivent en face. Soyez attentifs

Des panneaux « attention » et des panneaux montrant des voitures en sens inverse seront positionnés pour vous rappeler à la prudence.



A Arras-en-Lavedant, un petit changement de parcours a lieu par à l'année dernière :

Nous avons eu l'autorisation d'utiliser la rue de la Fontaine. A la fontaine, il vous faudra en faire le tour et prendre la première à droite. Attention, il faudra bien passer **DERRIERE** la fontaine



Le drafting (rouler en groupe) est interdit.

Il faut laisser 10m entre votre roue avant et la roue avant du concurrent vous précédant.

6. Transitions

Transition 1

La première transition sur le parking du col de Couraduque est une transition « classique » : vous rentrez dans le parc à vélo, vous mettez vos affaires de vélo, vous prenez votre vélo, et vous sortez du parc à vélo, vélo à la main.

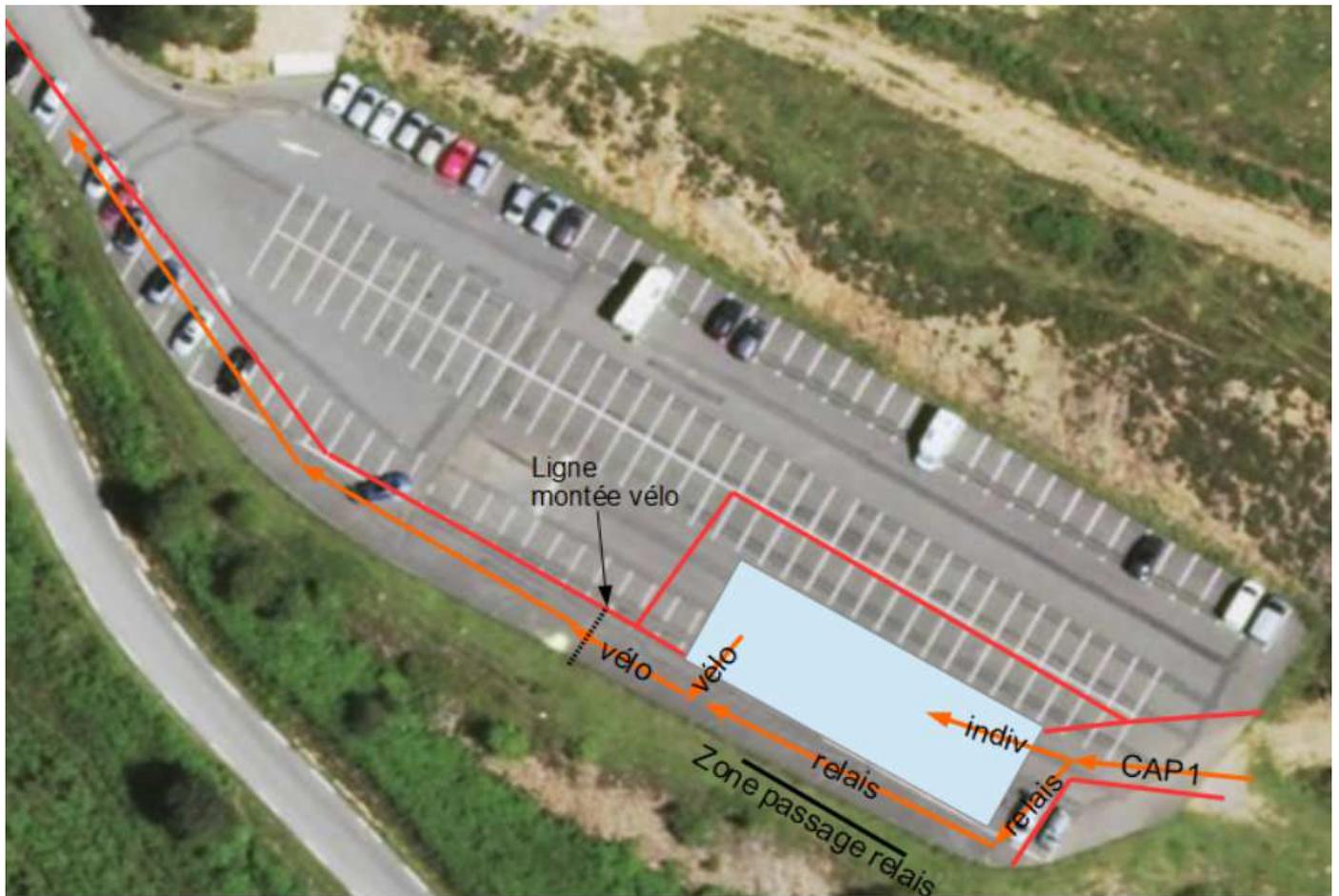
Il est interdit de circuler à vélo dans le parc à vélos. Le casque doit être mis et attaché à votre emplacement, avant de prendre votre vélo et de le pousser jusqu'à la sortie du parc.

Vous pourrez monter sur votre vélo à l'endroit désigné par la pancarte « montée vélo ICI »

Attention, au bout de 50m sur le vélo, pour sortir du parking, il y a un virage serré à gauche à 180° en dévers. Soyez prudents.

Le parc à vélo sera le même pour les concurrents du L et du M.

Les relayeurs n'entrent pas dans le parc à vélos, le relais se fait à l'extérieur du parc. Il y aura donc une bifurcation à l'entrée du parc : les relayeurs tourneront à gauche avant d'entrer dans le parc, les individuels iront tout droit dans le parc.



Parc à vélos et zone transition T1 au col de Couraduque

Transition 2 du M

La 2ème transition du M sur le parking du col de Couraduque ne comporte pas de difficulté.

A la descente du vélo, qui sera indiquée, vous passerez devant la zone de relais, où les relayeurs pourront passer le relais, en prenant garde de ne pas gêner la progression des autres concurrents.

Les individuels continueront et rentreront dans le parc, pour leur transition. Les relayeurs à pied suivront le même chemin, traverseront le parc, et sortiront par la même sortie que les individuels.

Vous contournez alors le parc à vélo et vous partirez sur votre 2ème course à pied par là où vous êtes arrivés à la fin de la 1ère course à pied.

Comme pour la T1, il est interdit de rouler en vélo dans le parc, et le casque doit être retiré seulement une fois que vous avez déposé votre vélo.



Zone transition T2 pour le M au col de Couraducque

Transition 2 du L

La 2ème transition du L se fait au col du Soulor.

A la descente du vélo (qui sera indiquée), vous pousserez quelques dizaines de mètres votre vélo, avant d'arriver au parc à vélo. Attention, le parking est gravillonneux.

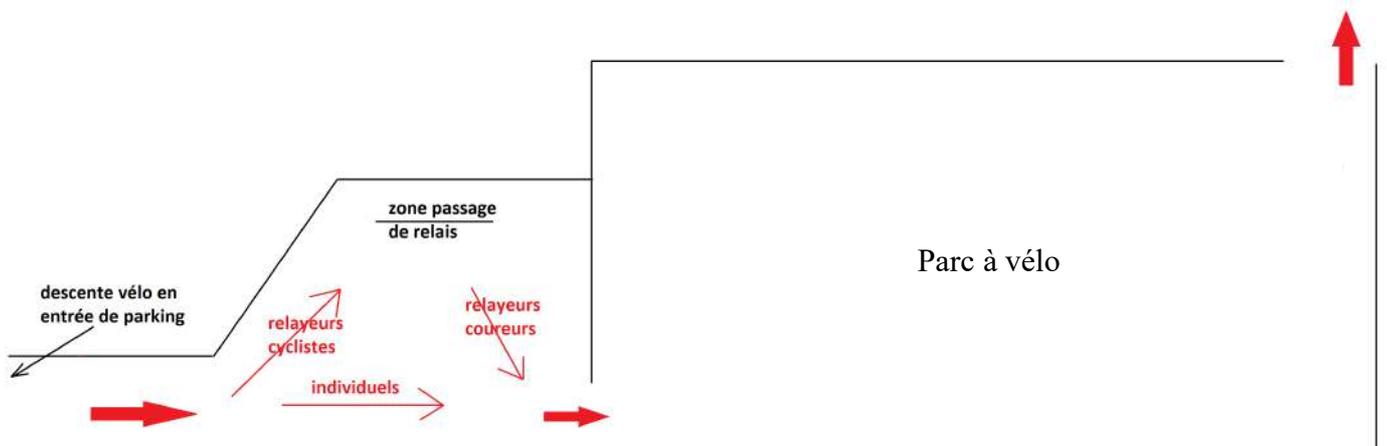
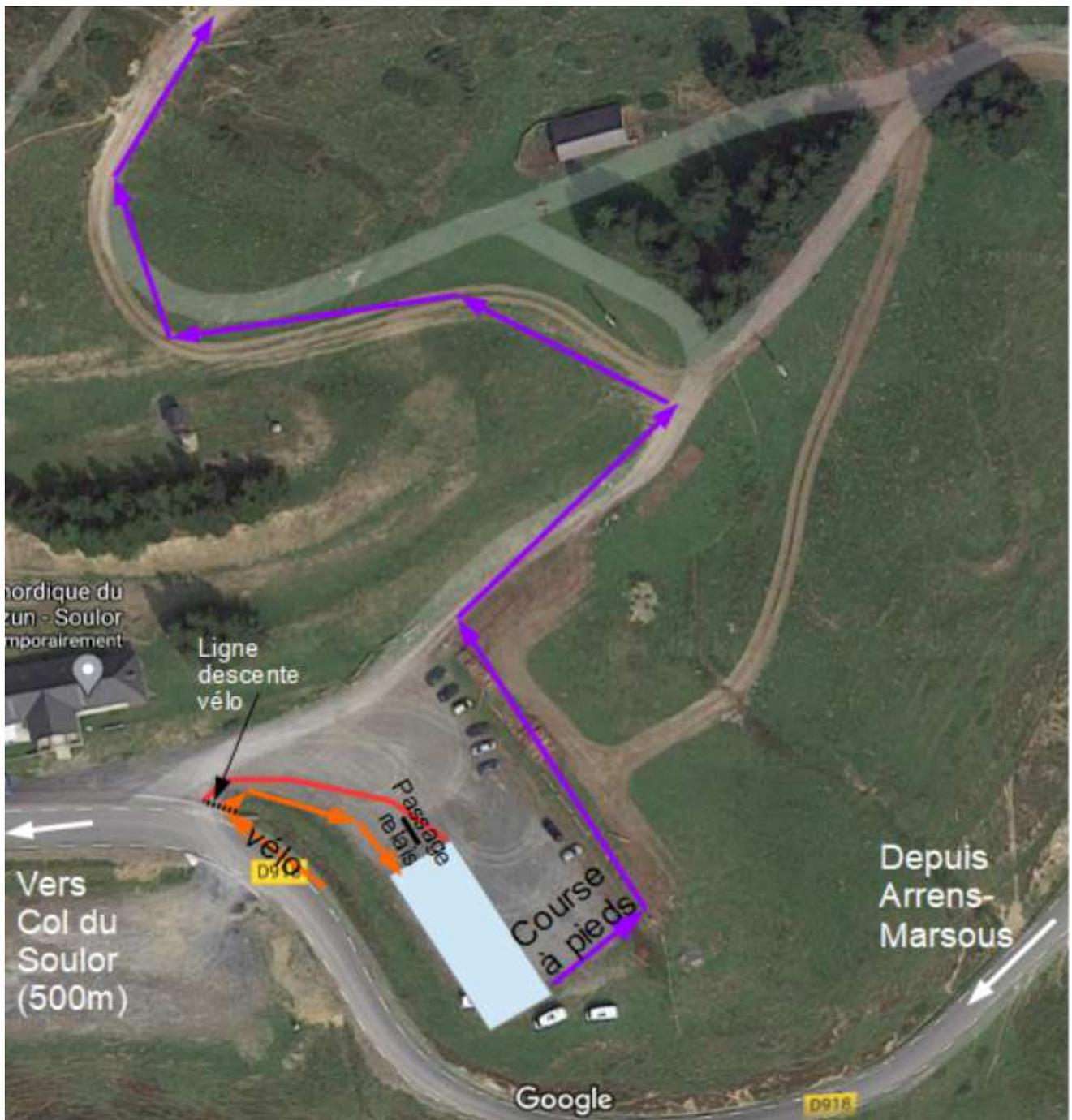
La zone pour relayeurs se trouvera un peu avant l'entrée du parc. Les relayeurs passeront leur relais, en prenant soin de ne pas gêner la progression des autres concurrents.

Le 3ème relayeur empruntera alors le même chemin que les individuels, et traversera le parc à vélo.

Pour ceux ayant choisi l'option navette, veillez à bien mettre toutes vos affaires (casque, chaussures, lunettes, autres) dans votre sac de transition. Les bénévoles ne prendront que les sacs, tout élément par terre ne sera pas touché. Les chaussures de vélo peuvent être laissées sur le vélo.

Le parc à vélo sera numéroté, vous laisserez votre vélo sur le rack à votre emplacement, où vous trouverez votre sac T2 déposé par les bénévoles.

La disposition du parc à vélo dépendra du nombre final d'inscrits. Il sera communiqué la veille lors du briefing, et des pancartes vous l'indiqueront en arrivant au parc à vélo.



A chaque transition, votre casque avec jugulaire attachée doit toujours être sur votre tête lorsque vous avez votre vélo à la main. A T1 donc, vous mettez en premier votre casque, puis vous prenez votre vélo. A T2, vous devez avoir fini de poser votre vélo avant de défaire votre jugulaire et enlever votre casque. Ce sont des consignes de sécurité, merci de les respecter.

De même, pour des raisons de sécurité, il est interdit de rouler à vélo dans le parc. A T1, vous devez être sorti du parc pour pouvoir monter sur votre vélo, à l'endroit matérialisé et indiqué. A T2, vous descendez de votre vélo avant de rentrer dans le parc à vélo, à l'endroit matérialisé et indiqué.

Plans :

Tous les parcours sont disponibles sur openrunner.

Les plans sont disponibles par ailleurs dans le document « plans VautourMan duathlon2021.pdf »

M CAP 1 : <https://www.openrunner.com/r/11294561>

M vélo : <https://www.openrunner.com/r/10727535>

M CAP 2 : <https://www.openrunner.com/r/11294591>

L CAP 1 : <https://www.openrunner.com/r/11350898>

L vélo : <https://www.openrunner.com/r/10208822>

L CAP 2 : <https://www.openrunner.com/r/11350975>