



IRONMAN®

70.3®

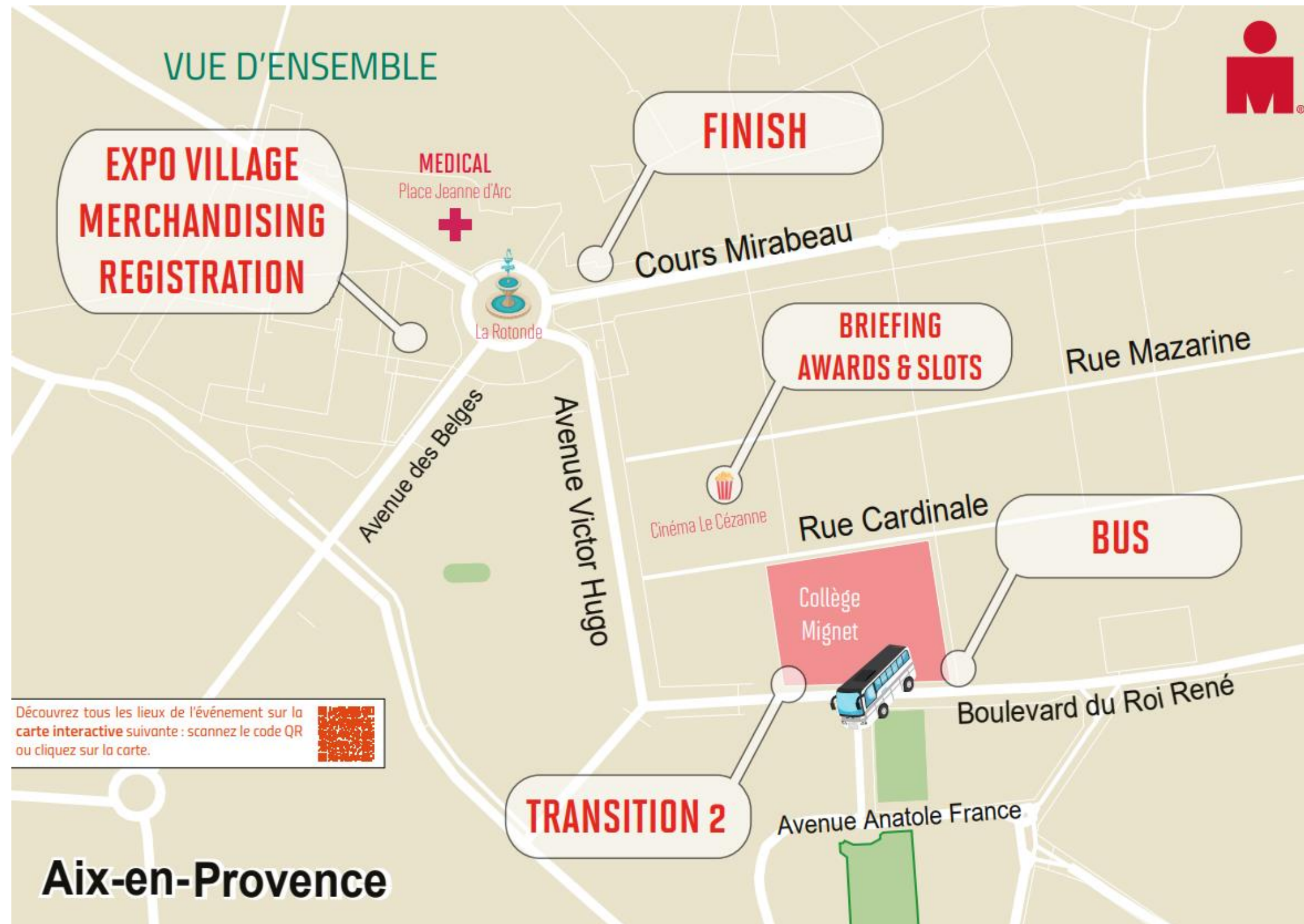


AIX-EN-PROVENCE

BRIEFING COURSE

RETRAIT DES DOSSARDS JUSQU'A 16H

PLACE FRANCOIS VILLON (Près de La Rotonde)



PACKAGE DE COURSE

- 1 bracelet fixé par un volontaire
- 1 bonnet de natation
- 1 dossard : à placer au dos pendant le vélo et devant pendant la course à pied
- 3 sacs de transition : **BIKE**, **RUN** et STREET-WEAR
- Une planche à stickers

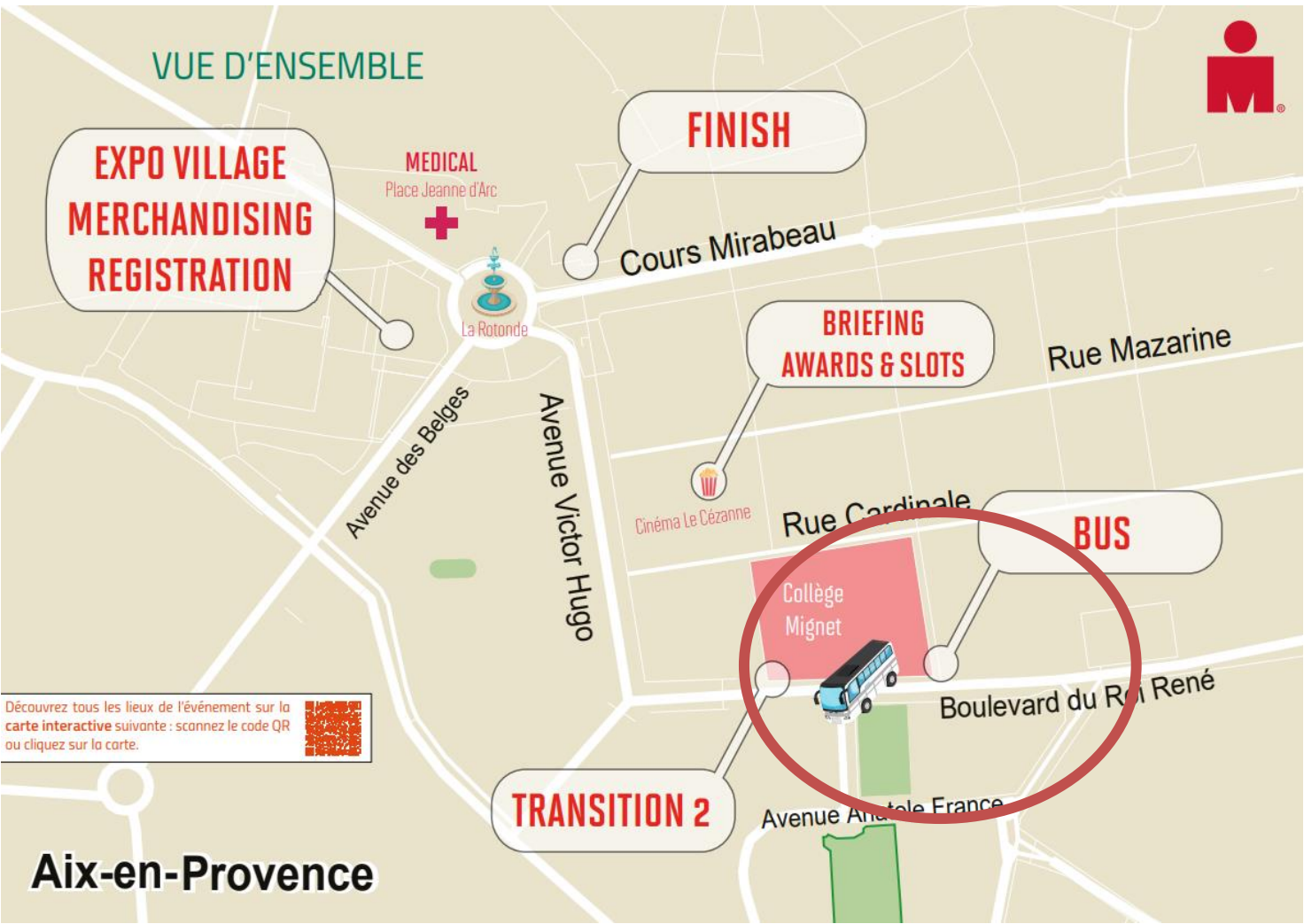
**Sac à dos et T-shirt athlète remis
au moment du retrait des dossards.**



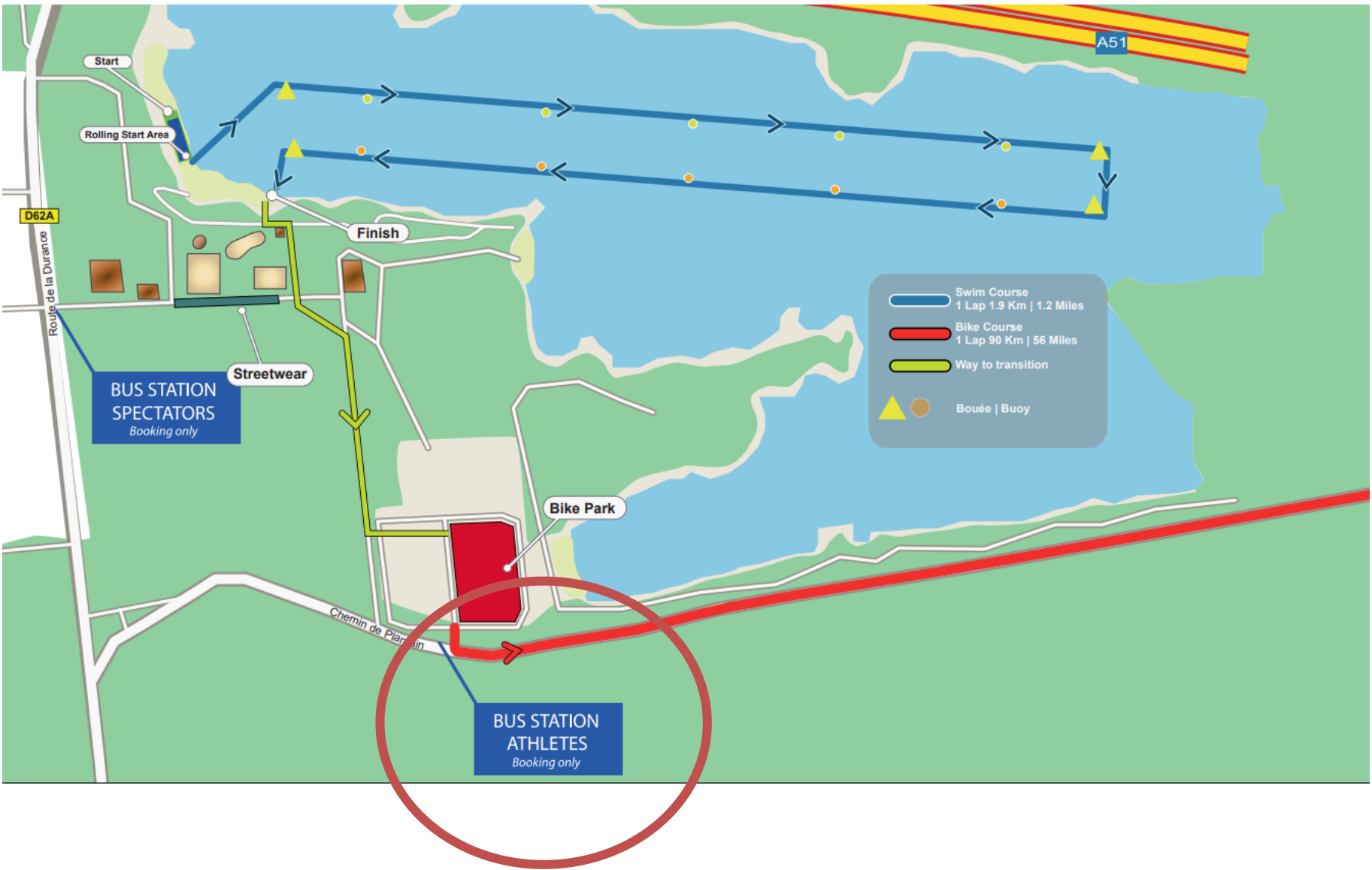


NAVETTES ATHLETES

DEPART



ARRIVEE



NAVETTES CHECK-IN

Départ depuis le 24 bd du Roi René en face du collège Mignet (T2)

Navettes dédiées aux athlètes ayant déjà réservés leurs places !

Samedi 18 mai **12h30 à 18h00** selon l'horaire réservé



NAVETTES JOUR DE COURSE

Départ depuis le 24 bd du Roi René en face du collège Mignet (T2)

Navettes dédiées aux athlètes ayant déjà réservés leurs places !

Dimanche 19 mai à **partir de 5h00**

Navette retour pour les abandons et les relayeurs à partir de 10h30.



NAVETTES ACCOMPAGNATEURS

Départ depuis le 24 bd du Roi René en face du collège Mignet (T2) à **5h45**.

Retour vers Aix-en-Provence, Gare routière, à 8h45 à partir du lieu de dépose.



DÉPÔT DU VÉLO



Samedi : 13h00 – 19h00 / Lac de Peyrolles

- **VELO** : Collez l'autocollant sur la tige de selle
- **CASQUE** : Collez l'autocollant sur le devant – entrez dans le parc avec casque sur la tête, jugulaire attachée.
Rangez le dans votre sac BIKE.
- Présentez vous avec votre dossard – 2 points de fixation minimum
- Mémorisez l'emplacement de votre vélo

RAPPEL : Les roues lenticulaires sont interdites !



SACS TRANSITION/ BIKE



Samedi : 13h00 – 19h00 / Lac de Peyrolles

Il vous servira après la natation.

- *Dossard* • *Casque* • *Lunettes*
- *Chaussettes* • *Chaussures de vélo*
- *Produits nutritionnels* • *Crème solaire*

N'oubliez pas d'y coller votre numéro de dossard.



SACS TRANSITION - RUN

 Samedi : 13h00 – 19h00 / Collège Mignet, 24 Bd Du Roi René

Il vous servira après le vélo.

- *Chaussettes* • *Chaussures de course-à-pied*
- *Produits nutritionnels* • *Crème solaire* • *Lunettes*

N'oubliez pas d'y coller votre numéro de dossard.

Pensez à repérer votre emplacement vélo lors du dépôt du sac RUN



#

IRONMAN 70.3[®]
Run Gear Bag

SACS D'APRÈS COURSE



Matin de course : 5h30 à 7h40



A récupérer après votre course, dans la zone d'après-arrivée.

PARKING



JOUR DE COURSE

PARC A VELOS : Ouverture de 5h30 à 7h00

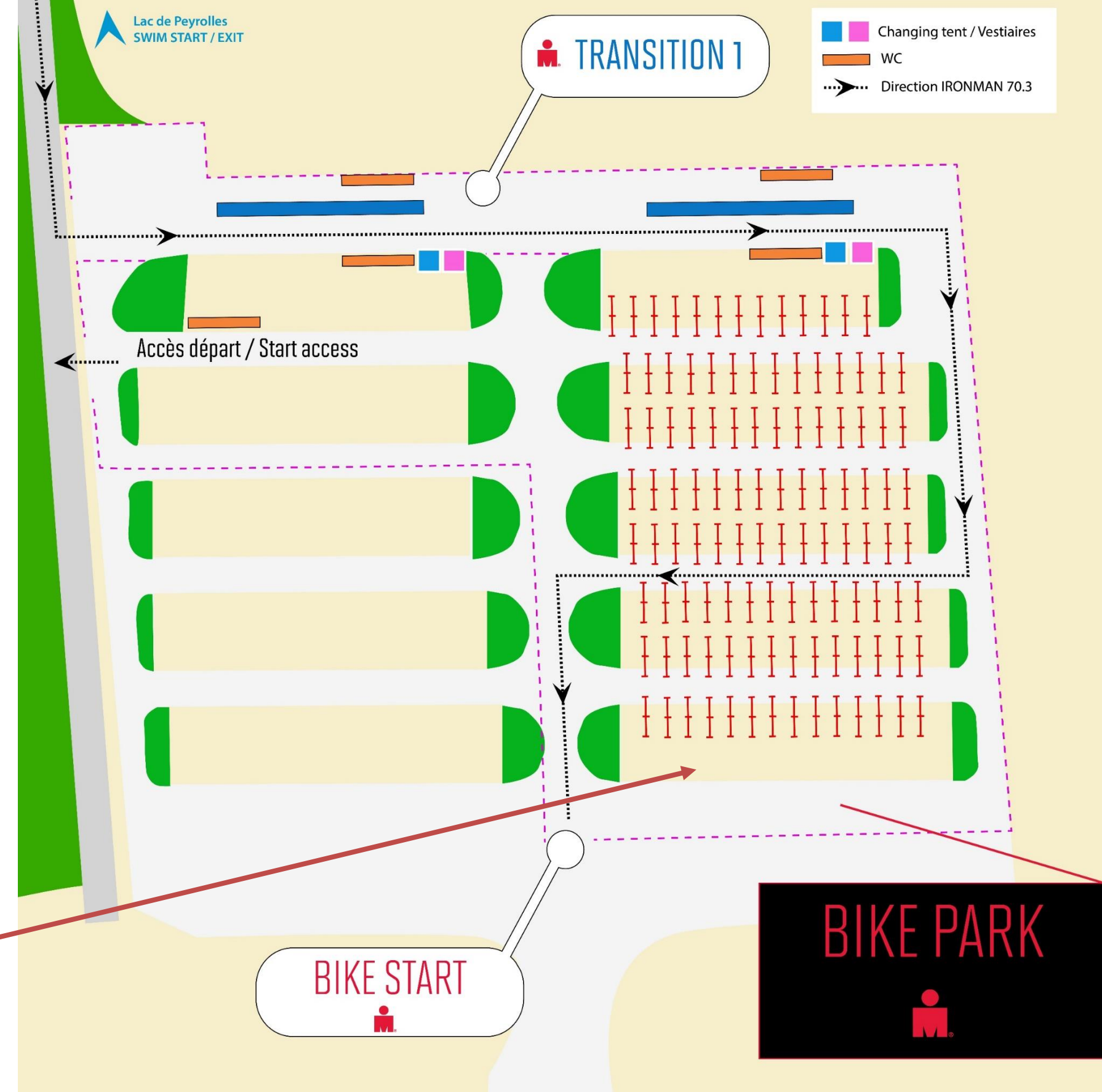
Changement de roues non autorisé (DSQ)

Ne pas oublier sa puce de chronométrage !



Des pompes seront disponibles dans le parc à vélos.

Mécaniciens BIKE et Stand SOS Puce Perdue seront disponibles à l'entrée du parc à vélos



DÉPART DE LA COURSE

- 7h00 : Départ des PROS Hommes
- 7h02 : Départ des PROS Femmes
- 7h10 : Départ de la course pour les groupes d'âges

ROLLING START POUR LES ATHLÈTES GROUPES D'ÂGE :

6 athlètes toutes les 8 secondes

- 8H00 : Fin du Rolling Start

Des SAS de temps seront installés sur la plage,
estimez correctement votre niveau de natation



NATATION : 1,9 KM

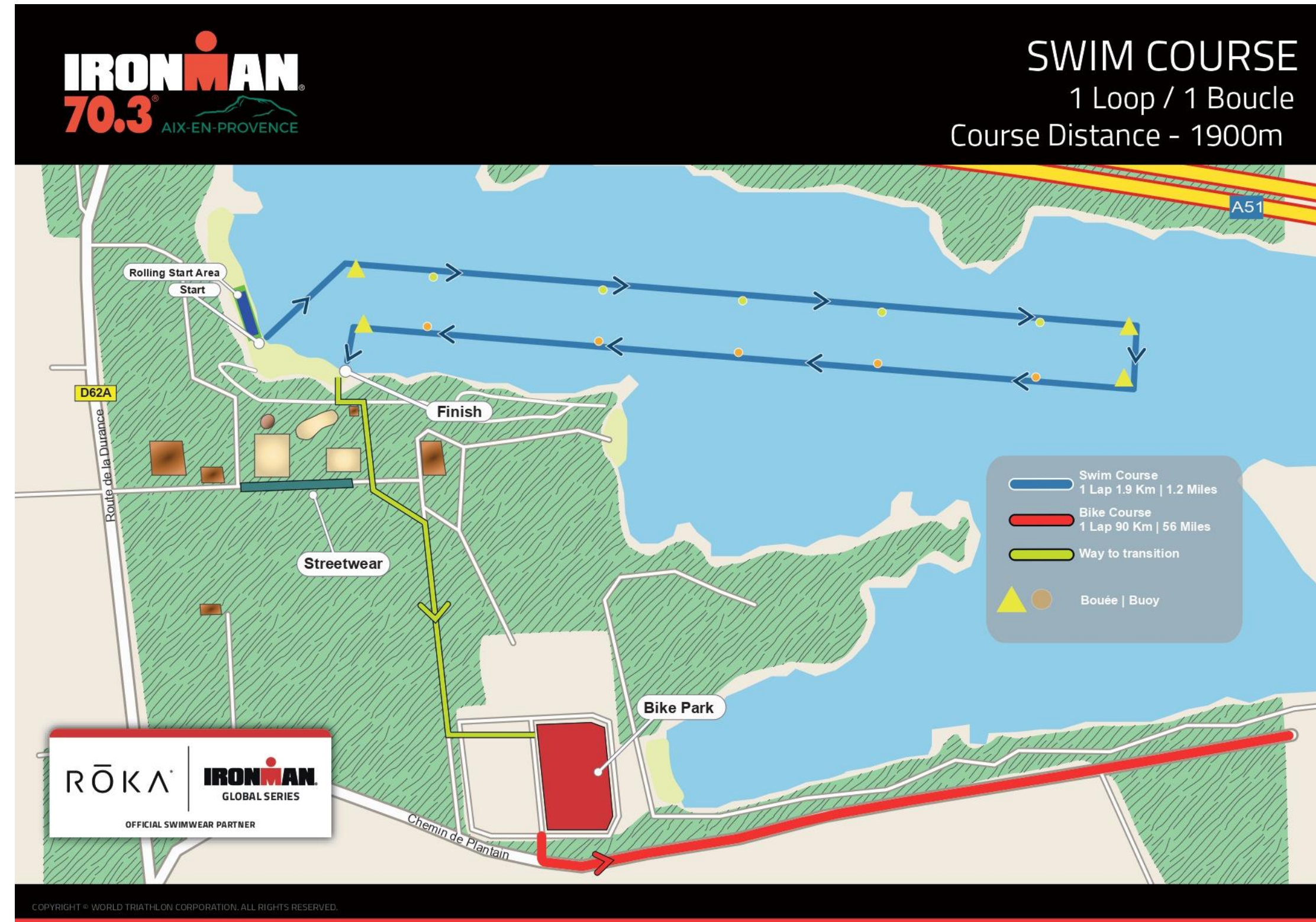
Temps limite : 1H10

Température de l'eau : 18 °C

Info medical :

Levez et agitez la main, afin d'avertir l'équipe de sécurité nautique que vous avez besoin d'aide. Si vous en êtes capable, vous pouvez aussi exprimer verbalement que vous avez besoin d'aide en criant «au secours». Vous pouvez également vous agripper à un kayak, à un paddle ou à un bateau à proximité.

Vous ne serez pas disqualifié si vous vous accrochez à l'un de ces éléments de sécurité pendant la course.



TRANSITION 1

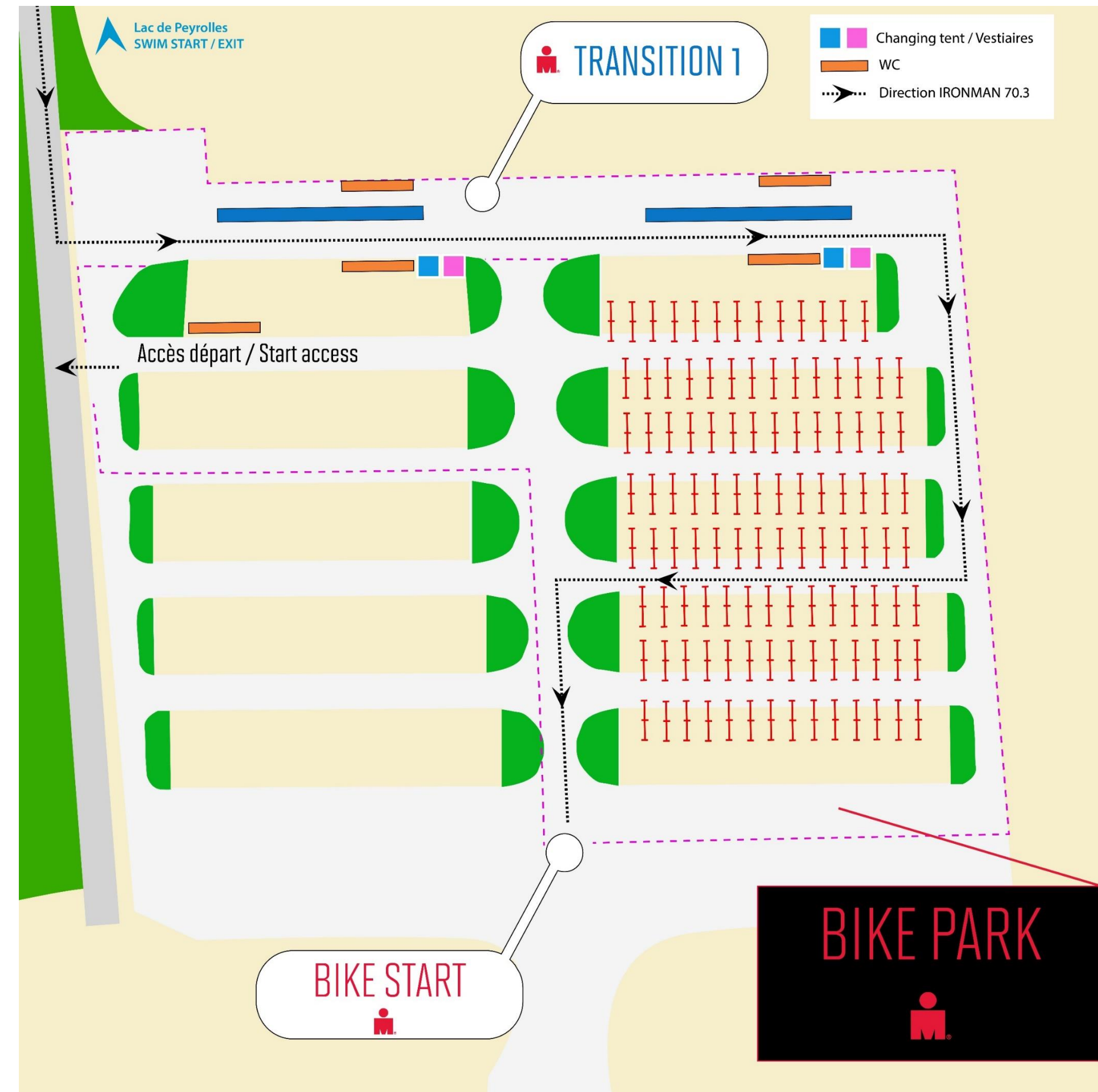
INTERDICTION D'ENLEVER LA COMBINAISON ENTRE LA SORTIE DE L'EAU ET LE PARC À VÉLOS.

Ravitaillement en eau disponible à l'entrée.

Récupération du sac BIKE, après utilisation, le remettre à la même place.

Nudité INTERDITE, des tentes vestiaires sont mises à disposition.

Attention : départ vélo à partir de la ligne de montée à la sortie du parc.



VÉLO : 90 KM

TEMPS LIMITE :

SWIM + T1 + BIKE : 5h30

12h30 au KM67

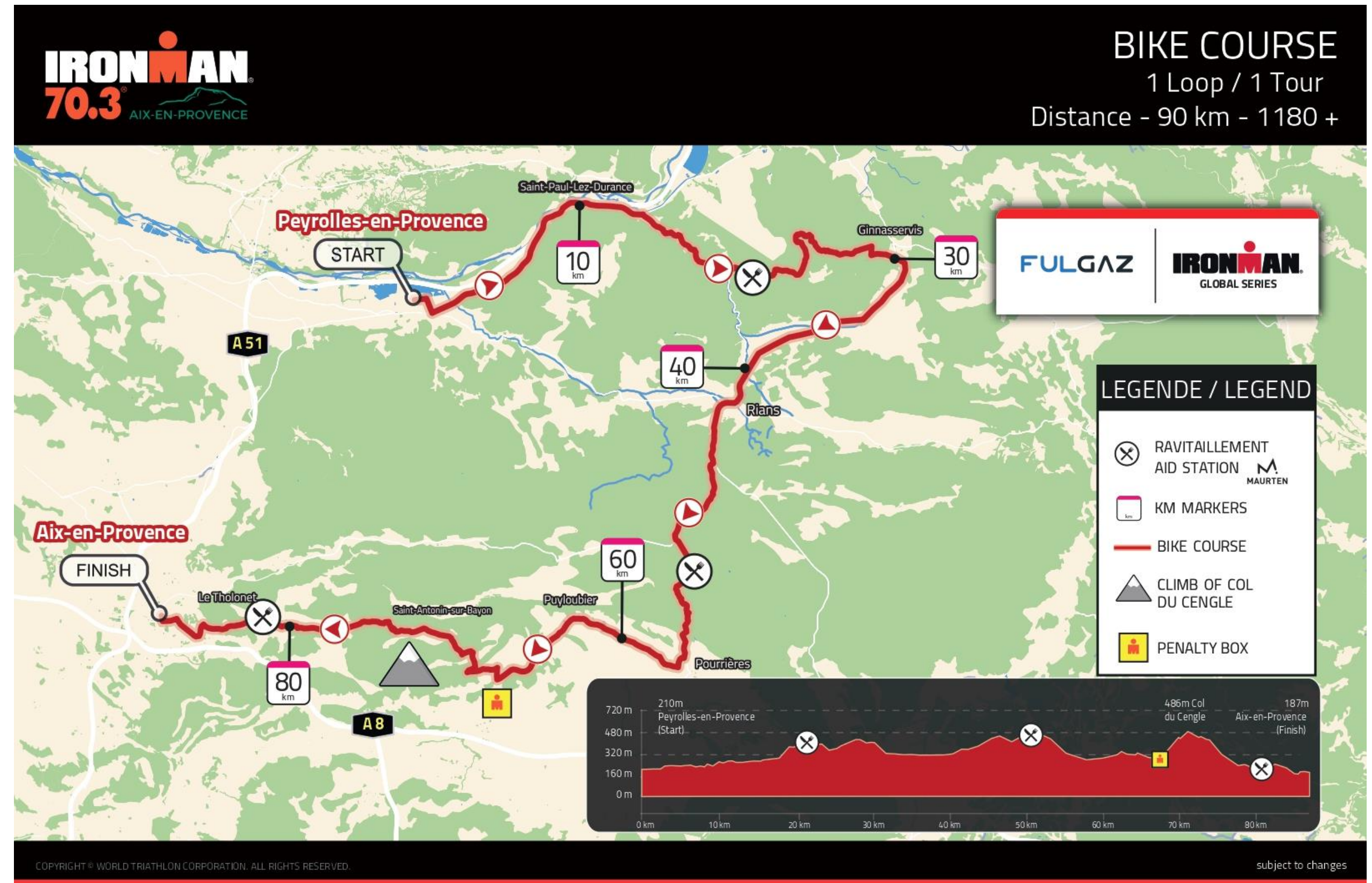
Dénivelé :

D+ : 1184 m

D- : 1207m

Tente pénalité au KM67

Drafting interdit : Respectez un espace
de 12m avec le vélo devant vous



RAVITAILLEMENT VÉLO

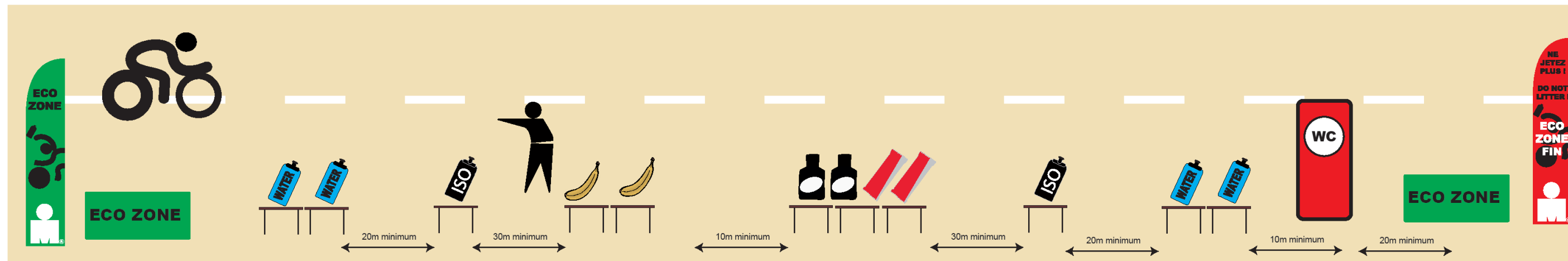
Ravitaillement 1 : **KM 21**

Ravitaillement 2 : **KM 50**

Ravitaillement 3 : **KM 80**

- Boissons : Bidon isotonique **Précision Hydration**, bouteille d'eau 75cl bouchon sport
- Barres énergétiques : Barres **Maurten** (solid 160 et solid C 160)
- Gels énergétiques : Gels **Maurten** (avec ou sans caféine)
- Bananes

Eco zones disponibles en entrée et sortie



*Merci de respecter la
propreté du parcours*



VÉLO: PASSAGES DANGEREUX

- Virages techniques en descente suite au ravitaillement KM 50
- Virages techniques en descente après le Col de Cengle au KM 72

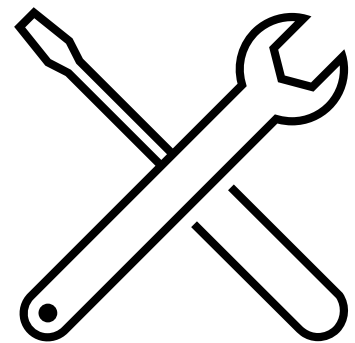


BIKE SERVICE



- Au Village Expo le vendredi de 10h à 19h et le samedi de 9h à 18h
- Au check-in à Peyrolles le samedi de 13h à 19h

Pendant la course :



- BIKE ASSISTANCE FBR au ravitaillement KM 50
- KIT réparation aux ravitaillements KM 20 et KM 80

TRANSITION 2

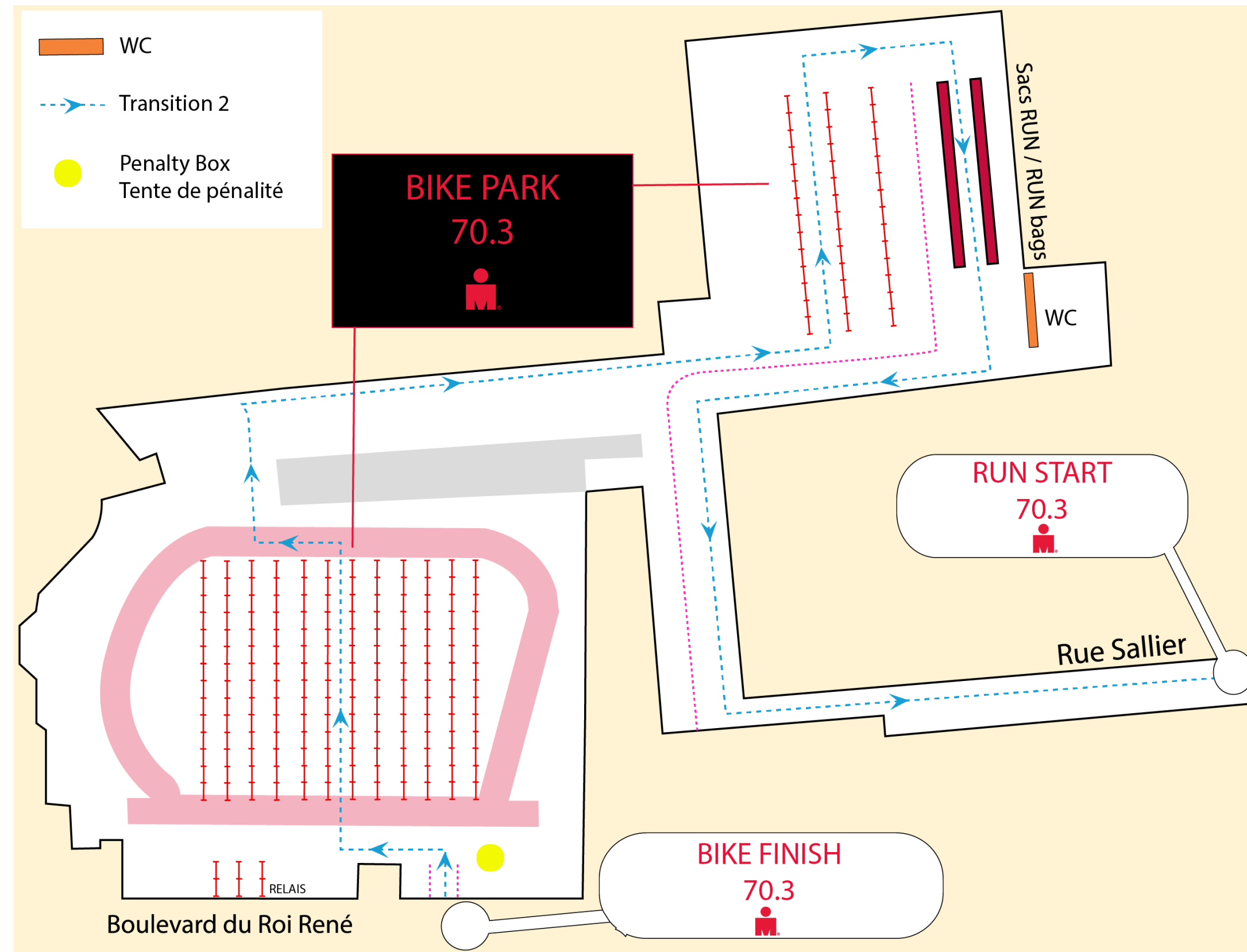
Tente de pénalité à l'entrée



Déposez votre vélo à votre emplacement

Prenez votre sac RUN et reposez-le au même endroit sur le rack

Nudité INTERDITE - Des tentes vestiaires seront à votre disposition



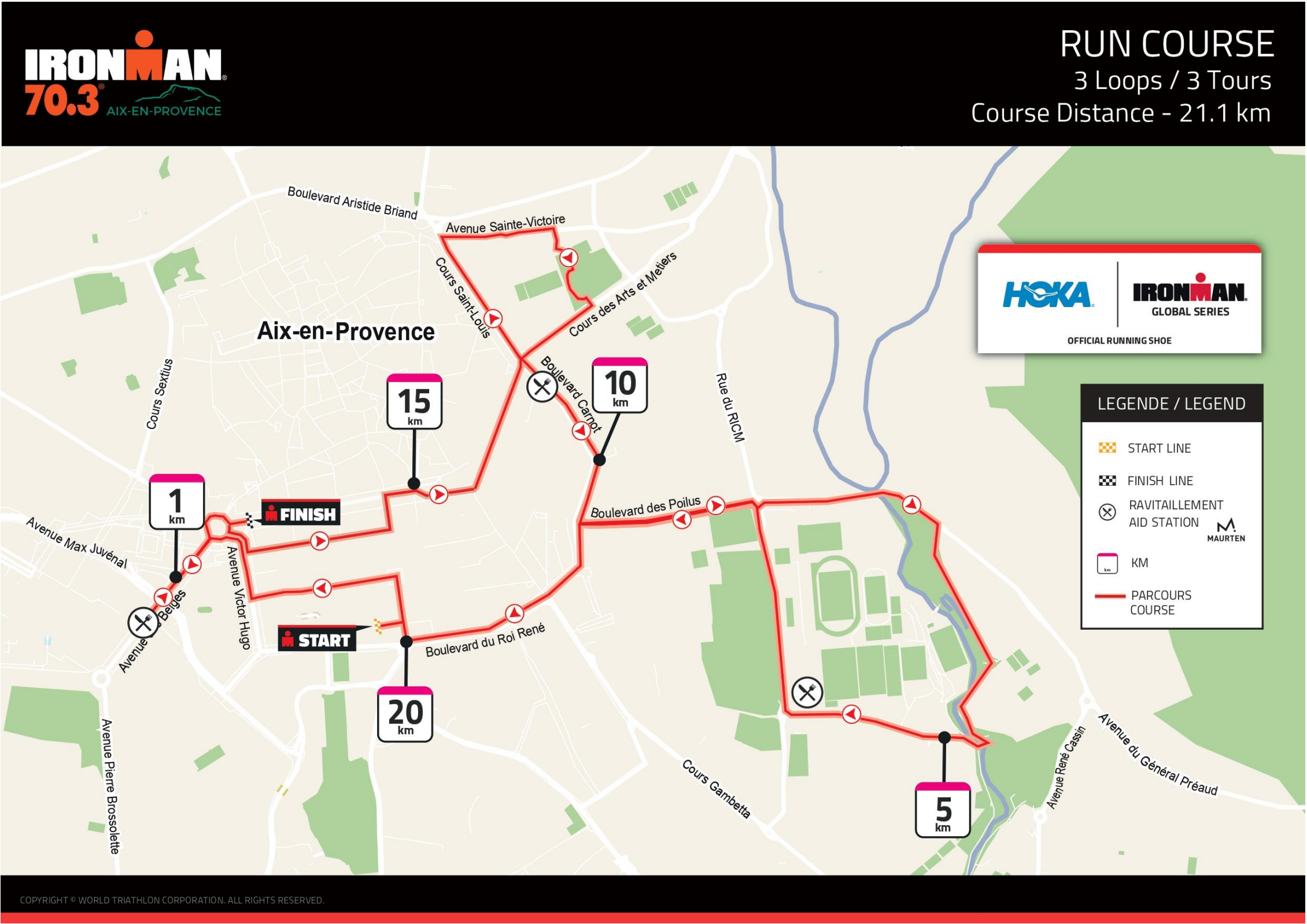
COURSE À PIED: 21KM

TEMPS LIMITE :

SWIM + T1 + BIKE + T2 + RUN : 8h30

15h30 au KM 14

Parcours de 21,1 km en 3 boucles

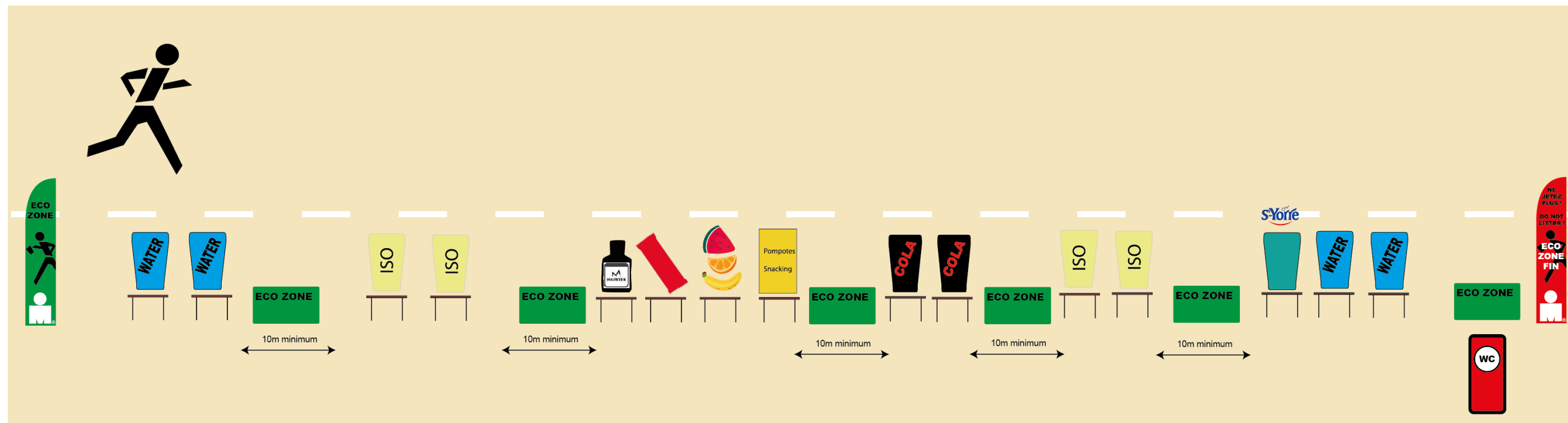


Tour 1 : KM 0.8 - KM 3.1 - KM 5.3

Tour 2 : KM 7.5 - KM 9.8 - KM 12

Tour 3 : KM 14.1 - KM 16.4 - KM 18.6 - KM 20.8

- **Boissons** : Precision Hydration boisson Isotonique, eau, coca-cola, eau gazeuse St-Yorre
- **Barres énergétiques** : Barres **Maurten** (Solid 160 et Solid C 160)
- **Gels énergétiques** : Gels **Maurten** (avec ou sans caféine)
- Bananes, oranges, pastèques, compote, TUCS, mélange sportif.



AIRE D'ARRIVÉE

- Interdiction de franchir la ligne d'arrivée avec ses accompagnateurs ainsi que le haut ouvert sous le sternum sous peine de disqualification
- Médaille remise juste après la ligne d'arrivée
- [Gobelet Eco-Cup à utiliser pour se ravitailler.](#)
- Gravure de médaille disponible à l'entrée du ravitaillement
- Profitez d'un massage offert !
- Récupérez votre sac Street-wear avant de sortir de la zone



CHECK-OUT

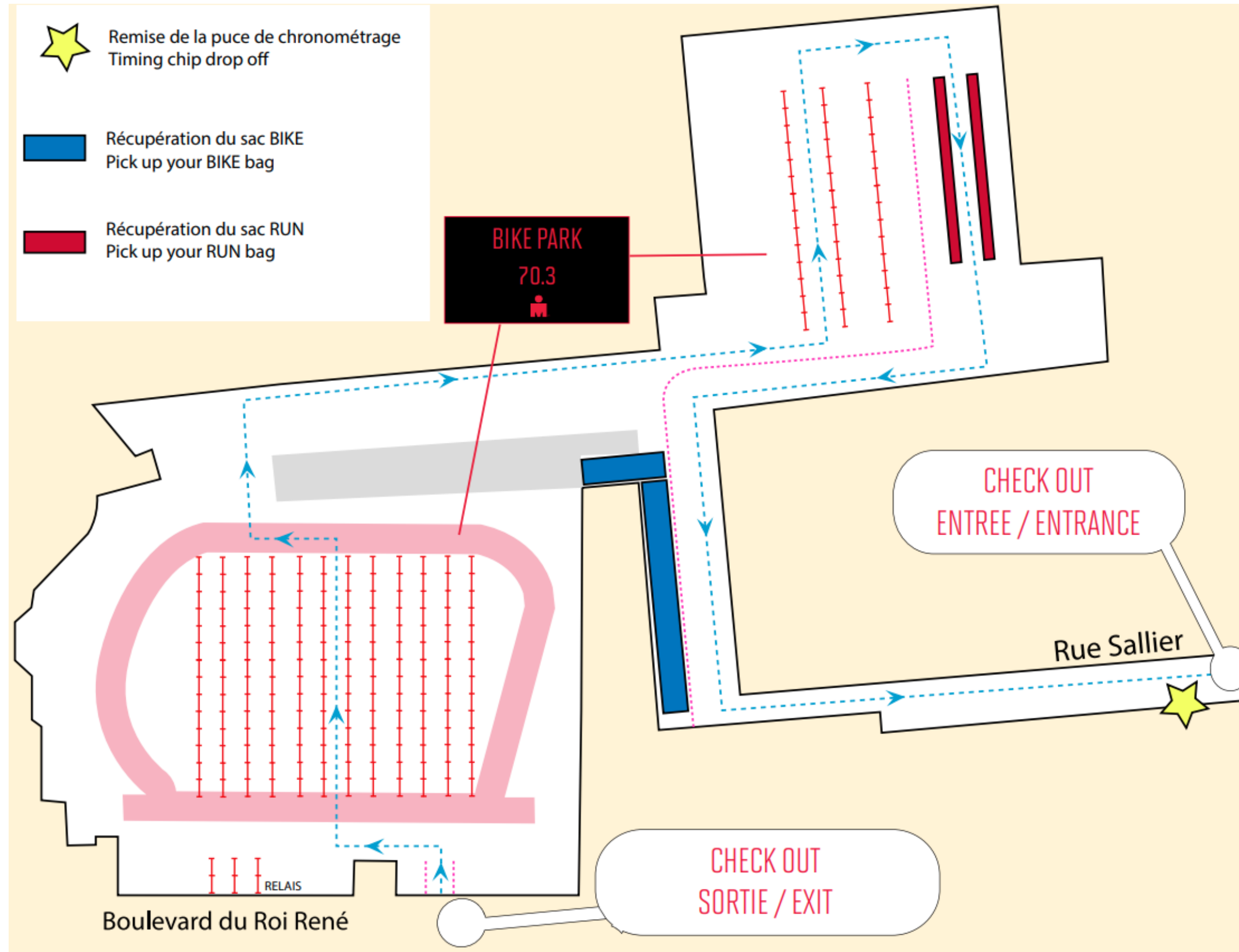
Récupérez vos sacs de transition BIKE & RUN ainsi que votre vélo :

→ 13h45 à 17h15 à la transition 2 au Collège Mignet

Vous avez besoin de votre puce, de votre bracelet et de votre dossard lors du check-out !



CHECK-OUT



REMISE DES RÉCOMPENSES



Dimanche 19 Mai : 17h30

Cinéma Le Cézanne, 1 rue Marcel Guillaume



Trophées pour les 5 premiers athlètes professionnels hommes et femmes.



Trophées pour les 3 premiers de chaque catégorie individuelle.



Trophées pour les 3 premières équipes relais de chaque catégories (femme, homme, mixte).



Trophées pour les 3 premiers TriClub.



CHAMPIONNAT DU MONDE 70.3

L'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence 2024 offrira des places qualificatives pour le VinFast Championnat du Monde IRONMAN 70.3 2024:

- 2 places qualificatives pour les PROS (1 Homme / 1 Femme)
- 45 places qualificatives pour les groupes d'âge
- 15 places qualificatives Women For Tri

TAUPO, Nouvelle-Zélande
14/15 DECEMBRE 2024



CHAMPIONNAT DU MONDE 70.3

- Présence OBLIGATOIRE à la slot allocation

→ Le dimanche 19 Mai à 18h30 au Cinéma Le Cézanne

- Pièce d'identité OBLIGATOIRE
- Frais d'inscription à régler immédiatement
\$780 (USD), (frais Active inclus)
- Carte bancaire **UNIQUEMENT**



RAPPELS RÉGLEMENT

- Responsabilité de l'athlète de lire l'intégralité du règlement sur le site
- Interdiction d'utiliser téléphone, MP3, caméra, etc....
- Respect du code de la route, de votre sécurité et de celle des autres athlètes.
- Interdiction de jeter des déchets hors-zone.
- **En cas de réclamation**, l'arbitre principal et le chronométreur officiel seront disponibles au **bureau du chronométrage** à côté de la ligne d'arrivée le jour de la course de **16h15 à 16h45**. Aucune réclamation ne sera acceptée après cette heure.



CARTON JAUNE



ATTENTION : Carton jaune = 30 secondes de pénalité

Le carton jaune peut être distribué sur :

- La natation
- Le vélo (à effectuer en tente)
- La course-à-pied (stop & go sur place)

Le règlement est disponible sur le site internet



DRAFTING INTERDIT

- Distance drafting = **12m** (roue avant – roue avant)
Temps maximum pour un dépassement : 25 secondes
- 1 carton bleu = 5min pénalité
- 2 cartons bleus = 10 min pénalité
- 3 cartons bleus = DSQ

Tentes de pénalité : KM 67 + entrée T2

Il est de la responsabilité de l'athlète d'effectuer sa pénalité. Les arbitres vous indiqueront par votre numéro de dossard et la couleur du carton si vous êtes en infraction.

Pénalité non effectuée = Disqualification



EQUIPE RELAIS

Retrait des dossards et du package course **tous ensemble.**

Les équipes relais sont totalement autonomes quant à la gestion de leur sacs de transition. Il n'est pas obligatoire de les déposer la veille de course mais les athlètes ont pour **obligation d'utiliser les sacs de l'organisation.**

Départ natation: Le nageur doit se positionner impérativement dans les **SAS de départ de plus de 36 minutes.**

Zone de transition: Zone dédiée aux relais. C'est dans cette zone que vous pourrez **échanger votre puce de chronométrage** entre relayeurs.

Finish line: Vous pourrez finir la course ensemble en rejoignant le relayeur RUN lors de sa dernière boucle au niveau du rond point de la Rotonde et ainsi **traverser la ligne d'arrivée en équipe.**

DES QUESTIONS ?

N'hésitez pas à vous rendre au point info ou à l'enregistrement





IRONMAN®

70.3®



AIX-EN-PROVENCE

B O N N E C O U R S E