

19 MAI 2024

IRONMAN®

70.3®

AIX-EN-PROVENCE



GUIDE ATHLETE

BREITLING
1884

VINFAST

HOKA
FLY HUMAN FLY

RÖKA

AG1

ATHLETIC
BREWING CO

EKOI

FULGAZ

Hyperice

MAURTEN

NIRVANA

QATAR
AIRWAYS

Santini

TriDot

wahoo

AIX
EN PROVENCE

LA METROPOLE
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE

RÉGION
SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



SOMMAIRE

Message de bienvenue	4
Message de l'arbitre officiel	12
Informations médicales importantes	14
Top 5 des choses à voir	18
Vue d'ensemble	20
Transport	22
Programme	24
Retrait des dossards	30
Package de course	32
Check-in & briefing	36
Jour de course	37
SWIM	42
Transition 1	48
BIKE	50
Transition 2	58
RUN	60
Finish line	65
Remise des récompenses & slot allocation	66
IRONKIDS	72
Respect de l'environnement	74
Bon à savoir	76
Comment suivre la course ?	77

MESSAGE DE BIENVENUE

Ami(e)s athlètes, bienvenue à l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence !

En cette année olympique, le sport est à l'honneur en France et nous sommes ravis de vous accueillir au cœur de la Provence pour une belle journée de triple effort ! Vous serez plus de 2300 sur la ligne de départ à Peyrolles-en-Provence, représentant 60 nationalités, à vous élaner pour 1.9KM de natation, 90KM de vélo et 21.1KM de course-à-pied.

Entre champs de lavandes, oliviers et vignobles, avec en toile de fond la Sainte-Victoire, le tracé de cet IRONMAN 70.3 vous amènera à travers le magnifique Pays d'Aix jusqu'à la ville d'Aix-en-Provence où l'énergie du public et le charme de la ville vous accompagneront durant le semi-marathon. Le triathlon est notre passion, savourez chaque instant. Le tapis rouge et la fameuse arche d'arrivée n'attendent plus que vous à la Rotonde !

Remerciez également l'ensemble des bénévoles mobilisés pour faire de votre voyage à Aix-en-Provence, une expérience inoubliable.

Un grand merci également aux institutions qui nous soutiennent depuis 2011 et qui permettent d'organiser un tel événement de haut-niveau. La ville d'Aix-en-Provence, la Métropole Aix-Marseille-Provence, la Région Sud et le Conseil Départemental des Bouches du Rhône sont des partenaires fidèles.

Au nom d'IRONMAN, je vous souhaite une belle course.



Guillaume Louis
Directeur de course





ENGAGÉE SUR TOUS LES TERRAINS

La Métropole soutient **l'Ironman 70.3** et les manifestations qui favorisent la promotion du sport. Elle accueille **les grands événements sportifs** qui font rayonner le territoire.

Comme chaque année, IRONMAN investit les magnifiques paysages d'Aix-en-Provence et ses alentours. Un cadre idéal pour des athlètes venus du monde entier qui, à la nage, en vélo et à la course à pied, vont découvrir de véritables joyaux naturels et traverser de charmants villages typiquement provençaux. Ils termineront leur périple, dans le cœur d'Aix-en-Provence, place de la Rotonde, devant des milliers de spectateurs.

Ce triathlon participe ainsi grandement au rayonnement de notre territoire. Il s'inscrit donc parfaitement dans la nouvelle stratégie en matière de sport que la Métropole vient de dévoiler en mars dernier. Accueillir ainsi de grandes manifestations sportives et populaires, qui fédèrent le plus grand nombre autour de valeurs positives, correspond, en effet, à l'un des axes principaux de cette politique.

Je crois en l'exemplarité véhiculée par ces femmes et ces hommes qui vont jusqu'au bout de l'effort. Je suis persuadée que leur performance a une forte vertu éducative pour nos jeunes, qui ont besoin de s'identifier à des modèles.

Je suis donc particulièrement fière de m'associer à la réussite de cet événement de renommée internationale. Son mot d'ordre, « Anything is possible », convient parfaitement à notre métropole, un territoire où tout est possible. Tout particulièrement en cette année 2024, placée sous le signe des Jeux Olympiques.

Ici, les événements mondiaux prennent une autre ampleur, et procurent des souvenirs à jamais inoubliables. Car, en Provence, les émotions sont toujours plus belles et plus intenses !



Martine Vassal

Présidente de la Métropole Aix-Marseille-Provence
Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône
Première vice-présidente de Départements de France



Du Lac de Peyrolles, à la Sainte-Victoire en passant par le centre historique : cette année encore, l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence conjugue beauté du parcours et dépassement de soi à la perfection. Avec toujours le même objectif pour les participants : repousser ses limites, à la nage, à vélo ou à pied !

Un grand coup de chapeau à l'équipe organisatrice IRONMAN, qui valorise à chaque édition notre territoire. La Région Sud est heureuse de participer au développement de cet évènement emblématique !

Et évidemment, bonne chance à toutes celles et ceux qui ont la détermination de s'élancer sur la ligne de départ !



Renaud Muselier
Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président Délégué de Régions de France

RÉGION SUD, BIENVENUE AU PAYS DES JEUX



« C'est ici, dans notre région, qu'il se passe quelque chose d'historique. Avec les épreuves de voile et de football des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 à Marseille et à Nice, nous montrerons au monde entier que le Sud est une terre de jeux. »

Renaud MUSELIER
Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

maregionsud.fr
f x i d



MESSAGE DE L'ARBITRE OFFICIEL

Jean-Luc Lebrejal

IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence

Arbitre principal

Afin de connaître les règles le jour de la course, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre le règlement IRONMAN 2024 ainsi que l'ensemble du Guide Athlète.

RAPPEL DES PENALITES

CARTON BLEU

L'accumulation de trois cartons bleus entraineront une disqualification.

Les infractions pouvant entrainer un carton bleu sont : le drafting et le jet de déchets. Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps (*à effectuer dans la tente de pénalité situé au KM 67 sur le parcours vélo ou à l'entrée de la transition 2*).

CARTON JAUNE

Un athlète recevant un carton jaune devra effectuer immédiatement une pénalité de 30 secondes en tente de pénalité (*BIKE*) ou auprès de l'arbitre (*RUM*).

Un athlète peut être disqualifié pour des infractions répétées des règles et s'il reçoit un nombre excessif de cartons jaunes.

CARTON ROUGE

Un athlète recevant un carton rouge sera immédiatement disqualifié.

3 CARTONS BLEUS ENTRAINERONT LA

DISQUALIFICATION DE LA COURSE

Le triathlon est une épreuve individuelle, et il est de votre responsabilité de bien comprendre les règles et d'éviter les pénalités. La décision de l'arbitre est définitive et il n'y a pas de protestation ou d'appel.

Veuillez traiter les autres athlètes, tous les bénévoles et les arbitres avec courtoisie et considération. Ne pas le faire est une CONDUITE NON-SPORTIVE et peut entraîner une disqualification.

Toutes les règles générales sont à retrouver dans le règlement de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence 2024 ainsi que les spécificités de la course dans ce guide athlète.

Règlement 2024

Audience officielle : En cas de réclamation, l'arbitre principal et le chronométrateur 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.

MISE A JOUR DU REGLEMENT 2024

Il est de la responsabilité de chaque athlète de lire et comprendre le règlement dans son intégralité. Cependant, vous trouverez ci-dessous les principales nouveautés pour la saison 2024.

Articles V. CYCLISME & VI. COURSE A PIED

Sections 5.01 GENERAL & 6.01 GENERAL

- 5.01 (i) et 6.01 (e)** - Les tenues munies d'une fermeture éclair peuvent être ouvertes à n'importe quelle longueur, à condition que (i) la fermeture éclair soit toujours reliée au bas de la tenue et que (ii) le haut de la tenue couvre toujours les épaules ; **(30 secondes de pénalité ou DSQ si pas de remise en conformité).**
- 5.01 (l) et 6.01 (f)** - Tout objet devant être jeté, y compris, mais sans s'y limiter, les bouteilles d'eau, les emballages de gel, les emballages de barres, les pièces de vélo cassées ou les vêtements, ne peut être jeté que dans les zones de dépôt d'ordures dédiées à chaque ravitaillement. **L'abandon intentionnel ou négligent de détritrus entraînera une pénalité de 5 minutes s'il n'est pas intentionnel ou une disqualification s'il est intentionnel.**
- 5.01 (m)** –A l'exception des dispositions de la section 5.02(b), tout équipement supplémentaire ayant pour effet de réduire la résistance au vent est interdit pendant le segment vélo de la course (que cet équipement soit porté sous les vêtements de l'athlète, par-dessus les vêtements de l'athlète, ou qu'il soit fixé d'une autre manière au corps de l'athlète ou au vélo de l'athlète). **Cela inclut mais ne se limite pas aux bouteilles/gourdes ou tout autre insert situé à l'avant de la combinaison de course de l'athlète (cela inclut les bouteilles/gourdes vides ou pleines) ou tout insert dans les manchons de mollet d'un athlète; (DSQ);**

Section 5.03 REGLES SPECIFIQUES AU VELO

5.03 (b) – Tout dispositif ajouté ou intégré à la structure qui peut diminuer, ou qui a pour effet de diminuer, la résistance à la pénétration dans l'air (incluant le ruban adhésif), ou qui peut accélérer artificiellement la propulsion, tel qu'un écran de protection, un carénage de forme de fuselage ou similaire, est interdit. Pour autant que l'utilisation de ruban adhésif ne modifie ni n'agrandit fondamentalement la forme générale de la structure, le ruban adhésif peut être fixé sur le vélo (par exemple, pour couvrir l'ouverture de la valve de la roue arrière, pour couvrir des vis, etc); (DSQ)

Article IX. CATEGORIE HANDCYCLE ("HC")

Section 9.03 CONDUITE EN VELO

- 9.03 (f)** - Les athlètes HC doivent avoir un rétroviseur fixé soit à leur casque soit à l'avant de leur handcycle pour garantir une visibilité arrière.
- 9.03 (g)** - Les athlètes HC doivent avoir un drapeau de sécurité haute visibilité monté à l'arrière de leur handcycle. Le sommet du drapeau de sécurité doit être à minima à 1,8 mètre du sol. Taille minimale du drapeau de sécurité haute visibilité : 21CM (H) x 28CM (L).
- 9.03 (h)** - Les athlètes HC doivent avoir un feu clignotant rouge monté à l'arrière de leur handcycle, ainsi qu'un feu blanc fixe à l'avant de leur handcycle.

NOTIFICATION D'UNE SANCTION CARTON BLEU PAR UN OFFICIEL :

- Il vous appellera par votre numéro de dossard et vous informera que vous avez reçu soit un CARTON BLEU pour drafting ou détritrus intentionnel, soit un CARTON JAUNE pour toute autre sanction.
- L'arbitre de course vous montrera le carton de couleur.
- Présentez vous à la prochaine tente de pénalité sur le parcours.

INFORMATIONS MEDICALES IMPORTANTES

- Votre sécurité est notre première préoccupation. L'équipe médicale sera présente **au départ de la natation et à proximité de la ligne d'arrivée** sur la place Jeanne d'Arc. Notre équipe médicale sera également présente avec des motos et des ambulances sur le **parcours de vélo** ainsi que sur le **parcours de course à pied** avec un point médical au milieu de chaque tour.
- Si vous ne vous sentez pas bien le matin de la course, nous vous conseillons vivement de ne pas prendre le départ. Si vous décidez de ne pas prendre le départ, vous devez en **informer un officiel de la course** afin que nous puissions vous retirer officiellement de l'épreuve.
- Si vous commencez à vous sentir mal à n'importe quel moment de la course, **nous vous conseillons vivement de demander de l'aide** plutôt que de continuer.

N'AYEZ PAS PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE

Vous ne recevrez pas de pénalité et ne serez pas disqualifié pour avoir bénéficié d'une assistance médicale.

Si, à un moment quelconque de la course, vous ressentez une douleur ou une gêne thoracique, un essoufflement, des vertiges, un engourdissement autour de la bouche ou dans les mains, des difficultés de concentration ou si vous arrêtez de transpirer, veuillez vous arrêter immédiatement et consulter un médecin. **Une assistance médicale ne constitue pas une aide extérieure. Vous ne serez pas pénalisé ou disqualifié pour avoir bénéficié d'une assistance médicale ou pour avoir demandé à quelqu'un de vous aider à obtenir une assistance médicale.**

- **Pendant le parcours natation** : 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.
- **Pendant le parcours vélo** : Si vous êtes à un ravitaillement, informez un membre de l'équipe que vous avez besoin d'une aide médicale. Si vous n'êtes pas à un ravitaillement ou près d'un ravitaillement - ARRÊTEZ-VOUS - faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une aide médicale. Tout le monde peut vous aider - un autre athlète, un bénévole, un véhicule de l'équipe organisatrice ou une moto de l'épreuve sur le parcours ; même un spectateur. Demandez-leur d'avertir le poste de secours le plus proche ou un membre du staff que vous avez besoin d'une assistance médicale. Assurez-vous de fournir votre numéro de dossard pour que l'on puisse vous prendre en charge.
- **Pendant le parcours course à pied** : comme pour le vélo. Si vous êtes à un ravitaillement, faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une assistance médicale. Si vous n'êtes pas à un ravitaillement ou près d'un ravitaillement - ARRÊTEZ-VOUS - faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une aide médicale. Tout le monde peut vous aider - un autre athlète, un bénévole, un véhicule de l'équipe organisatrice ; même un spectateur. Demandez-leur d'avertir le ravitaillement le plus proche ou un membre du personnel que vous avez besoin d'une assistance médicale. Assurez-vous de fournir votre numéro de dossard pour que l'on puisse vous prendre en charge.
- **Aider un autre athlète** : si un autre athlète a besoin d'aide, veuillez suivre les mêmes étapes que celles énumérées ci-dessus pour lui apporter une assistance médicale. Vous ne serez pas disqualifié ou ne recevrez pas de pénalité pour avoir aidé un autre athlète ayant besoin d'une assistance médicale. Sur le parcours de vélo et de course à pied, veillez à indiquer le numéro de dossard de l'athlète qui a besoin d'aide.
- **Après la course** : ne quittez pas la zone d'après-course tant que vous n'êtes pas capable de boire sans vomir, de vous tenir debout sans avoir de vertiges et de vous sentir bien. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez vous rendre à la tente médicale de l'événement pour être évalué par l'équipe médicale avant de quitter la zone.

Gérez votre santé et votre sécurité le jour de la course – RACE HEALTHY, RACE SMART!

Veuillez consulter notre site dédié [Athlete Smart](#) pour plus d'informations concernant votre condition physique avant et pendant la compétition :

ATHLETE SMART

INFORMATIONS MEDICALES

Si vous avez un problème de santé connu, nous vous recommandons vivement de suivre les étapes suivantes :

- Présentez-vous au «bureau des solutions» lors du retrait des dossards pour obtenir un bracelet spécial pour le jour de la course sur lequel vous pourrez inscrire les détails de votre (vos) condition(s) médicale(s).
- Inscrivez également les informations relatives à votre état de santé au dos de votre dossard, que vous recevrez dans votre package athlète.
- Les informations médicales inscrites sur votre bracelet et votre dossard fourniront au personnel médical ou aux services d'urgence des informations essentielles.
- Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant la communication des informations médicales, n'hésitez pas à vous arrêter au «bureau des solutions».

Guide Athlète 2024 - IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence





VINFAST

Real

ELEGANCE.
COMMITMENT.
LIFE.



The VF8
100% ELECTRIC



Elevate your IRONMAN journey with incredible offers

Race towards IRONMAN victory around the globe and benefit from our amazing offers. With flights operating to and from major hubs, you can also connect to over 170 destinations worldwide, via Hamad International Airport in Doha.

Exclusive offers for IRONMAN athletes and fans worldwide when travelling to and from events*:



Save up to **10%**
as registered athlete



Earn **2,000** Bonus
Avios in Economy
Class and **4,000** in
Business or First Class



Enjoy enhanced
flexibility with one
complimentary date
change



Carry your race bike
as checked baggage
at no additional cost

Visit qatarairways.com/IRONMAN

*Terms and conditions apply.

QATAR
AIRWAYS

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

TOP 5 DES CHOSES A VOIR

FONTAINE DE LA ROTONDE

Située place du général de Gaulle, la fontaine de la Rotonde haute de 12 mètres est construite en pierre froide et composée de deux bassins avec des lions, dauphins, cygnes et enfants, œuvres de Truphème tout autour.



CALISONS D'AIX

Délicieuse friandise en forme d'amande, le calisson est la spécialité de la ville d'Aix-en-Provence. Poussez la porte d'une confiserie ou d'une fabrique artisanale et découvrez le goût inimitable de cette gourmandise.



COURS MIRABEAU

Un des lieux incontournables d'Aix-en-Provence, le cours Mirabeau est l'un des endroits les plus fréquentés et animés de la ville.

A tout moment de la journée, il vous accueille avec ses cafés en terrasse et restaurants ainsi que ses platanes tout en profitant du soleil Aixois.



LES RUELLES DE LA VIEILLE VILLE

Très pittoresque, ses boutiques, ses places et ses fontaines rendent la balade dans les rues de la vieille ville d'Aix très agréable. Baladez vous au coeur de ses ruelles pour découvrir l'ambiance sudiste.



PARC JOURDAN

Un des plus grands parcs de la ville et un des lieux de promenade préférés des Aixois, le parc Jourdan vous offre de vastes pelouses pour vous détendre. Pour les enfants, une aire de jeux est présente devant la maison dans laquelle est hébergée l'association l'Oustau de Prouvènço, qui œuvre pour la promotion de la langue provençale.





ENSEMBLE, PARTAGEONS LA MÊME PASSION.

Ça y est, nous y sommes !
Les Bouches-du-Rhône sont le cœur battant des Jeux Olympiques.
Nous avons œuvré sans relâche pour vous faire vivre des moments de fêtes inoubliables, en laissant à nos enfants un héritage exceptionnel dont ils profiteront longtemps !

Martine Vassal
Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône
Présidente de la Métropole Aix-Marseille-Provence
1^{ère} Vice-Présidente des Départements de France

VUE D'ENSEMBLE



**EXPO VILLAGE
MERCHANDISING
REGISTRATION**

MEDICAL
Place Jeanne d'Arc



La Rotonde

FINISH

Cours Mirabeau

**BRIEFING
AWARDS & SLOTS**

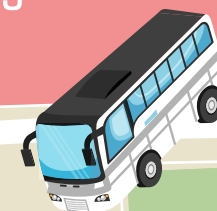


Cinéma Le Cézanne

Rue Cardinale

BUS

Collège
Mignet



Boulevard du Roi René

TRANSITION 2

Avenue Anatole France

Avenue des Belges

Avenue Victor Hugo

Rue Mazarine

Découvrez tous les lieux de l'événement sur la
carte interactive suivante : scannez le code QR
ou cliquez sur la carte.



Aix-en-Provence

TRANSPORT

Cette course propose un service de navettes pour les athlètes et les spectateurs.
Merci de noter que ces navettes pour le départ sont à destination exclusivement des athlètes ou supporters qui ont déjà réservé leurs places avant le 19 avril.

Navette check-in (réservée aux athlètes) - d'Aix-en-Provence au Lac de Peyrolles (aller retour)

- Date : Samedi 18 mai
- Heure de départ : De 12h30 à 18h00 (selon la réservation effectuée)
- Lieu de départ : 24 boulevard du Roi René, 13100 Aix-en-Provence
- Arrivée : Lac de Peyrolles, Transition 1

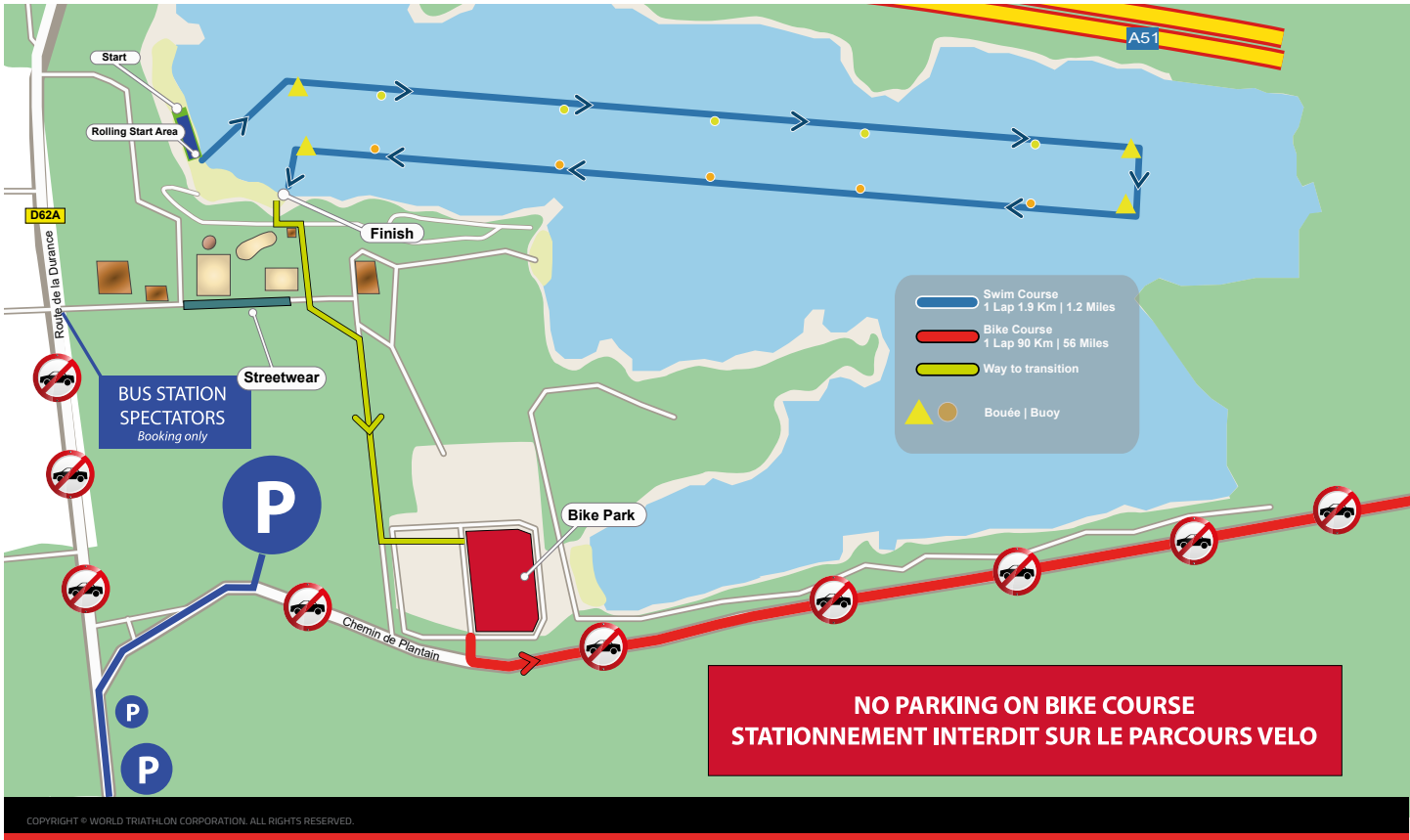
Navette jour de course (réservée aux athlètes) - d'Aix-en-Provence au Lac de Peyrolles

- Date : Dimanche 19 mai
- Heure de départ : 5h00
- Lieu de départ : 24 boulevard du Roi René, 13100 Aix-en-Provence
- Arrivée : Lac de Peyrolles, Transition 1

**Détachez les tickets qui seront imprimés sous votre dossard.
Ils doivent être présentés lors de la montée dans la navette.**

Navette jour de course (réservée aux spectateurs) - d'Aix-en-Provence au Lac de Peyrolles (aller retour)

- Date : Dimanche 19 mai
 - Heure de départ : 5h45
 - Lieu de départ : 24 boulevard du Roi René, 13100 Aix-en-Provence
 - Arrivée : Lac de Peyrolles, Transition 1
-
- Date : Dimanche 19 mai
 - Heure de départ : 8h45
 - Lieu de départ : Lac de Peyrolles, Transition 1
 - Arrivée : Gare routière, Avenue des Belges, 13100 Aix-en-Provence



Pour venir au village et sur le site de la course, vous avez les possibilités suivantes :

- Location de vélos et de trottinettes : vous trouverez plusieurs magasins de location dans la ville.
- Transport public : vous pouvez vérifier votre itinéraire sur le site [Aix en Bus](#).
- Voiture : nous vous conseillons d'utiliser l'application Waze pour vous déplacer.

Vérifiez l'impact de l'événement sur le trafic en scannant le QR code ci-dessous ou en cliquant sur le lien [Trafic routier](#)



OU CLIQUEZ ICI

Si vous venez en voiture, des parkings sont disponibles dans le centre ville (parking centre ville Aix-en-Provence EFFIA, ...), ainsi qu'un parking au Lac de Peyrolles.

PROGRAMME

Vendredi 17 mai

Heure	Description	Lieu
10h00 - 19h00	IRONMAN Expo	Place François Villon
10h00 - 19h00	Retrait des dossards	Place François Villon

Samedi 18 mai

Heure	Description	Lieu
09h00 - 18h00	IRONMAN Expo	Place François Villon
09h00 - 16h00	Retrait des dossards	Place François Villon
09h00 - 10h00	Briefing athlètes <u>ANGLAIS</u>	Cinéma Le Cézanne*
10h00 - 11h00	Briefing athlètes <u>FRANCAIS</u> 1	Cinéma Le Cézanne*
11h00 - 12h00	Briefing athlètes <u>FRANCAIS</u> 2	Cinéma Le Cézanne*
13h00 - 17h00	Coffee Fun Swim	Lac de Peyrolles
13h00 - 19h00	Dépôt du vélo et du sac BIKE	Transition 1 Lac de Peyrolles
13h00 - 19h00	Dépôt du sac RUN	Transition 2 Collège Mignet, 24 boulevard Roi René
16h00	IRONKIDS	La Rotonde

*1 Rue Marcel Guillaume, 13100 Aix-en-Provence

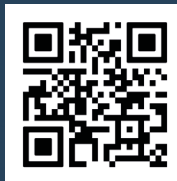
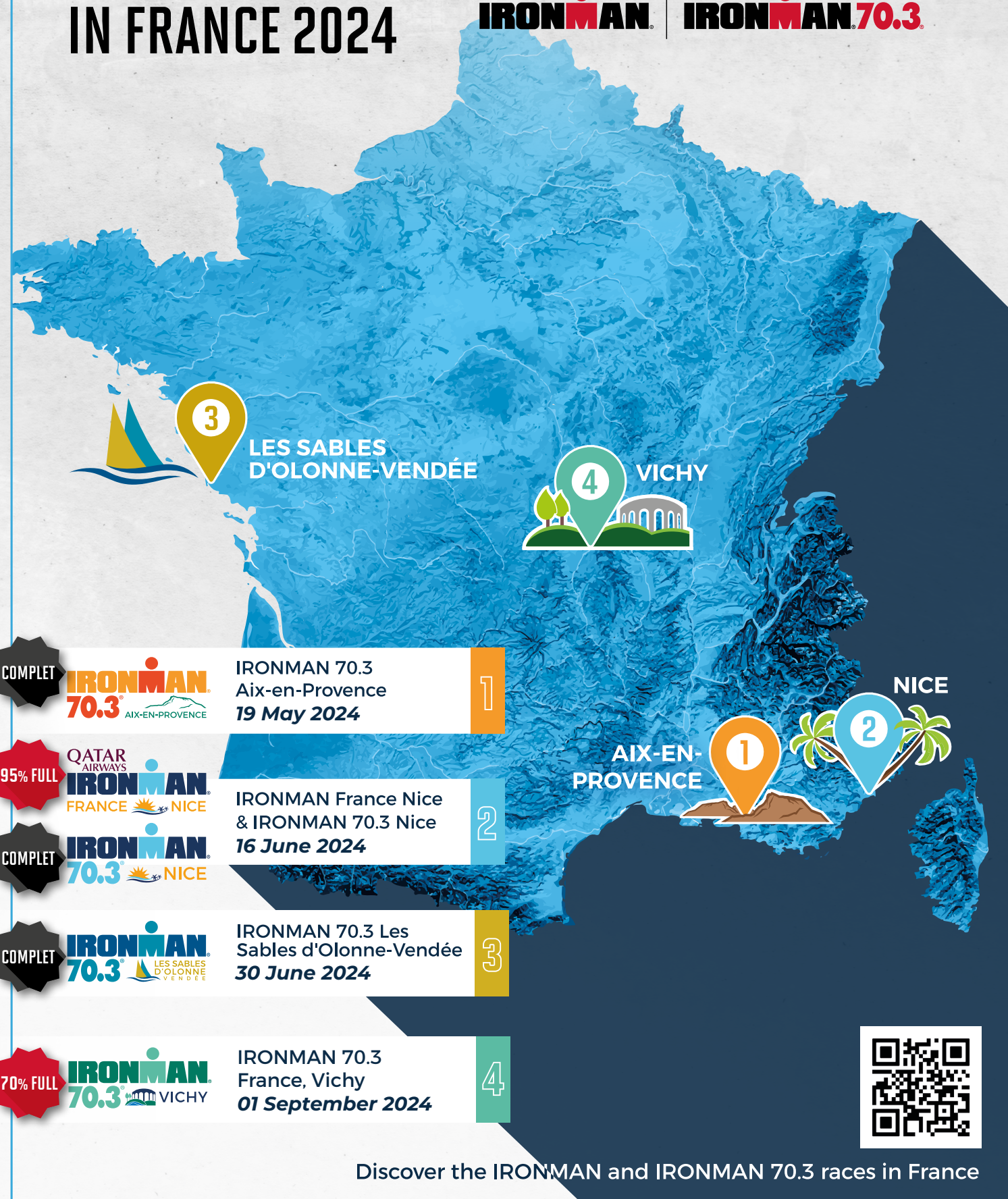
Dimanche 19 mai

Heure	Description	Lieu
5h00	Service de navettes*	24 boulevard du Roi René
5h30 - 7h00	Ouverture du parc à vélos	Transition 1 Lac de Peyrolles
5h30 - 7h40	Dépôt des sacs STREETWEAR	Transition 1 Lac de Peyrolles
7h00	Départ des professionnels hommes	Lac de Peyrolles
7h02	Départ des professionnels femmes	Lac de Peyrolles
7h10	Départ de la course - Rolling start	Lac de Peyrolles
10h00 - 16h00	Boutique officielle	Place François Villon
10h53	1 ^{er} finisher homme	Aix en Provence- La Rotonde
11h27	1 ^{ère} finisher femme	Aix en Provence- La Rotonde
13h45 - 17h15	Récupération du vélo et sacs de transition	Transition 2
16h15 - 16h45	Audience officielle	Finish line
17h30	Cérémonie des récompenses	Cinéma Le Cézanne**
18h30	Slot allocation	Cinéma Le Cézanne**

*Pour les athlètes ayant réservé en ligne avant le 19 avril

**1 Rue Marcel Guillaume, 13100 Aix-en-Provence

DISCOVER IRONMAN RACES IN FRANCE 2024



Discover the IRONMAN and IRONMAN 70.3 races in France

IRONMAN EXPO

Rappel des heures d'ouverture

Date	Heure
17 mai	10h00 - 19h00
18 mai	09h00 - 18h00
19 mai	09h00 - 18h00

Espaces IRONFAN et IRONKIDS

Rejoignez nous dans l'espace IRONFAN, notre nouvelle zone au sein du village expo dédiée aux athlètes, aux IRONKIDS et à l'ensemble des supporters.

Vous y retrouverez un large choix d'activités :

- Prenez vous en photo devant le sign board de la course
- Créer votre affiche de supporter
- Décorer votre dossard supporter
- Colorier votre dessin IRONKIDS
- Découvrez nos stands tatouages et maquillage pour les enfants

Soyez prêt pour le départ

- Une équipe de masseurs sera présente pour un dernier moment de détente.
- Pour les achats de chaussettes de dernière minute, rendez vous sur le stand Incylence.

Point Info

Si vous avez une question de dernière minute, détendez-vous et venez au point d'information pour trouver les réponses à vos questions. Nos bénévoles se feront un plaisir de vous aider.



SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

I AM CAPABLE

I AM UNSTOPPABLE



SCAN QR TO LEARN MORE



www.ironman.com/all-world-athlete



IRONMAN 2024 ALL WORLD ATHLETE

Are you ready to take your triathlon journey to new heights?
Introducing the IRONMAN All World Athlete program, the ultimate recognition for the dedicated triathlete.

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.



COMPETITIVE
RANKING



GLOBAL
RECOGNITION



EXCLUSIVE
BENEFITS



Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

contactus@nirvanasportstravel.com

nirvanasportstravel.com



RETRAIT DES DOSSARDS

Licencié / non-licencié

Il est **obligatoire** d'importer un des documents ci dessous sur la plateforme [Dokeop](#) pour pouvoir participer à l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence.

Veillez prendre en considération que nous n'accepterons plus de documents sur place lors du retrait des dossards. Vous devez donc télécharger votre licence annuelle ou pass compétition sur leur plateforme avant le 15 mai 2024 à 23h59.

[Importer mes documents](#)

Vous devrez fournir l'un des documents suivants pour participer à la compétition :

1. Licence annuelle française

Téléchargez votre licence annuelle française de triathlon sur Dokeop.

2. Une licence de triathlon affiliée d'un des pays suivants : Belgique, Allemagne, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal, Espagne, Suisse, or Grande-Bretagne

Obtenez un pass compétition gratuit en ligne auprès de la FFTri puis renseignez le numéro de pass sur Dokeop.

Pour bénéficier du pass compétition gratuit, pensez à indiquer votre numéro de licence ITU et la fédération concernée lors de l'obtention du pass.

3. Une autre licence ou pas de licence

Achetez un pass compétition en ligne auprès de la FFTri puis renseignez le numéro de pass sur Dokeop.



Guide Athlète 2024 - IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence

RETRAIT DES DOSSARDS

Déroulé du retrait des dossards

Rappel des horaires d'ouverture

Date	Heure	Lieu
17 mai	10h00 - 19h00	Place François Villon
18 mai	09h00 - 16h00	Place François Villon



- 1
- Avant la semaine de course, importer vos documents : licence ou pass compétition sur la plateforme Dokeop.
- 2
- Un email vous sera envoyé avec un QR code la semaine de course.
Veillez le garder sur votre smartphone et le présenter au retrait des dossards.

Présentez vous aux bénévoles en suivant la signalétique.

Veillez noter que nous n'effectuerons pas d'attribution des numéros de dossards avant l'ouverture du retrait des dossards.
(Les athlètes AWA Gold et Silver, TriClub Pole Position ainsi que les athlètes ayant réservé un package Nirvana conservent leurs privilèges.)

- 3
- Récupérez votre dossard et votre package de course en présentant **votre carte d'identité**.
- 4
- Un bracelet vous sera fourni. Il vous sera demandé de le mettre tout de suite et de le garder jusqu'à la récupération du vélo et des sacs de transition après la course.

PACKAGE DE COURSE

Votre package inclus :

1 dossard : Vous devez porter votre dossard de course dans le dos lors du parcours vélo et à l'avant lors du parcours course à pied. Celui-ci doit être attaché par deux points. Vous pouvez utiliser des épingles à nourrice si vous le souhaitez. Cependant, comme vous devez le changer de position en transition, il est fortement recommandé de vous procurer une ceinture de course qui vous fait gagner du temps, vous permet de changer facilement de vêtements et évite de faire des trous dans vos vêtements.



1 bonnet de natation : Vous devez obligatoirement porter le bonnet remis lors du retrait des dossards durant la partie natation.



1 planche de stickers : Vous disposerez également d'une feuille d'autocollants ; votre vélo, votre casque et vos sacs doivent porter les autocollants de votre numéro de course : 3 stickers pour les sacs RUN, BIKE et STREET WEAR, 1 sticker pour la tige de selle de votre vélo, 1 sticker à coller sur le devant de votre casque, 1 sticker à coller sur votre bracelet.



1 bracelet athlète : Un bracelet portant un QR Code sera placé à votre poignet lors du retrait des dossards. Ce bracelet vous identifiera en tant qu'athlète officiel et devra être porté pendant toute la semaine de la course. **Vous devrez coller dessus un sticker remis lors du retrait des dossards.** Le bracelet est nécessaire à des fins d'identification médicale et vous donne accès aux zones de transition et à toutes les zones réservées aux athlètes pendant, avant et après la course. Vous ne serez pas autorisé à retirer votre vélo et/ou votre équipement des zones de transition après la course si votre bracelet n'est pas attaché à votre poignet.



1 sac à dos athlète : A retirer au moment du retrait des dossards.



2 sacs de transition et 1 sac STREET WEAR : Vos affaires sont à déposer dans ces sacs (cf page suivante).



1 t-shirt athlète : A retirer au moment du retrait des dossards.



Les athlètes doivent porter les articles officiels de la course remis lors du retrait des dossards et du BIKE check-in : bonnet de natation officiel, bracelet athlètes, autocollants, dossard et puce de chronométrage.

Le non-respect de cette règle entraînera une **disqualification**.

Sacs de transition

SAC BLEU / SAC BIKE



Il doit contenir l'équipement dont vous avez besoin pour le parcours vélo : casque avec stickers collé sur l'avant, dossard fixé avec 2 points, chaussures si elles ne sont pas clipsées sur le vélo, veste, manchons, nutrition, lunettes de soleil, etc. Après avoir utilisé votre sac à vélo bleu pour votre transition natation-vélo, utilisez ce sac pour ranger votre équipement de natation.

Ce sac est à déposer à la zone de transition 1 :
Lac de Peyrolles
Samedi 18 mai de 13h00 à 19h00.

SAC ROUGE / SAC RUN



Il doit contenir l'équipement dont vous avez besoin pour le parcours de course à pied : chaussures de course à pied, chaussettes, nutrition, etc. Après avoir utilisé votre sac de course rouge pour la transition vélo-course, utilisez ce sac pour ranger vos affaires de vélo, y compris votre casque.

Ce sac est à déposer à la zone de transition 2 :
Collège Mignet - 24 boulevard du Roi René
Samedi 18 mai de 13h00 à 19h00.

SAC BLANC / SAC STREET WEAR



Il s'agit de votre sac de vêtements de rechange ; vous pouvez y mettre tous les vêtements supplémentaires que vous portez avant la course et tout ce dont vous pourriez avoir besoin après la course.

Laissez ce sac le jour de la course sur la zone de départ au Lac de Peyrolles.

MERCI D'ETIQUETER TOUS VOS SACS AVEC VOTRE NUMERO DE DOSSARD.
POUR EVITER LE VOL, RANGEZ VOTRE GPS DANS VOTRE SAC DE TRANSITION.



2024 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



Rent & Ride
Let us take care
of the rest!

francebikerentals.com



R2^{3.0}
CALF SLEEVES



Compression Grid Pattern

Targeted high level muscle support.

**Decreasing the risk
of injury and cramps.**



**Achilles
Proprioceptive Stripes**

Promotes support and microcirculation
to the achilles tendon.

**Added support & less
inflammation**



Waffle Proprioceptive Stripes

Promote microcirculation
and lymphatic flow.

**Less chance of shin
splints & stomach
inflammation**



Fibular Stripes

3D textured yarn activates the fibular
muscles, improving balance & stability.

**Less chance of
sprained ankles**

MICRO GAINS, MACRO RESULTS.



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



www.compressport.com

CHECK-IN & BRIEFING

Rappel du programme - Samedi 18 mai

Heures	Description	Lieu
9h00 - 10h00	Briefing athlètes - <u>EN</u>	Cinéma Le Cézanne*
10h00 - 11h00	Briefing athlètes - <u>FR</u>	Cinéma Le Cézanne*
11h00 - 12h00	Briefing athlètes - <u>FR</u>	Cinéma Le Cézanne*
13h00 - 19h00	Dépôt du vélo et du sac BIKE	Transition 1 <i>Lac de Peyrolles</i>
13h00 - 19h00	Dépôt du sac RUN	Transition 2 <i>Collège Mignet</i>
13h00 - 17h00	Coffee Fun Swim	Lac de Peyrolles

*1 Rue Marcel Guillaume, 13100 Aix-en-Provence

Briefing athlètes

Le briefing athlètes aura lieu en présentiel lors de la semaine de course. Le briefing vous donnera des informations importantes concernant les spécificités du parcours, le règlement et les heures limites pour chaque discipline et surtout les changements de dernière minute qui pourraient avoir lieu en raison des prévisions météorologiques. **Les briefings auront lieu en français ou en anglais** (voir horaires ci dessus).

Coffee Fun Swim

Préparez-vous pour le jour J ! Profitez du check-in le samedi après-midi à Peyrolles pour prendre la température de l'eau, voir où sont les bouées et déguster un café ou un thé sur la plateforme IRONMAN située à environ 250m du départ de la natation. **Sans réservation, ouvert à tous de 13h00 à 17h00 le samedi 18 mai.**

Check in

Le «check-in» est dans le dictionnaire du triathlon le moment où vous devez obligatoirement déposer vos sacs de transitions et votre vélo.

Bike service

Notre partenaire FBR sera présent sur le village IRONMAN. Plus d'informations sur les services proposés, les tarifs ou pour prendre RDV sur :

<https://www.francebikerentals.com/ironman/ironman-bike-service/>

Le jour de course, le staff FBR assistera les athlètes en transition (avant le départ et T1) et sur le parcours vélo (minimum 2 points d'assistance).

Dépôt du vélo et des sacs de transition

DEPOSEZ VOTRE VELO ET VOTRE SAC BIKE EN TRANSITION 1 - LAC DE PEYROLLES

Avant de rentrer dans le parc à vélos, merci de mettre votre casque et d'accrocher la jugulaire. Merci aussi de vous préparer aux contrôles suivants :

- contrôle visuel de votre vélo (les roues avec freins à disque sont autorisées. **Les roues pleines sont interdites !**
- contrôle de vos freins et de votre casque,
- contrôle de la fixation des autocollants sur votre vélo et votre casque ainsi que du port du bracelet.
- Vous devez ranger votre vélo et votre sac BIKE en fonction de votre numéro.
- Les housses de vélo NE SONT PAS AUTORISÉES.
- Votre casque doit être à l'intérieur de votre sac BIKE.
- Les chaussures et votre nutrition peuvent être clipsées et déposées sur votre vélo le matin de la course.
- Vérifiez que vous ayez bien mis l'ensemble de vos affaires pour la transition 1 dans le sac BIKE. N'oubliez pas d'y disposer votre dossard fixé en 2 points.

DEPOSEZ VOTRE SAC EN TRANSITION 2 - COLLEGE MIGNET

Vérifiez que vous ayez bien mis l'ensemble de vos affaires pour la transition 2 dans le sac RUN.

Lorsque vous déposez votre vélo et vos sacs, prenez le temps de vous familiariser avec la zone de transition. N'oubliez pas de vérifier où se trouvent les entrées et les sorties. Il y aura des bénévoles dans la zone de transition pour répondre à toutes les questions, n'attendez pas le jour de la course.

Puce de chronométrage



A QUOI SERT LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

La puce enregistrera votre temps de départ personnel lorsque vous traverserez le tapis de chronométrage au départ de la natation et fournira votre temps de natation, de vélo, de course, votre temps d'arrivée, vos temps de transition, votre classement général et par groupe d'âge.

QUAND ET OU RECUPERER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Vous devez récupérer votre puce en sortant de la zone de check-in au Lac de Peyrolles le samedi 18 mai.

QUAND ET OU PORTER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Vous devez la porter à la cheville gauche pendant toute la durée de la course. Veuillez noter que vous devez avoir votre puce de chronométrage sur vous pour le check out du vélo. Vous devez donc la garder même si vous abandonnez la course.

**La puce de chronométrage de la course est un prêt.
Vous devez la retourner à l'organisation, ou vous serez facturé pour son remplacement.**

QUE FAIRE SI JE PERD MA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Si vous perdez votre puce, présentez vous au stand SOS PUCE située à la sortie du parc à vélos en T1 et à la tente de pénalité en T2. Notre équipe vous fournira une puce en remplacement afin que vous puissiez continuer la course.

JOUR DE COURSE

Entrez dans le parc à vélos, si besoin.

Présentez vous à l'entrée du parc à vélos de 5h30 à 7h00 avec votre puce de chronométrage attachée à la cheville côté gauche.

Vérifiez la pression des pneus. Vous pouvez clipser vos chaussures à vélo sur les pédales et fixer la nutrition à votre vélo.

Des pompes seront mises à disposition par l'organisation. Si vous amenez votre propre pompe, veuillez la ranger dans le sac STREET WEAR. Pensez à mettre votre numéro de dossard sur votre pompe.

A partir de 7h00, le parc à vélos sera fermé. Dirigez-vous vers le départ natation.

Sac STREET WEAR

Mettez vos affaires de change d'après-course dans le sac STREET WEAR et déposez-le lorsque vous vous rendez au départ.

Vous pourrez déposer votre sac STREET WEAR jusqu'à **07h40**.

Le sac STREET WEAR est à récupérer dans la zone dite «After-Finish» où vous allez profiter d'un buffet d'arrivée.

Toilettes

Des toilettes seront disponibles au départ de la natation, en transition 1 et en transition 2, ainsi qu'aux ravitaillements.



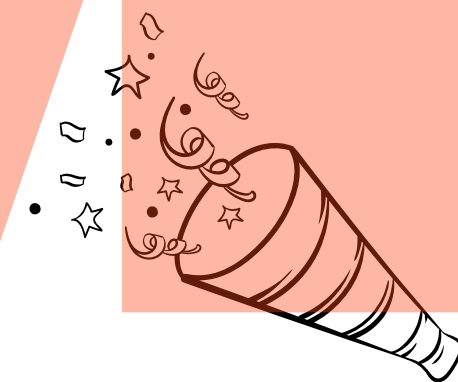
Joyeux anniversaire

Le jour de la course, nous sommes ravis de célébrer l'anniversaire de :




- | | |
|-----------------|---------------|
| ▪ Audrey M. | ▪ Jérémie J. |
| ▪ Benjamin L. | ▪ Maxime G. |
| ▪ Camille De B. | ▪ Milan P. |
| ▪ Daniel S. | ▪ Thibault S. |
| ▪ Emma E. | ▪ Victor F. |
| ▪ Guillaume C. | |

Merci de fêter votre anniversaire avec nous.

Excellente course !



JOUR DE COURSE

Temps limites **01:10:00** 
05:30:00  + T1 + 
08:30:00  + T1 +  + T2 + 

TIMES ARE CALCULATED BASED ON INDIVIDUAL START TIME NOT ON THE GUN START TIME

Temps limites intermédiaires

BIKE - Temps limite intermédiaire : KM 67 - 12h30
RUN - Temps limite intermédiaire : KM 14 - 15h30

IRONMAN se réserve le droit de retirer un athlète du parcours et de le disqualifier si le staff du parcours détermine qu'il n'y a aucune possibilité pour l'athlète de terminer la discipline donnée avant les heures limites affichées selon l'emplacement de l'athlète, de son temps et de sa vitesse moyenne à ce moment-là, ainsi que pour des raisons de sécurité.
Les athlètes qui ne respectent pas les seuils ci-dessus seront considérés comme disqualifiés et ne seront pas éligibles pour les récompenses de groupe d'âge ou pour le VinFast championnat du monde IRONMAN 70.3 2024.

Ravitaillements

BIKE

Ravitaillement 1 : KM 21 Ravitaillement 2 : KM 50 Ravitaillement 3 : KM 80

Boissons : Boissons d'hydratation, bouteille d'eau bouchon sport (750ml)
Barres énergétiques : Barres Maurten (Solid 160 et Solid C 160)
Gels énergétiques : Gels Maurten (avec ou sans caféine)
Bananes

RUN

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 : Boissons d'hydratation, eau, cola, eau gazeuse
Les boissons de ravitaillements seront distribuées dans des gobelets.
Barres énergétiques : Barres Maurten (Solid 160 et Solid C 160)
Gels énergétiques : Gels Maurten (avec ou sans caféine)
Bananes, oranges, pastèques, compotes et produits salés.



Les gobelets et les gels doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur le sol.
Les athlètes se verront infliger une pénalité s'ils sont pris à jeter des déchets par un officiel de la course.

Better finishes start here.

Subscribe and get 10 free Travel Packs**

START HERE

LUCY CHARLES-BARCLAY
IRONMAN WORLD
CHAMPION 2023 4X 2ND AT
IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP



AG1®

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL FOUNDATIONAL NUTRITION SUPPLEMENT PARTNER

IRONMAN
70.3 AIX-EN-PROVENCE

SWIM COURSE

1 Loop / 1 Boucle
Course Distance - 1900m

Rolling Start Area
Start

D62A

Route de la Durance

Finish

Streetwear

Bike Park

Chemin de Plantain

A51

Swim Course
1 Lap 1.9 Km | 1.2 Miles

Bike Course
1 Lap 90 Km | 56 Miles

Way to transition

Bouée | Buoy

RŌKA | **IRONMAN**
GLOBAL SERIES
OFFICIAL SWIMWEAR PARTNER

COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

RÖKA



LUCY CHARLES-BARCLAY
2023 IRONMAN WORLD CHAMPION

MAVERICK X2

*FASTEST WETSUIT
IN THE WORLD.*

"The most comfortable, mobile wetsuit I have worn yet. The shoulder / arm flexibility is unmatched. Highly recommend."

Julia C. — Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND
INTERNATIONAL PATENTS WITH
ADDITIONAL PATENTS PENDING

RIDE THE REVOLUTION



YOUR RIDE. YOUR CHOICE.

KICKR began as a simple idea: a new way to ride indoors. Little did we know we'd ignite an indoor training revolution. A revolution that rolls on today in the form of the world's most complete indoor training ecosystem. An integrated cycling experience that offers cyclists of all levels the tools they need to get faster, fitter and have more fun while chasing their goals. From accessories that blur the line between virtual and reality, **the revolution isn't over, it's just begun.**



wahoo
wahoofitness.com



SWIM

Règles relatives au port de la combinaison

Les combinaisons peuvent être portées dans l’eau jusqu’à une température de 24,6°C. Le port de la combinaison est interdit lorsque la température de l’eau est supérieure à 24,6°C et obligatoire lorsque la température de l’eau est inférieure à 16°C.

Combinaison interdite : Les combinaisons de De Soto Water Rover ne peuvent pas mesurer plus de 5 mm d’épaisseur. Les combinaisons de natation De Soto Water Rover et Speedo Elite Triathlon avec renforcement aux avant-bras sont **INTERDITES**.

Politique relative aux maillots de bain (uniquement pour les courses sans combinaison)

Les maillots de bain doivent être 100% textiles : généralement des maillots fabriqués uniquement à partir de nylon ou de Lycra et ne comportant aucun matériau caoutchouté tel que le polyuréthane ou le néoprène.

Les maillots de bain ne doivent pas couvrir le cou, dépasser le coude ou les genoux. Les maillots de bain peuvent comporter une fermeture éclair. Un kit de course peut être porté sous le maillot de bain.

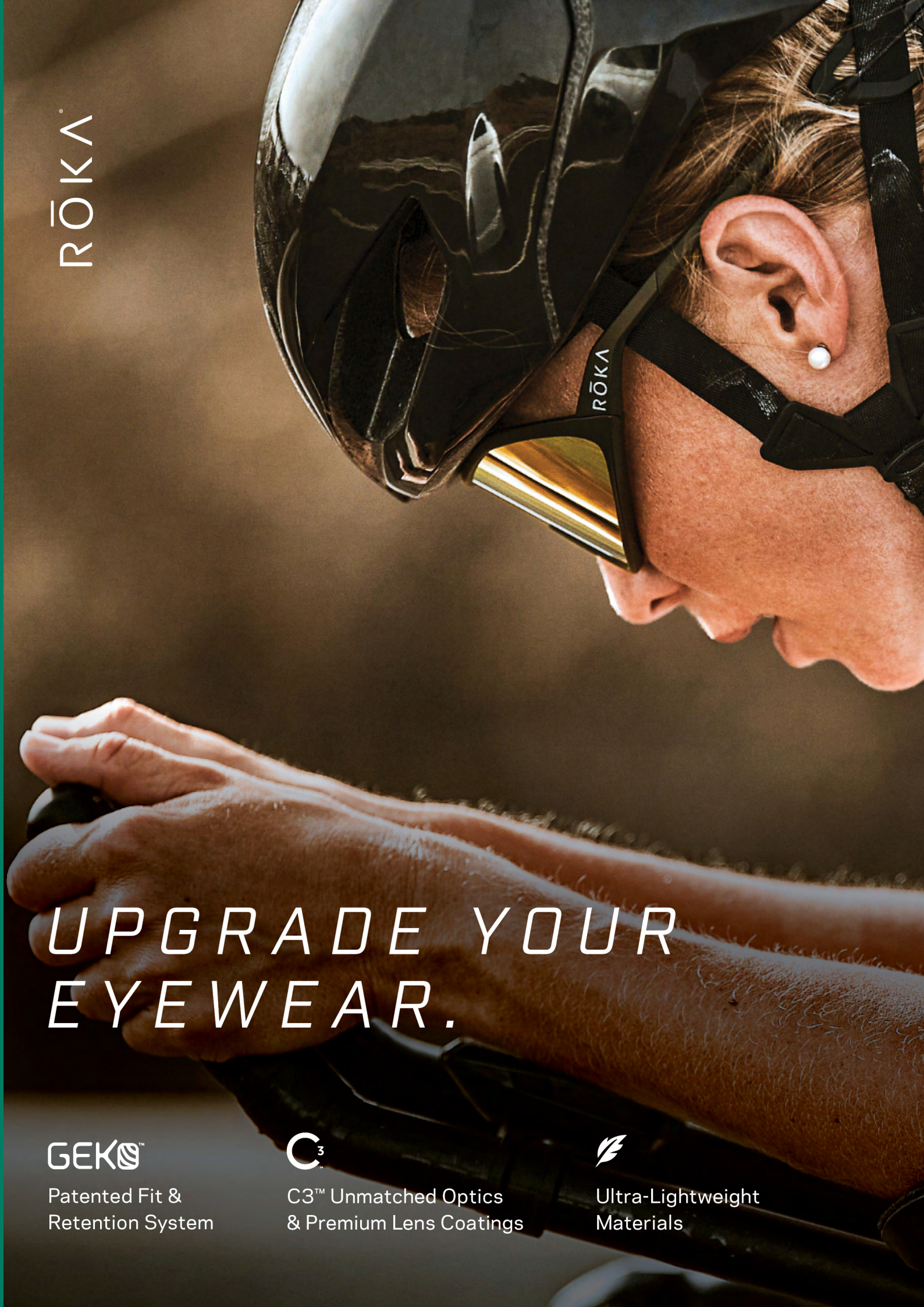
Lorsque la température de l’eau est inférieure à 22°C et que la température de l’air est inférieure à 15°C, la température officielle de la course sera définie selon le tableau suivant.

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée
	19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
	18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
	17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

Réglementation SWIM

- Il est interdit aux athlètes de porter leur dossard pendant l’épreuve de natation (*sous peine de disqualification*),
- Il est interdit de remettre tout ou une partie de ses équipements à un tiers à la sortie de l’eau,
- Les palmes, les gants, les pagaies ou les dispositifs de flottaison (y compris les bouées de traction) de toute sorte ne sont pas autorisés,
- Le port de lunettes de natation et de masques est autorisé. Les tubas sont interdits.
- La combinaison ne doit pas être enlevée avant la zone de transition (*carton JAUNE - pénalité de 30 secondes*).
- Toute assistance requise pendant la natation entraînera une disqualification si une progression a été faite.
- Les officiels du parcours et le personnel médical se réservent le droit de retirer les athlètes du parcours si cela est jugé médicalement nécessaire.

RÖKA



UPGRADE YOUR EYEWEAR.

GEKO[™]

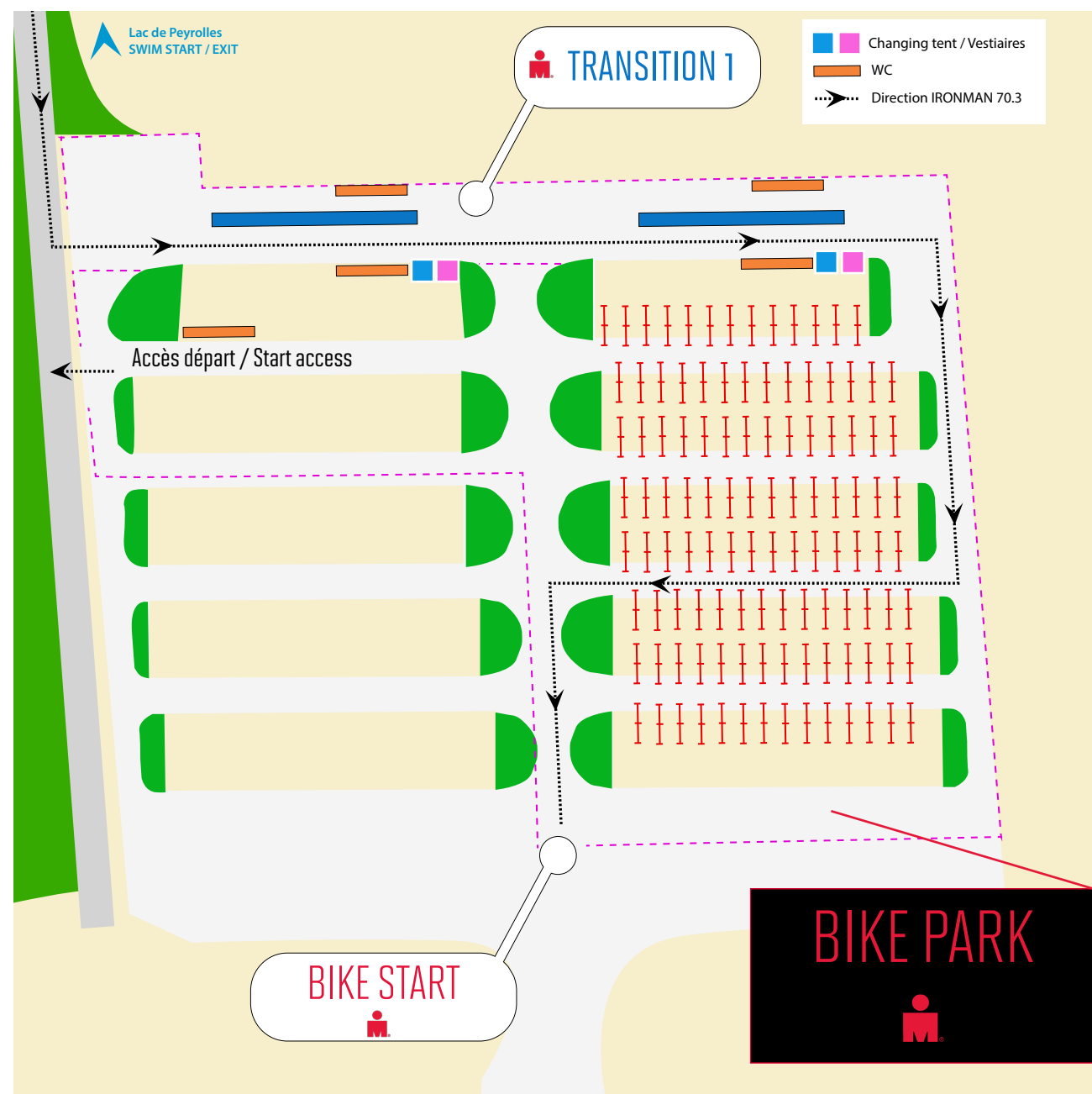
Patented Fit & Retention System

C³

C3[™] Unmatched Optics & Premium Lens Coatings

Ultra-Lightweight Materials

TRANSITION 1



Transition 1

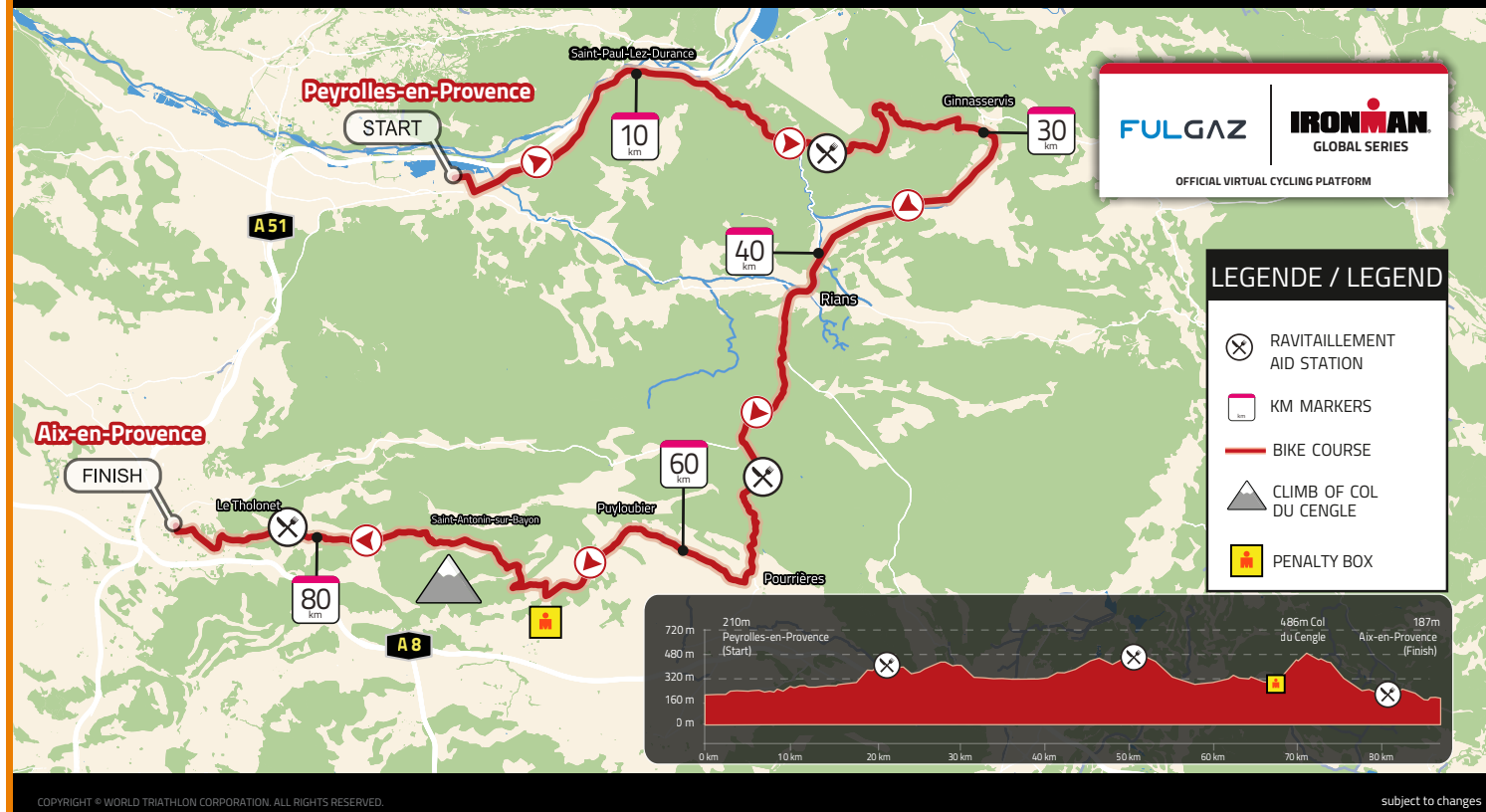
Lors de la transition 1, vous aurez une longue portion entre la sortie de l'eau et le parc à vélos. Sur cette portion, il est **interdit** d'enlever la combinaison. Vous pourrez cependant baisser la partie du haut, jusqu'à la taille.

Prenez votre sac positionné sur le rack, changez-vous et accrochez votre sac à nouveau sur le rack à l'emplacement de votre numéro de dossard. Tous vos articles doivent être rangés dans votre sac.

Notez qu'il y aura des tentes de change. Vous pouvez aussi utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin. **Attention, la nudité est interdite.**

Votre casque doit être attaché avec la jugulaire fermée. Veuillez ne monter sur votre vélo qu'après la ligne tracée au sol à la sortie du parc à vélos.





Puce perdue

En cas de perte de votre puce durant la partie vélo, vous pourrez en retrouver une au niveau de la zone SOS PUCE située dans la tente de pénalité (entrée de la transition 2).

Tentes de pénalité

- KM 67 - Col de Cengle
- Entrée de la transition 2

Abandon

En cas d'abandon, veuillez le signaler à un arbitre (et uniquement à un arbitre).

Pensez à garder votre puce pour récupérer vos affaires lors du check-out de 13h45 à 17h15.

Notez que l'organisation a prévu un camion balais qui circulera après le dernier athlète pour vous ramener sur Aix-en-Provence.

BIKE

Parcours

Le parcours cycliste en une boucle de 90 km varie entre sections plates et vallonnées. Vous profiterez des beaux paysages de la Provence avec les routes techniques de la Montagne Sainte-Victoire, puis vous rentrerez à Aix-en-Provence.

La région d'Aix en Provence étant le pays du mistral, **il est interdit de rouler en roue pleine.**

Dénivelé

+ : 1184 m
- : 1207m

Le parcours est vallonné avec des successions de faux plats montants et descendants. Le Col de Cengle du kilomètre 67 au kilomètre 71 avec une pente moyenne de 5%.

Ravitaillements

Ravitaillements complets (solide et liquide) :

- KM 21
- KM 50
- KM 80

Boissons : Boissons d'hydratation, bidons d'eau (750ml)

Barres énergétiques : Barres Maurten (Solid 160 and Solid C 160)

Gels énergétiques : Gels Maurten (avec ou sans caféine)

Bananes

Toilettes

Des toilettes seront disponibles tout au long du parcours vélo aux différents ravitaillements.

Temps limites

5h30: SWIM + T1 + BIKE

Temps limite intermédiaire : KM67 - 12h30

Le parcours vélo sera clôturé **5 heures et 30 minutes** après le départ du dernier athlète de la natation. Chaque athlète ou équipe relais aura 5 heures et 30 minutes pour terminer la natation, la T1 et le parcours vélo, quel que soit le moment où il prend le départ de la natation.

Tout athlète ou équipe relais qui aura besoin de plus de 5 heures et 30 minutes pour terminer le parcours natation, T1 et vélo ne sera pas autorisé à continuer et sera considéré comme DNF.

QATAR
AIRWAYS
IRONMAN
FRANCE  NICE

IRONMAN
70.3  NICE

16
JUIN
2024

VILLE DE
NICE

FULGAZ

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL VIRTUAL CYCLING PLATFORM

CONQUER THE BIKE COURSE ON RACE DAY

Discover the ultimate training companion with FulGaz!
Access over 100 official IRONMAN and IRONMAN 70.3
bike courses for race preparation, workout integrations
and triathlete support communities, all from the comfort
of your home.

Real roads and real results, putting you a step ahead of
your competitors!



"FulGaz has revolutionized my training approach for IRONMAN bike courses.
It allows me to rehearse the entire course, mentally prepare for what's ahead
and feel the real course inclines and descents. I'm using the platform for
motivation, to build bike strength and to know the courses I'm racing on, such
as the IRONMAN World Championships in Nice."
- Nikki Bartlett, Professional Triathlete

GET STARTED TODAY WITH A FREE TRIAL

fulgaz.com

BIKE

Règlementation BIKE

Les roues pleines sont strictement interdites.

Le code de la route doit être impérativement respecté.

Spécificité du drafting : « Drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration qui mesure 12 mètres.

Les athlètes doivent conserver un espace libre de 12 mètres entre les vélos, sauf lorsqu'ils effectuent un dépassement. **Le non-respect de cette règle entraine une infraction de drafting (carton bleu).**

Le temps maximal pour un dépassement est de 25 secondes. L'athlète doublé doit immédiatement sortir de la zone d'aspiration de l'athlète qui vient de le doubler, en se laissant distancer d'un minimum de 12 mètres. Le non-respect de cette règle entraîne un carton bleu correspondant à une pénalité de temps (5 minutes).

o Aucun tandem, vélo à pignon fixe, vélo couché, carénage ou tout autre dispositif supplémentaire conçu exclusivement pour réduire la résistance n'est autorisé. Tout équipement nouveau, inhabituel ou prototype sera soumis à un examen de légalité par l'organisateur de l'événement et/ou l'arbitre en chef.

o Conformément à la règle 5.01 (m) de la compétition IRONMAN, il est interdit de placer des bouteilles/ bouteilles d'hydratation ou tout autre insert situé à l'avant de la combinaison d'un athlète.



Carton bleu - BIKE

Le carton bleu est utilisé pour une faute de drafting ou un jet de déchets:

1 carton bleu = 5 minutes de pénalité

2eme carton bleu = 5 minute de pénalité

3 cartons bleus = Disqualification

Lorsqu'un athlète reçoit un carton bleu, il devra impérativement effectuer sa pénalité à la tente de pénalité située au KM 67 ou à l'entrée de la transition 2 et s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée.

Carton jaune - BIKE

L'athlète qui reçoit cette pénalité sur le vélo doit s'arrêter à la tente de pénalité pendant 30 secondes : au KM67 ou à l'entrée de T2 et s'assurer que l'arbitre ait noté sur son dossard que la pénalité a été effectuée.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le [règlement IRONMAN 2024](#).

Guide Athlète 2024 - IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence

DESIGNED FOR
ULTIMATE PERFORMANCE
WITH PRO ATHLETES



**INNOVATION
PERFORMANCE**

EKOI.COM

Santini

santinicycling.com



PUSHING BOUNDARIES

MADE FOR YOU

OPTIMIZED TRIATHLON TRAINING®
BUILT TO MEET **YOUR NEEDS**
AND GROW **WITH YOU**
AS A TRIATHLETE.

LEARN MORE AT
WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN



2024 OFFICIAL TRAINING PLATFORM



TRANSITION 2

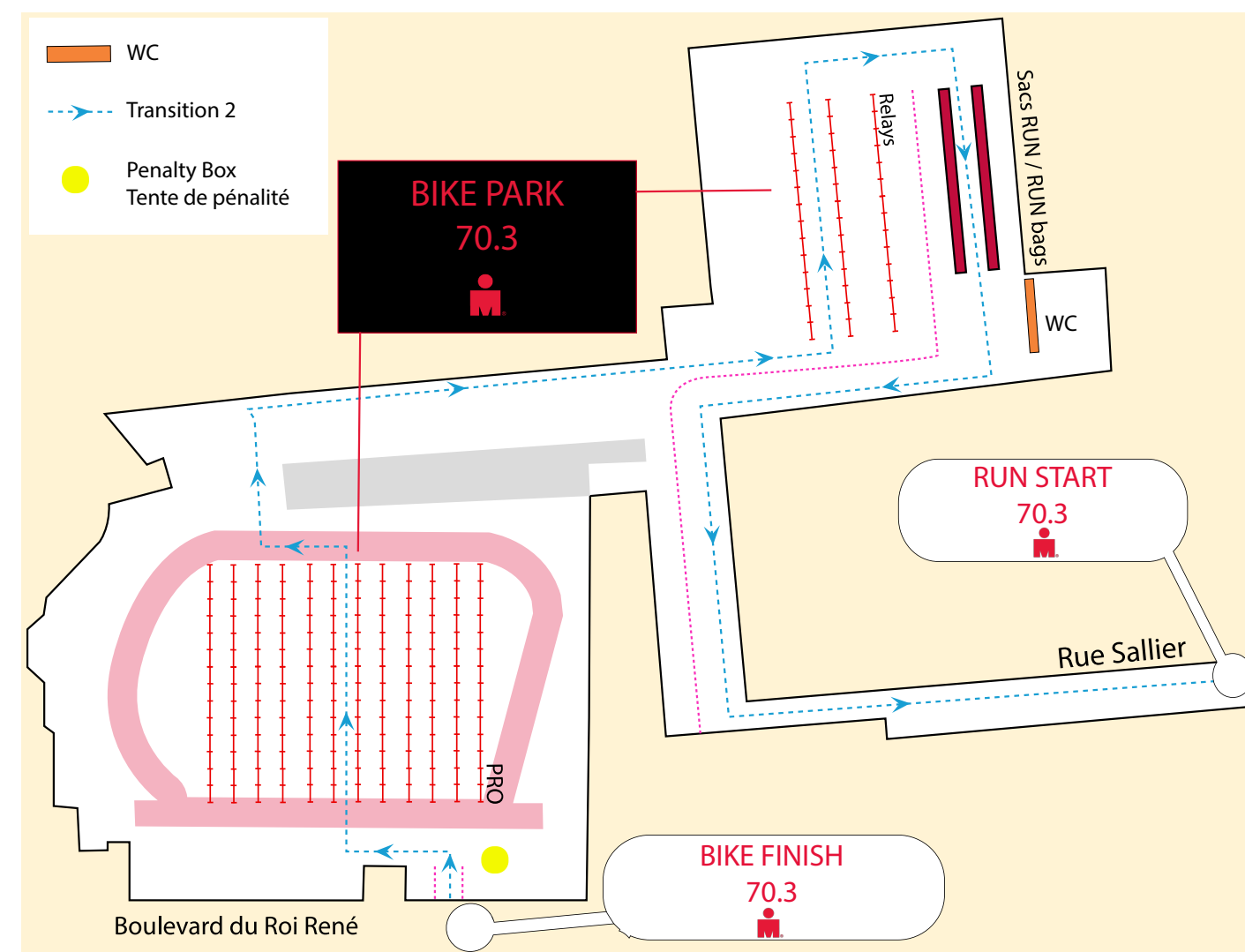
Descendez de votre vélo avant la ligne de descente matérialisée au sol.

Attention, les motos poursuivront leur route, ne les suivez pas !

Lors du dépôt de votre sac de transition RUN, veuillez prendre connaissance de l'entrée T2.

Rendez vous à votre emplacement en longeant le parc. Prenez votre sac, changez-vous et **reposez le sac sur son rack**.

Il y aura des tentes de change dans la transition 2, toutefois **la nudité est interdite**. Vous pouvez utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin.



We're in this together

As Official Sports Performance Nutrition of the IRONMAN Global Series, Maurten Gels and Solids will be available on-course on race day. You won't fuel short.

maurten.com



RUN

Parcours

Le parcours de course à pied de **21,1 km en trois boucles**, entre le centre-ville et le parc naturel de la Torse, se terminera devant des milliers de spectateurs à la fontaine de la Rotonde.

Ravitaillements

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 : Boissons d'hydratation, eau, cola, eau gazeuse

Barres énergétiques : Barres Maurten (Solid 160 and Solid C 160)

Gels énergétiques : Gels Maurten (avec ou sans caféine)

Bananes, oranges, pastèques, compotes et produits salés.



Les boissons de ravitaillements seront distribuées dans des gobelets.

Les gobelets et les gels doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur le sol. Les athlètes se verront infliger une pénalité s'ils sont pris à jeter des déchets par un officiel de la course.

Toilettes

Des toilettes seront disponibles tout au long du parcours aux différents ravitaillements.

Temps limites

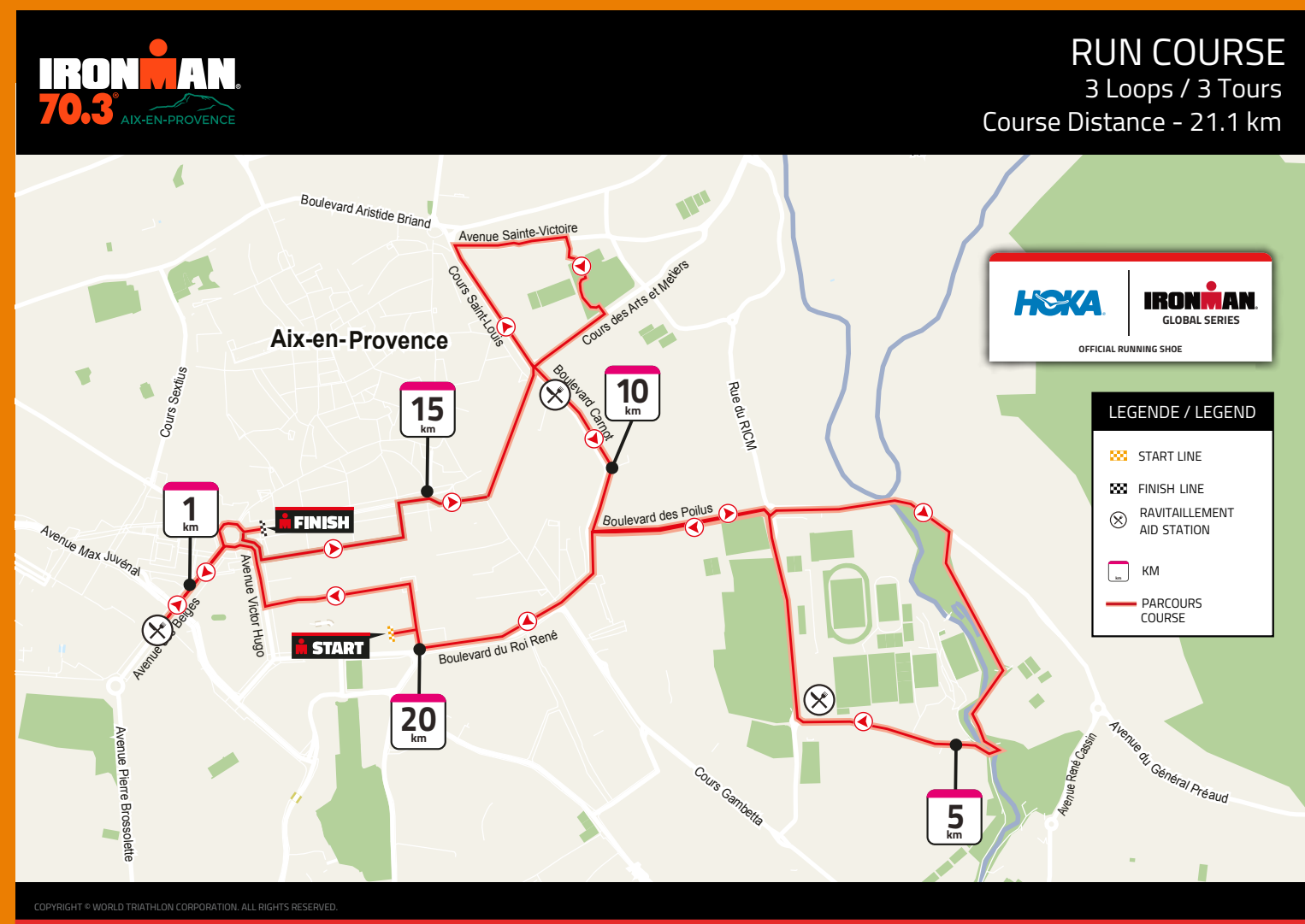
8h30 : SWIM + T1 + BIKE + T2 + RUN

Temps limites intermédiaires : KM14 - 15h30

Le parcours de course à pied sera clôturé **8 heures et 30 minutes** après le départ du dernier athlète de la natation.

Chaque athlète ou équipe relais aura 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet. Tout athlète ou équipe relais qui a besoin de plus de 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet et qui ne termine pas avant la fermeture du parcours course à pied est considéré comme DNF.

Tout athlète ou membre d'une équipe relais qui aura besoin de plus de 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet mais qui franchit la ligne d'arrivée avant la fermeture du parcours sera classé NC (Not Classified) dans les résultats de la course et ne sera pas éligible pour les récompenses des groupes d'âge ou pour les places qualificatives au championnat du monde.



Abandon

En cas d'abandon, veuillez le signaler à un arbitre (et uniquement à un arbitre).
Pensez à garder votre puce pour récupérer vos affaires lors du check-out de 13h45 à 17h15.

Règlementation RUN

Les athlètes peuvent courir, marcher ou ramper.
Le coaching est autorisé uniquement sur le côté de la course, ce qui signifie que la personne qui coache n'est pas autorisée sur le tracé et/ou à se déplacer avec l'athlète.

Les athlètes n'ont pas le droit d'accepter un accompagnement, de se faire aider d'une personne à pied ou à bord d'un véhicule.

Carton jaune - RUN



Pénalité «stop & go» de 30 secondes. L'athlète qui reçoit cette pénalité doit s'arrêter immédiatement après avoir reçu le carton, auprès de l'arbitre qui l'a délivré. L'arbitre déclenche le chronomètre et autorise l'athlète à reprendre la course une fois la pénalité exécutée.
L'ensemble des règles sont à retrouver dans le [règlement IRONMAN 2024](#).

**FAST IN.
FASTER
OUT.**



CIELO X1

Our highest energy
return shoe is here

HOKA

Swim. Bike.
Run. Recover.



2024 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

Perform your best on race day with the most advanced warmup and recovery technology. Our suite of technology is here to help you achieve your next goal and move better tomorrow.



FINISH LINE

A l'approche de la ligne, mettez bien votre dossard devant. Fermez votre trifonction au dessus du sternum.
Vous devez franchir seul la ligne d'arrivée. Les accompagnateurs, enfants ou animaux de compagnie ne sont pas autorisés à passer la ligne d'arrivée pour des mesures de sécurité.

After-finish

1. La médaille vous sera offerte juste après la ligne d'arrivée
La gravure de médaille est à retrouver également dans la zone after-finish.
2. L'équipe de massage de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence fournira un massage gratuit après la course aux athlètes UNIQUEMENT sur la base du premier arrivé, premier servi.
3. Profitez du buffet d'arrivée avec des produits salés et sucrés pour vous ravitailler.
4. Récupérez votre sac STREET WEAR dans la zone after-finish.

Check out

Heure	Description	Lieu
13h45 - 17h15	Récupération du vélo et sacs de transition	Transition 2 Collège Mignet

N'oubliez pas votre puce, celle-ci est votre **monnaie d'échange**. En cas d'abandon, pensez donc à la garder.
La puce et le bracelet sont obligatoires pour se présenter au check-out.







SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

REMISE DES RECOMPENSES

Cérémonie des récompenses - Dimanche 18 mai

Heure	Description	Location
17h30	Remise des récompenses	Cinéma Le Cézanne 1 Rue Marcel Guillaume, 13100 Aix-en-Provence

-  Trophées pour les 5 premiers athlètes professionnels hommes et femmes..
-  Trophées pour les 3 premiers athlètes de chaque catégorie groupe d'âge individuelle.
-  Trophées pour les 3 premières équipes relais de chaque catégories (*hommes, femmes, mixte*).
-  Trophées pour les 3 premiers TriClub.

Votre présence est obligatoire à la remise des récompenses, aucune récompense ne sera envoyé ultérieurement.





— MORE THAN JUST MEDALS —
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS



The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

CHAMPIONNAT DU MONDE 70.3

Slot allocation - Dimanche 18 mai

Heure	Description	Lieu
18h30	Slot allocation	Cinéma Le Cézanne 1 Rue Marcel Guillaume, 13100 Aix-en-Provence

Slot allocation

L'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence 2024 offrira des places qualificatives pour le **VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 World Championship 2024 à Taupo, Nouvelle-Zélande qui se déroulera le 14 et 15 décembre 2024** :

- **2 places qualificatives pour les athlètes professionnels**
- **45 places qualificatives pour les athlètes groupe d'âge**

Veuillez noter que le nombre des places qualificatives est susceptible d'être modifié et peut être vérifié [ici](#).

Si vous vous qualifiez sur l'édition 2024 de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence vous êtes éligible pour participer au VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 2024 à Taupo, Nouvelle-Zélande uniquement. Tout participant qui souhaiterait obtenir une qualification doit être présent à la cérémonie d'attribution des places qualificatives.

Tous les participants ne souhaitant pas obtenir une qualification, les qualifications seront proposées aux athlètes à la suite selon le classement dans le groupe d'âge jusqu'à ce que toutes les places qualificatives soient attribuées.

N'oubliez pas de vous munir d'une pièce d'identité valide et d'une carte bancaire pour régler les frais d'inscription lors de la cérémonie.

Please be ready to pay the registration fee by credit card ONLY. We DO NOT accept cash or cheques.

Le montant est de 780\$ (USD) (frais Active inclus)

Votre présence est obligatoire à la slot allocation, aucun slot ne sera attribué ultérieurement.

Assurez-vous de vérifier l'ensemble des documents et visas nécessaires pour voyager au VinFast championnat du monde IRONMAN 70.3. Il est de votre responsabilité de vérifier les conditions de voyages avant d'accepter le slot.

Règlement

Pour accepter une place pour le VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 2024, les athlètes doivent accepter leur place en personne lors de la cérémonie de Rolldown. Une pièce d'identité avec photo doit être présentée et le paiement doit être effectué à cet instant.

Comment fonctionne l'allocation des places par groupe d'âge ?

Le terme «groupe d'âge» fait référence à un groupe de participants basé sur leur sexe et leur tranche d'âge. Par exemple, «Homme 25-29» est un groupe d'âge, et «Femme 25-29» en est un autre. Votre groupe d'âge est déterminé par votre âge au 31 décembre de l'année de l'épreuve. Par exemple, si vous êtes un homme et que vous avez 25 ans en 2023, votre catégorie de groupe d'âge pour toute course en 2023 est M25 - 29.

Le processus d'allocation des places : Le processus d'attribution des places suivant sera mené pour chaque sexe séparément :

Avant le jour de la course

Chaque groupe d'âge avec des athlètes inscrits se voit provisoirement attribuer un slot chacun (un «slot initialement attribué»). Tous les autres slots disponibles pour la course (les « slots attribués proportionnellement ») ne sont pas attribués avant le jour de la course..

Le jour de la course

S'il n'y a pas de partants dans un groupe d'âge, le slot initialement alloué à ce groupe d'âge est retiré et mis en commun avec les slots alloués proportionnellement. Les slots alloués proportionnellement sont ensuite répartis entre tous les groupes d'âge en fonction du nombre de partants dans chaque groupe d'âge. Cette répartition est basée sur le ratio d'athlètes dans chaque groupe d'âge au sein du sexe, c'est-à-dire que plus il y a d'athlètes dans un groupe d'âge, plus il y a de slots attribués.

Après la course

Avant le Roll Down : S'il n'y a pas d'arrivants dans un groupe d'âge qui avait un ou plusieurs partants, alors le créneau initialement attribué pour ce groupe d'âge est réattribué, au sein du même sexe, au groupe d'âge ayant le plus haut ratio de partants par rapport au nombre de slots.

Pendant le Roll Down : Si un slot attribué à un groupe d'âge n'est pas réclamé (après que le Roll Down pour ce groupe d'âge soit terminé), alors ce slot non réclamé est réattribué, dans le même sexe, au groupe d'âge avec le ratio le plus élevé de partants par rapport au nombre de slots.

Autres informations

Uniquement les athlètes des groupes d'âge peuvent recevoir des places de qualification pour les Championnats du monde des groupes d'âge. Les athlètes ayant un statut professionnel ou d'élite auprès d'un organisme national de triathlon membre du World Triathlon, le programme d'adhésion professionnelle du WTC ou ayant couru en tant qu'athlète d'élite dans des événements internationaux au cours de l'année civile, ne sont pas admissibles pour les slots de groupe d'âge. Les athlètes ne peuvent pas, au moment de l'épreuve, ni au moment de l'épreuve des Championnats du monde pour laquelle ils se sont qualifiés, détenir un statut professionnel ou d'élite.

Tout changement de statut d'un athlète avant sa participation à une épreuve ou à une épreuve de championnat du monde pour laquelle il s'est qualifié doit être communiqué immédiatement à WTC. Si l'athlète ne fait pas cette déclaration, il sera disqualifié de l'épreuve en question et pourra être sanctionné par WTC Events.



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.

 BREITLING

IRONMAN

Visit: www.ironmanstore.com

NEVER RACE ALONE



IRONMAN® **TRICLUB**

JOIN THE PROGRAM

 www.ironman.com/triclubs

 [ironmantriclub](https://www.instagram.com/ironmantriclub)



L'IRONKIDS Aix-en-Provence est une course festive pour les enfants âgés de 5 à 11 ans.
Pas de classement ou de chronométrage sur cet événement. **Seulement du fun et du plaisir.**

Horaires : Samedi 18 mai à partir de 16h00
Départ : La Rotonde - Aix-en-Provence

Inscription

Les inscriptions se font uniquement en ligne.

Inscription IRONKIDS

Votre don, d'un montant minimum de 2€ et maximum de 6€, sera reversé à l'association locale Le Point Rose.
Si vous souhaitez faire un don plus important, vous pouvez contacter directement l'association.

Catégories

Panda *bleu* (5-7 ans) : 500 mètres
Tortue *vert* (8-9 ans) : 1000 mètres
Renard *jaune* (10-11 ans) : 1400 mètres

Retrait des dossards IRONKIDS

Vendredi 17 mai : 10h00 - 19h00
Samedi 18 mai : 9h00 - 16h00

Lieu : Village expo - Place François Villon
Veuillez noter que l'enfant n'a pas besoin d'aller au retrait des dossards - Les dossards peuvent être récupérés par un adulte ayant reçu l'email de confirmation.
Vous pouvez inscrire et retirer les dossards pour plusieurs enfants.

Finish line et sortie

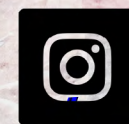
Après avoir franchi la ligne d'arrivée, l'enfant recevra son cadeau finisher et aura accès à une collation.
Le parent ou le tuteur doit être présent à la sortie et porter le bracelet correspondant au numéro de dossard de l'enfant.

Soyez respectueux du staff IRONKIDS, des bénévoles et des autres parents ou tuteurs qui vous entourent.
Ce processus prend un certain temps mais il est essentiel pour le bien-être des enfants. Nous vous remercions de votre patience et de votre compréhension, dans l'intérêt de tous les enfants participant à l'événement.

MÊME PASSION, OBJECTIF DIFFÉRENT.



**PAS D'OBJECTIF «FINISH LINE» CETTE FOIS-CI ? UNE FOLLE ENVIE
D'AVOIR VOS PROCHES AUPRÈS DE VOUS POUR RELEVER LE DÉFI ?**
Vivez des émotions nouvelles. Rejoignez la #TeamBénévoles.



@ironman_france_benevoles



Je scanne le QR code et je deviens bénévole !

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Eco-zone

Des zones sont dédiées pour déposer vos déchets. Il est interdit de jeter vos déchets en dehors de ces zones sur le parcours.

Si vous ne respectez pas cette consigne, vous devez vous remettre en conformité en récupérant votre déchet. Sinon, vous devrez effectuer une pénalité de 5 minutes directement dans la tente de pénalité. **Les déchets intentionnels ou négligents entraîneront une pénalité de 5 minutes voire une disqualification.**



Tri des déchets

Vous retrouverez sur tous les lieux principaux de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence des zones de tri, merci de respecter le tri sélectif selon les consignes visible tout au long de l'événement.

Conseils

Merci de privilégier les transports en commun, navettes proposées par l'organisation ou les transports doux comme le vélo.
Favoriser le co-voiturage pour vous rendre sur l'événement.
Ne prenez que les quantités nécessaires sur les ravitaillements. Tous les produits restants seront distribués à une association locale, alors ne gaspillons pas.
Acheter des aliments locaux durant vos déplacements. La région d'Aix-en-Provence regorge de délicieux mets, c'est le moment d'en profiter.



BON A SAVOIR

Une question ?

Ecrivez-nous un message en privé sur Facebook ou par mail à :
aixenprovence70.3@ironman.com

Objet perdu

Pendant la semaine de la course, les objets perdus et trouvés seront disponibles au **Point Info**.

Une fois l'événement terminé, veuillez contacter aixenprovence70.3@ironman.com pour retrouver les articles manquants et prévoir leur renvoi.

Des frais d'expédition seront appliqués.

**Tous les articles non réclamés seront donnés sous 30 jours.*

Sécurité et secours

Athlètes : Pensez à votre sécurité en premier et ne prenez pas de risques.

Renseignez bien votre contact d'urgence sur le dossard ainsi que sur votre compte Active.

Accompagnateurs : Si un athlète n'est plus visible sur le tracker, cela peut venir de sa puce.
En cas d'incident, l'organisation contacte directement le numéro d'urgence.

Si vous êtes sur place : Vous pouvez vous rendre au Stand Info médical, situé proche de la Rotonde, Place Jeanne d'Arc.

Vous êtes témoin d'un **incident** en rapport avec la sécurité ou un fait de course :
Contactez le +33(0)4 65 48 87 87 - sécurité

Vous êtes témoin d'un **accident** ou problème de santé :
Contactez le +33(0)4 65 48 87 87 - secours

Pour tout contact avec le PC course :

- Gardez votre calme
- Soyez précis sur l'information transmise
- Transmettez le numéro de dossard de l'athlète
- Indiquez la localisation exacte (le libellé d'un poste signaleur par exemple), la nature de l'appel, la présence de témoin.

COMMENT SUIVRE LA COURSE

De vos propres yeux en venant sur le lieu de course

L'IRONMAN70.3 Aix-en-Provence est une **grande fête** qui va réunir des milliers d'athlètes du Lac de Peyrolles au centre ville d'Aixois.

Nous vous invitons à vous rendre au départ au lac de Peyrolle, à l'arrivée à la Rotonde mais aussi tout au long du parcours de la natation et de la course à pied pour encourager les athlètes et vivre au plus près l'ambiance IRONMAN.

Sur le parcours vélo vous pouvez vous rendre à Rians (KM45). Attention pour des raisons de sécurité autant pour les spectateurs que pour les athlètes, nous vous demandons de veillez à bien rester sur le bas côté de la route.

IRONMAN.com

Vous trouverez sur le site internet IRONMAN.com, tous les détails essentiels de l'événement mais aussi un lien vous permettant d'accéder au LIVE de la course et connaître ainsi le classement en direct, la position de vos athlètes favoris et d'autres options.

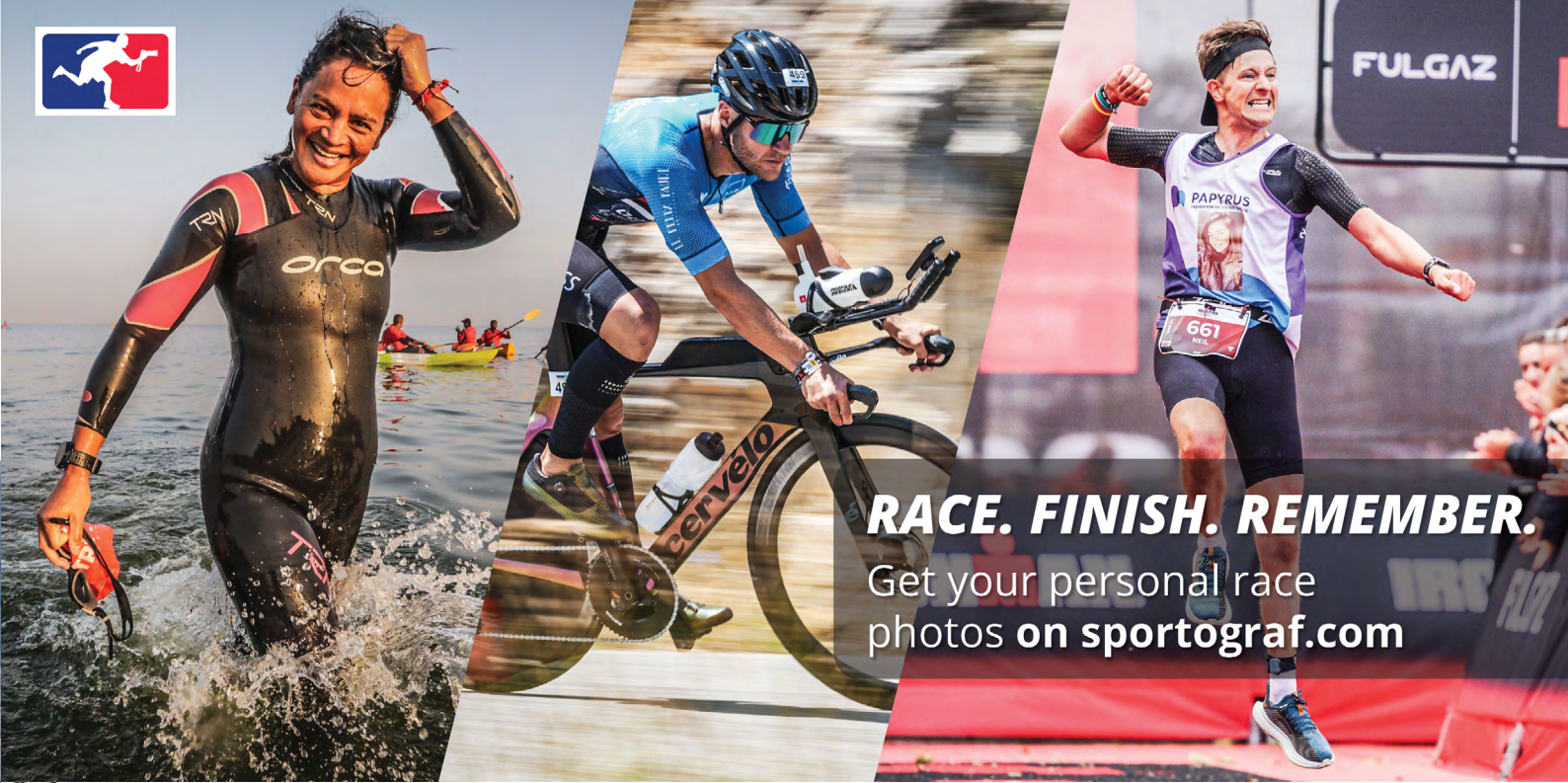
Application IOS et Androïd IRONMAN Tracker

L'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence vous propose des informations en temps réel ainsi que des résultats en direct via l'application IRONMAN Tracker.

Les fonctionnalités comprennent le suivi en direct des participants, les notifications instantanées, les classements, le suivi sur carte, les notifications de l'événement, les informations sur l'événement et bien plus encore !

- **Tracker Web en direct** : Voyez les temps et l'allure actuelle quelques secondes après qu'un participant ait franchi chaque point de contrôle. Des temps estimés seront fournis en fonction de l'allure actuelle.
- **Tableau de classement en direct** : Suivez les leaders grâce au tableau de classement en direct. Les meilleurs coureurs de chaque catégorie seront affichés en temps réel alors qu'ils ouvrent la voie sur le parcours.
- **Suivi cartographique en direct** : La position des participants sera indiquée sur la carte interactive du parcours au fur et à mesure de leur progression sur le parcours. La position de chaque participant est estimée sur la base du chronométrage le plus récent reçu de la lecture du dossard.





RACE. FINISH. REMEMBER.

Get your personal race photos on **sportograf.com**

SPORTOGRAF

Sportograf est fier d'être le service de photographies officiel des athlètes de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence.

Nous vous proposons notre «Foto-Flat» qui comprendra tous vos merveilleux clichés personnels provenant de divers endroits privilégiés le long du parcours, ainsi que de magnifiques photographies des vues panoramiques et du jour de la course en général.

Commandez vos images de la course ici : <https://www.sportograf.com/fr/event/12159>

Aidez-nous à prendre vos meilleures photos :

- Veillez à ce que votre numéro soit bien visible devant votre casque pour nous aider à identifier davantage de photos.
- Regardez nos spots photos et souriez à l'appareil photo - même si cela fait mal !
- Félicitez-vous lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée ! Ne vous inquiétez pas d'arrêter votre montre, la société de chronométrage assurera un enregistrement précis de votre exploit.

RESUME DE LA COURSE

Trimax

Trimax est fier d'être partenaire média de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence !

Retrouvez le résumé de l'épreuve dans le magazine en ligne Trimax et sur les réseaux sociaux IRONMAN France.

➔ www.trimax-mag.com



SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les triathlètes pour s'hydrater.

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR  STYORRERUNNING



2024 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PROVIDER

FIT FOR ALL TIMES

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • ALCOHOL-FREE (<0.5% ABV)



UK.ATHLETICBREWING.COM | @ATHLETICBREWINGEU

© 2024 ACTIV IMAGES

BONNE COURSE !

