

Le site des Folies du Lac, espace de verdure et de spectacle de 5 hectares, est situé sur la Commune de CHATEAUNEUF-SUR-ISERE à proximité de VALENCE et de BOURG-LES-VALENCE.

Parfaitement aménagé, il offre le jour de l'épreuve aux participants, accompagnateurs et spectateurs ses structures de loisirs: plages, pelouses, sanitaires et parking. L'unité de lieu permet aux spectateurs de suivre de bout en bout les épreuves. Les visiteurs auront le plaisir de découvrir le cabaret des Folies du Lac et le complexe des rêveries du lac.

Inscriptions en ligne sur :

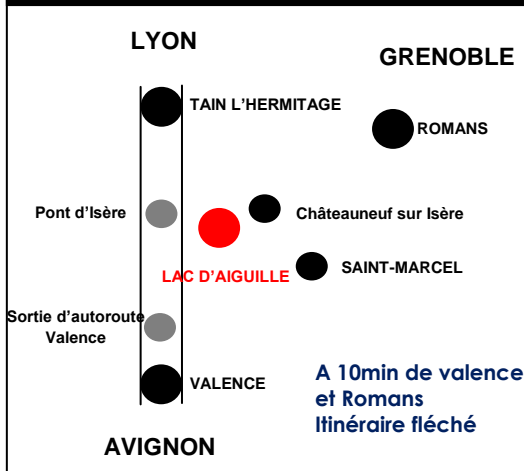
www.activeeurope.com

• Bulletins téléchargeables sur le site : www.valence-triathlon.com

• Envoi des inscriptions à :
Mr Frédéric ROUJOL
57 rue Montplaisir
26000 VALENCE
Tel : 06 64 66 43 79

Plan d'accès au Lac d'Aiguille, Châteauneuf sur Isère

A 5 min de la sortie d'Autoroute Valence - Nord



Règlement toutes épreuves

Cahier des charges de la FFTRI
Parcours vélo : abri derrière ou à côté d'un autre compétiteur interdit
Port du casque obligatoire
Respect du code de la route



ATTENTION !

Le triathlon de Valence s'inscrit dans une logique de développement durable. **Le règlement de la course interdit aux concurrents de jeter quoi que ce soit en dehors des zones de propreté des ravitaillements sous peine de disqualification de l'épreuve.** Nous demandons également aux concurrents de respecter le site d'accueil du triathlon de Valence en utilisant les poubelles de tri sélectif mises à votre disposition sur le site.

Horaires

Découverte :

9h00 - 10h30 : Retrait des dossards
9h30 : Ouverture du parc à vélo
10h45 : Briefing
11h00 : Départ
12h20 : Podiums et Résultats

Sprint :

10h30 - 12h30 : Retrait des dossards
12h00 - 13h00 : Ouverture du parc à vélo
13h15 : Briefing
13h30 : Départ 1ère vague
13h34 : Départ 2ème vague
13h38 : Départ 3ème vague

Avenir :

14h - 15h30 : Retrait des dossards, inscriptions
15h30 : Ouverture du parc à vélo
15h45 : Briefing toutes catégories
16h00 : Départ Mini-Poussins-Poussins
16h15 : Départ pupilles
16h40 : Départ Benjamins
17h30 : Podiums Remise des prix Avenir et Sprint

21e TRIATHLON de VALENCE

8 Mai 2011



SPRINT - RELAIS - DECOUVERTE TRIATHLON AVENIR



Championnat de ligue jeune
Selectif jeune
Championnat de France des ligues
Challenge Inter-Entreprise

Ouvert aux Non-Licenciés et aux licenciés FFTRI
Lac d'Aiguille - Châteauneuf sur Isère (26)

Merci à nos partenaires

Partenaires Institutionnels



Partenaires Locaux



Nos mécènes



Le Dimanche 8 mai 2011 aura lieu au Lac d'Aiguille de Châteauneuf sur Isère la 21ème édition du Triathlon de Valence.

Les Epreuves

11h : Triathlon découverte

Epreuve ouverte à tous participants à partir de la catégorie d'âge minimale (nés en 1997 et avant).

- Natation 250 mètres (lac d'Aiguille)
- Cyclisme 9 km (2 petites boucles)
- Course à pied 2 km (autour du lac d'Aiguille)

Destinée à faire découvrir le triathlon à tous, cette épreuve populaire et sans difficultés majeures se déroulera en ouverture de la journée.

12h00 : Remise des prix du triathlon découverte.

Une buvette comprenant des boissons chaudes et froides, des sandwichs et des gâteaux sera à votre disposition toute la journée.

13h30 : Triathlon Sprint et triathlon relais

1 / Triathlon sprint :

Ouvert aux licenciés, aux non licenciés à partir de cadet (nés en 1995 et avant) et aux universitaires.

- Natation 750 m (Lac d'Aiguille)
- Cyclisme 20 km (1 grande boucle)
- Course à pied 5km (1 boucle autour du Lac d'Aiguille)

Le sprint, épreuve phare du week-end, accueillera jusqu'à 400 concurrents. Plusieurs vagues successives (3 ou 4), espacées de 4 minutes, seront organisées pour faciliter le déroulement et la lisibilité de l'épreuve.

2 / Triathlon relais :

Cette épreuve a pour objectif de favoriser échanges et dynamique de groupe. Chaque équipe est composée d'un nageur, d'un cycliste et d'un coureur à pied, licenciés ou pratiquants individuels, représentants d'une entreprise ou d'une

association, qui se relaient pour parcourir les 3 distances de l'épreuve sprint. Cette année, un challenge Entreprise permettra aux employés d'une même entreprise de concourir entre eux. Le départ des équipes relais se fera dans la dernière vague.

16h00 : Triathlon avenir

S'adressant aux plus jeunes, cette épreuve combinée comporte natation, vélo et course à pied. Elle se déroule sur et à proximité de la base de loisirs du lac d'Aiguille pour une sécurité optimale. Trois distances sont proposées :

- **Mini-Poussins et Poussins** : (nés entre 2002 et 2005)= 50m de natation / 1 km vélo sur route / 0,3 km CAP
- **Pupilles** : (nés en 2000 et 2001)= 75m de natation / 2 km vélo sur route / 0,4 km CAP
- **Benjamins** (nés en 1998 et 1999)= 100m natation / 3 km vélo sur route / 0,8 km CAP

Grille des Prix :

Uniquement pour le triathlon Sprint. Classement par équipe Hommes et par équipes Filles.

Autres catégories et relais : coupes et lots Pas de cumul de primes sur deux catégories.

Minimum de 3 concurrents par catégorie pour établir un classement !

| | Scratch | | Scratch Equipes | |
|-----|---------|-------|-----------------|-------|
| | Homme | Femme | Homme | Femme |
| 1er | 180 | 180 | 130 | 130 |
| 2e | 150 | 150 | 110 | |
| 3e | 120 | 120 | 70 | |
| 4e | 90 | | | |
| 5e | 60 | | | |