



Ironlémans 2008 - informations de course

L'ironlémans se veut une compétition sociale, le drafting est dès lors autorisés afin de favoriser l'échange entre les participants. Les concurrents souhaitant un effort individuel sont libres d'effectuer le parcours seul.

Chronométrage

Il n'y a pas de chronométrage officiel, un pointage auprès de l'organisation est toutefois obligatoire afin de garantir la sécurité des participants. Le cumul des temps sera ainsi connu.

Ravitaillement

T1 : bananes, tartines de confitures, café, thé, barres de céréales, eau.

Vélo : ravitaillement mobile (motos - voiture), banane, eau, barres de céréales.

T2 : fruits (orange, bananes, pommes), barres de céréales, eau, coca

Càp : ravitaillement fixe au demi-tour, fruits, eau, coca, barres de céréales. Plusieurs fontaines jalonnent le parcours en aller-retour.

Après-course : Grill-party, possibilité de s'approvisionner individuellement à un shop situé à 300m de la zone d'arrivée.

Sécurité

Natation : Les participants sont comptés à l'entrée du sas de départ, le port de la combinaison est obligatoire et un bonnet de couleur vive est fourni par l'organisation. L'encadrement des nageurs est effectué par la Police du Lac et les sociétés de sauvetage du Léman qui tiennent des plongeurs à disposition. Plusieurs canoës et pneumatique sont disposés le long du parcours pour l'intervention rapide. Les nageurs sont comptés à la sortie.

Vélo : Les lois sur la circulation routières s'appliquent en France et en Suisse. Les participants doivent être munis d'une carte d'identité. La circulation en groupe est autorisée, toutefois si celui-ci devait dépasser 20 cyclistes, il est recommandé que celui-ci se sépare. Le port du casque est obligatoire.

Course à pied : Le parcours emprunte des chemins de villégiature le long du lac. Le respect des piétons est une priorité des athlètes. Certains passages sont étroits, il est laissé à la libre appréciation des coureurs d'adapter sa vitesse.

Eco-triathlon

Chaque participant est responsable de ses déchets, des poubelles sont prévues à la zone de transition et aux ravitaillements de course à pied. L'organisation se réserve le droit d'exclure un concurrent pris en flagrant délit de non-respect de cette règle.

Horaires

Check-in : 05h30-06h30

Départ : 07h00 Délais natation : 09h15 – Délais vélo : 17h30 – Délais course à pied : 22h00

Logement

Logement gratuit au local de protection civile (dortoir) ou à l'auberge de jeunesse (5' du lieu de départ)