



Triathlon d'Aydat 23 juin 2024 Guide du triathlète Epreuve distance M

Une épreuve organisée par le club **Puissance 3 Cournon Triathlon**
Association loi 1901

34 place Joseph Gardet - 63 800 Cournon d'Auvergne - aydat.p3tri@gmail.com

TRIATHLON d'AYDAT

Dimanche 23 juin 2024

Au coeur des volcans!
à 20km de Clermont-Fd

Nouveauté 2024
CHALLENGE
ENTREPRISES

Distance M 9h30 - Individuel + Relais
Aquathlon 8-11 ans 10h15 - Individuel
Aquathlon 12-19 ans 10h30 - Individuel
Distance S 15h - Individuel + Relais

Infos / Inscriptions
www.puissance3cournon.fr
aydat.p3tri@gmail.com
#Triathlon d'Aydat

Fin des inscriptions le 21 juin!

Organisé par
P3
PUISSANCE 3
COURNON

AYDAT **PUISSANCE 3** **COURNON** **ATHLÉTISME** **BORIS LACHER** **OTHER SKIN**



Merci à nos partenaires et sponsors



OTHER:SKIN

Boris LACHER
Plombier - Chauffagiste

20 rue Severine
63000 Clermont-Ferrand

04 44 05 27 40
boris.lacher@gmail.com

www.boris-lacher.fr

Accès au site



C'est ici !

épreuves et retrait
des dossards le
dimanche

AthléRunning

retrait des dossards
le **samedi**

A 75 Sortie 5

direction Aydat,
Saint-Amant-Tallende

Même accès depuis
Clermont (nord) ou
depuis Issoire (sud)

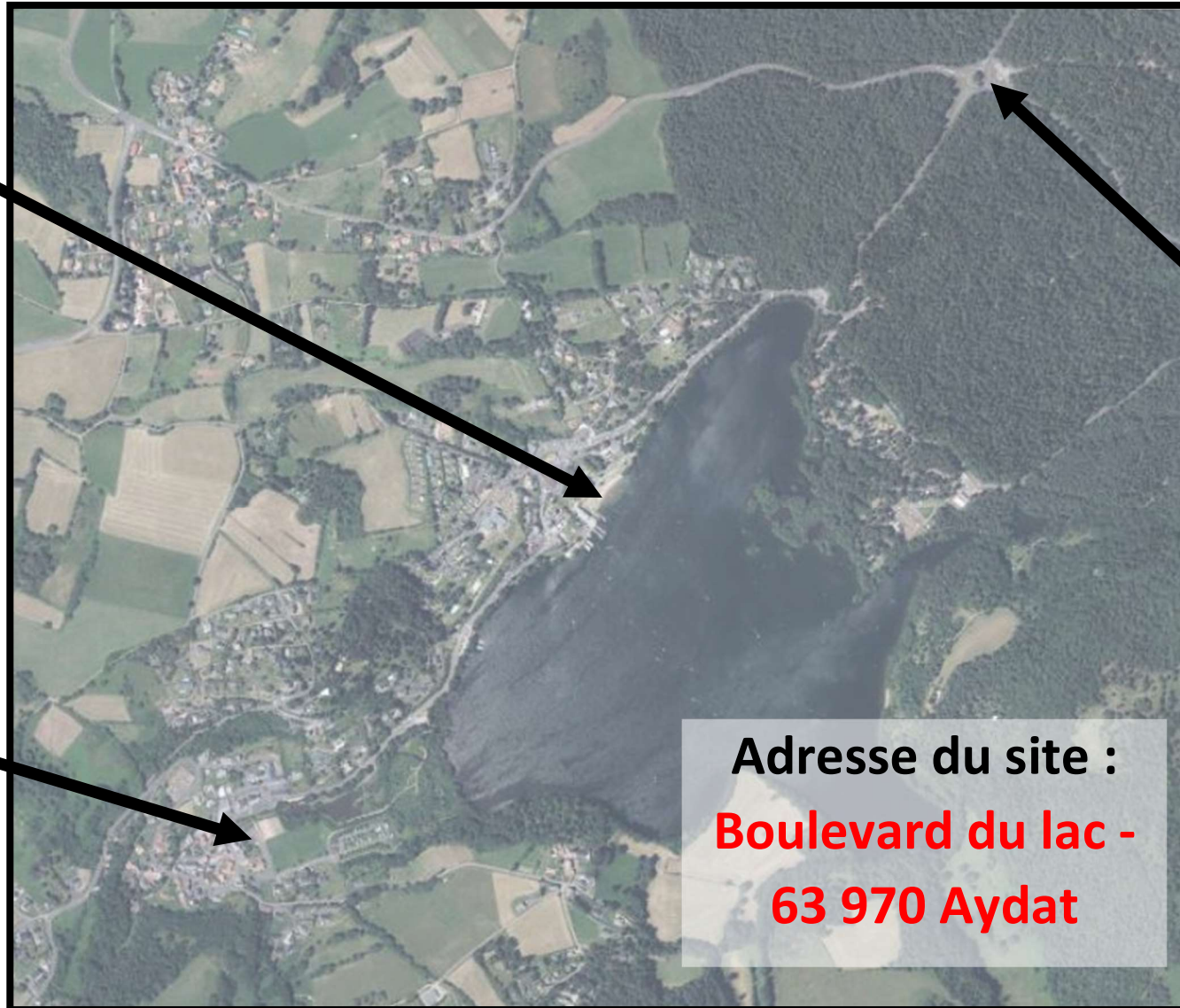
Se repérer sur le site

Départs

Plage du lac
(zone de baignade et
d'échauffement)

Arrivées

Retrait des dossards
Parc à vélo
Aire d'arrivée



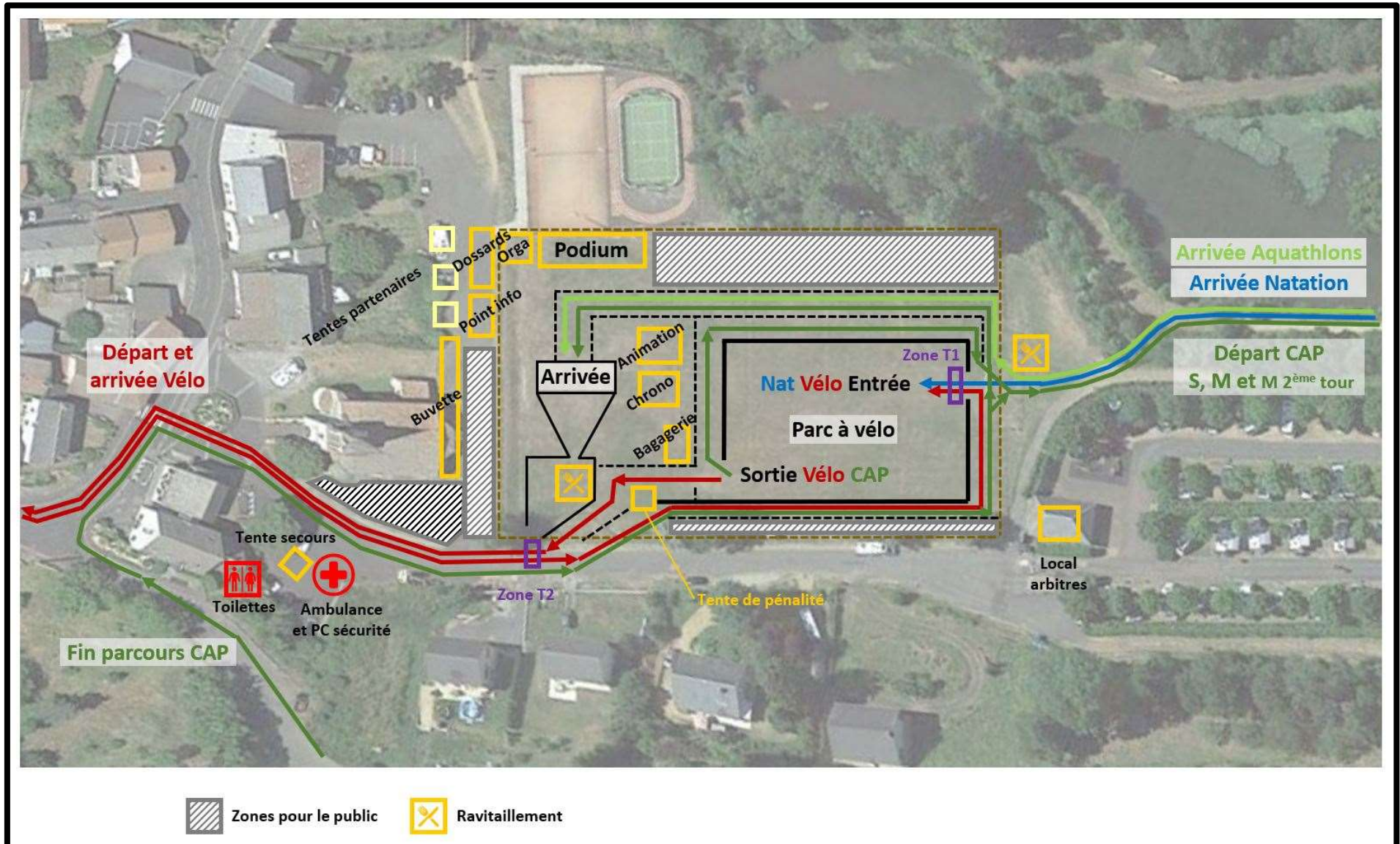
Rond-point des
13 vents
Accès principal
du site

Adresse du site :
**Boulevard du lac -
63 970 Aydat**

Epreuve distance M

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------|----------------|------------------------|
| Retrait des dossards | Samedi 22 juin | de 10h à 18h | AthléRunning à Aubière |
| Retrait des dossards | Dimanche 23 juin | de 7h30 à 8h45 | Aire d'arrivée |
| Ouverture du Parc | | 8h00 | Aire d'arrivée |
| Fermeture du Parc Vélo | | 9h00 | Aire d'arrivée |
| Départ | | 9h30 | Plage du lac |
| Arrivée du premier | | env. 11h45 | Aire d'arrivée |
| Remise des Récompenses | | 13h30 | Aire d'arrivée |
| Arrivée du dernier | | env. 13h40 | Aire d'arrivée |
| Concert gratuit | | 18h | Aire d'arrivée |
| Fin de journée | | 19h30 | |

Parc à vélo et aire d'arrivée



Parcours natation

Parcours de 1500 m dans le lac



En sortie d'eau, les concurrents devront courir environ 300 m pour rejoindre le parc à vélo

Parcours vélo

2 boucles du parcours ci-dessous : 40,3 km et 765 m d+



Parcours Course à pied

2 boucles du parcours ci-dessous : 10,6 km et 216 m d+



Remise des dossards

A la remise des dossards, vous trouverez dans l'enveloppe un pack concurrent avec :

- 1 dossard double emploi : vélo + course à pied
- 1 planches à étiquettes avec votre numéro de dossard dont une à coller sur votre tige de selle et une à coller sur l'avant de votre casque
- 1 puce à mettre au pied gauche et à rendre à la fin de l'épreuve (sinon facturation de 30 € au concurrent)
- 1 étiquette bagagerie avec numéro de dossard (voir ci-dessus)
- 1 ou plusieurs cadeaux souvenirs du triathlon d'Aydat

Se déplacer sur le site

Prévoyez quelques minutes pour vous déplacer entre le parc à vélo, la plage du départ puis retour à l'aire d'arrivée ...

Pour plus de détails, cliquez sur l'image ci-dessous pour visualiser les éléments suivants :

- Pour votre épreuve, attention, le départ de la course (point A / Départ) est distant d'environ 950 m du parc à vélo (point B / Arrivée). Donc, après avoir déposé vos affaires dans le parc, prévoyez 10 minutes supplémentaires et une vieille paire de tongs (les tongs laissées sur la plage seront rapportées à la bagagerie par les bénévoles) pour faire ce trajet à pied.



Votre sécurité

Environ 120 personnes vont assurer l'organisation de cette journée dont plus des deux tiers sont chargés d'assurer votre sécurité.

Vous êtes cependant le premier maillon de la sécurité, notamment en **ne vous mettant pas en danger**.

Particulièrement **sur le parcours vélo**, nous vous rappelons qu'une petite partie de la route est fermée à la circulation (voir parcours vélo), cependant la très grande majorité du parcours est sur « route ouverte », veillez donc à **respecter le code de la route** et faites attention aux véhicules, notamment sur les petites routes ou vous pensez être seuls et n'êtes pas à l'abri de croiser ou doubler un véhicule agricole : **faites attention s'il vous plaît !**



En cas de problème ou de blessure, **faites appel aux bénévoles de l'épreuve**, ils portent un T shirt de notre club et un chasuble organisation, ils sauront agir en conséquence.

Préservation du site et environnement

Lors du triathlon d'Aydat, vous aurez la chance de courir dans un espace très préservé, particulièrement la nature environnante et la qualité de l'eau du lac.

Le lac d'Aydat et nos parcours sont situés au cœur du Parc Natural des Volcans d'Auvergne ([lien](#)) et font l'objet d'une attention toute particulière des collectivités gestionnaires. Cela nous impose des mesures encore supérieures en termes de préservation du patrimoine, des ressources naturelles et de la biodiversité.

Notre politique d'impact minimum sur le site est basée autour de trois engagements principaux :

- politique de moindre déchets lors des épreuves en lien avec les directives du label « Triathlon durable » de la FF Triathlon ([lien](#)) ;
- politique de préservation de la qualité de l'eau et de la zone humide, qui constitue une zone d'épuration naturelle de l'eau, que vous emprunterez entre la sortie d'eau et le parc à vélo ;
- remise en parfait état du site et de ses infrastructures à l'issue des épreuves.

Aussi, à votre niveau, merci de nous aider par :

- **aucun déchet** laissé sur la plage ou sur les parcours : nous équipons la plage pour récupérer vos affaires et merci de jeter vos déchets uniquement dans les zones de propreté identifiées à chaque ravitaillement ;
- **optimiser le co-voiturage**, voire l'utilisation de la navette depuis Clermont, pour venir à Aydat ;
- **veiller à ne pas nuire de la qualité de l'eau** ;
- **préserver globalement le site** et son environnement.



Parkings

Nous avons une **difficulté cette année**, du fait de travaux, et nous ne pouvons pas ouvrir les parkings habituellement mis à votre disposition pour la course :

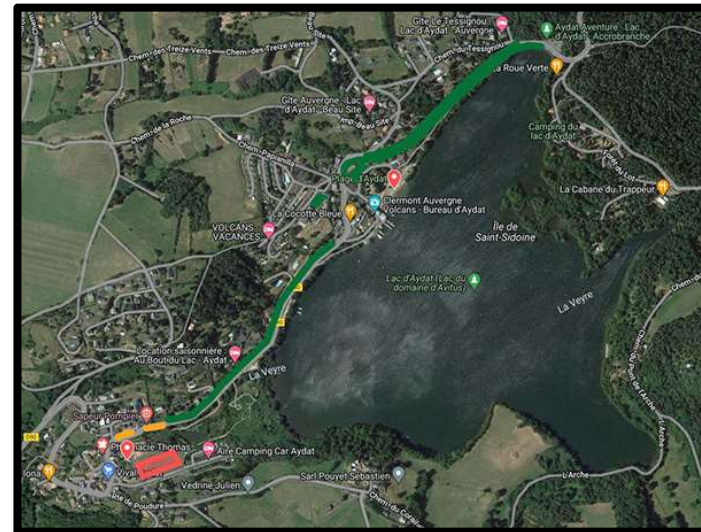
Vous pourrez utiliser :

Les parkings publics : voir le plan en cliquant sur l'image ci-dessous

En arrivant tôt vous trouverez probablement des places de parking le long de la route qui borde le lac, néanmoins le site risque d'être très chargé, prévoyez du temps pour vous garer.

Si vous êtes accompagnés, nous conseillons aux athlètes inscrits sur le S et sur le M, de se faire déposer au plus près du parc à vélo avec leur matériel, puis de garer vos véhicules sur les parkings publics plus lointains.

Merci de bien vouloir faire un effort particulier cette année pour **covoiturer au maximum**.



A ne pas oublier !

Venir en avance pour vous garer et vous préparer tranquillement (voir ci-après)

Pour retirer le dossard et la journée :

- **votre licence avec photo ou une pièce d'identité**
- montre ou chronomètre
- crème solaire
- eau
- **trifonction ou maillot de bain + Tshirt**
- **ceinture porte dossard**
- nutrition (barres, gel ...)
- serviette(s) parc + chaussettes

Pour la natation :

- **combinaison** (cagoule néoprène autorisée pour les frileux)
- **votre propre bonnet** (non fourni par l'organisation)
- lunettes natation

Pour le vélo :

- votre vélo (c'est mieux ...)
- chaussures vélo
- casque
- lunettes vélo
- pompe à vélo
- hydratation (bidons pleins)
- kit réparation

Pour la course à pied :

- chaussures course à pied
- casquette



Bonne course !
Profitez au maximum de cette belle épreuve