

**GUIDE DU TRIATHLÈTE**

**VAUTOURMAN  
TRIATHLON DES NEIGES**



**11 MARS 2023  
ARGELES-GAZOST -  
VAL D'AZUN**

Vous êtes inscrits au VautourMan triathlon des neiges, merci !

Vous trouverez toutes les infos importantes pour la course dans ce document.

S'il vous plaît, prenez le temps de le lire.

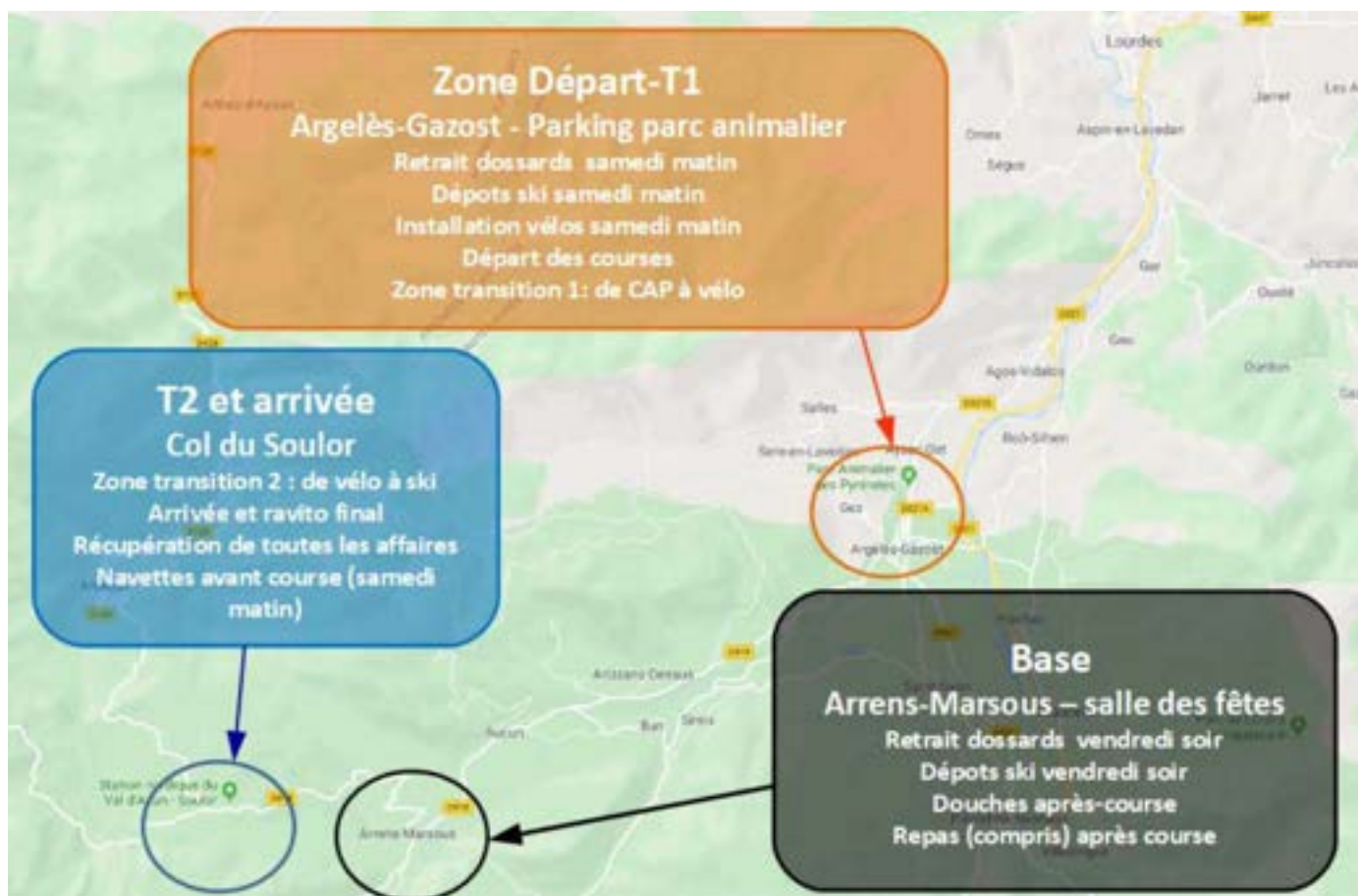
Vous pourrez constater que l'organisation et la logistique sont relativement complexes, et il est important que tous les concurrents aient une bonne compréhension du déroulement du WE, afin d'éviter les interrogations le matin du 11 mars.

Merci pour nos bénévoles, qui pourront préparer la course sereinement !

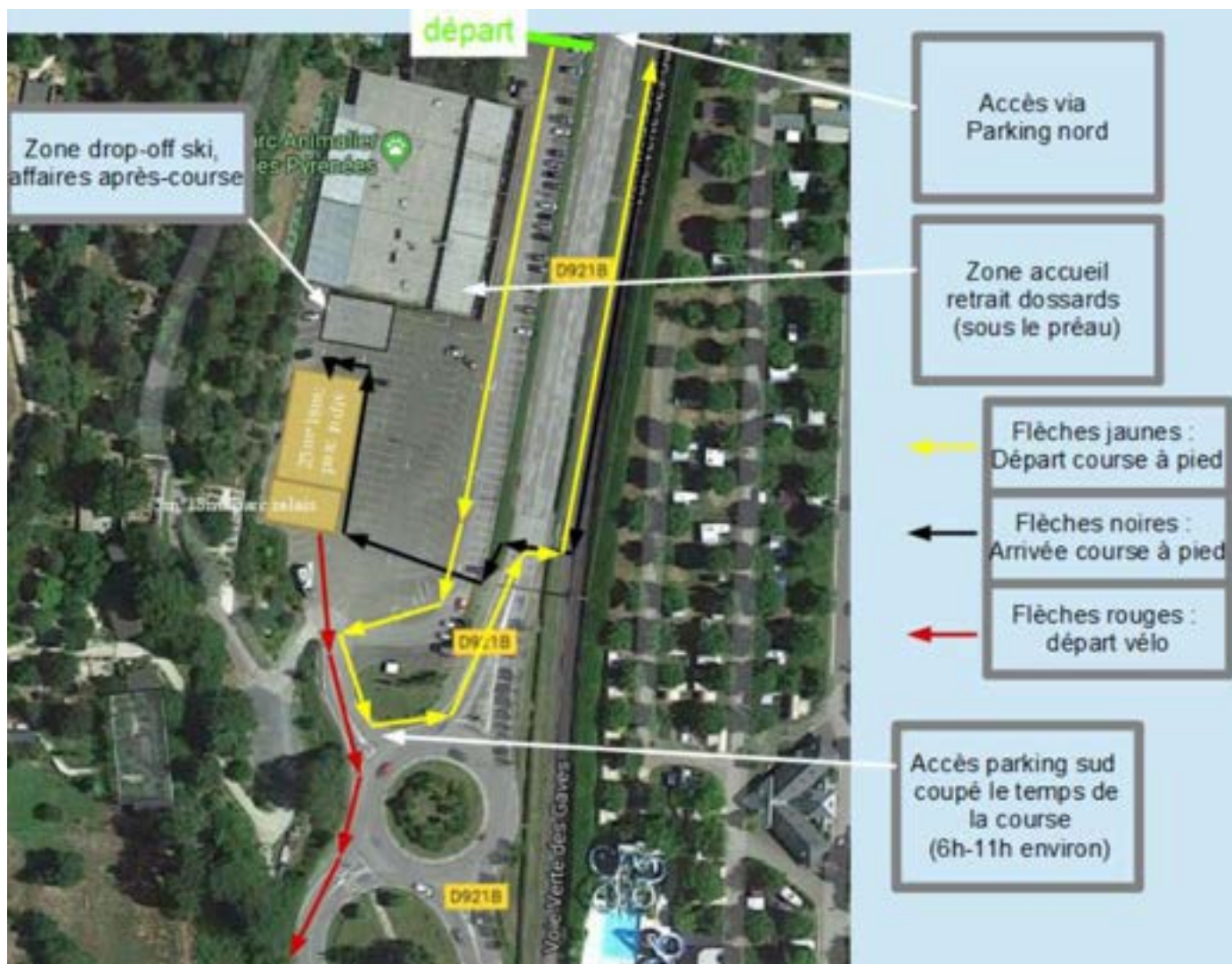
**Au moment de rédaction de ce guide, nous ne savons pas encore si nous pourrons skier au Soulor ou à Couraduque. Cette information sera donnée via Facebook, mail, et au briefing la veille.** Dans le cas où nous skions à Couraduque, toutes les mentions du Soulor dans ce guide devront être remplacées par Couraduque.

De même, si ni Couraduque ni le Soulor ne sont skiabiles, le ski sera remplacé par un trail.

## 1. Les sites de la course :



- **Base** : salle des fêtes à Arrens-Marsous : 4, rue de Couret, 65400 Arrens-Marsous
  - douches à Arrens-Marsous après la course : douches du stade/piscine/base de loisirs, 28 route d'Azun, 65400 Arrens-Marsous, à 500m de la salle des fêtes
- **T2 et arrivée** : Station nordique du Val d'Azun, Soulor (à 500m du col du Soulor, coté Arrens-Marsous). En cas d'enneigement insuffisant, pourra être déplacé à la station de Couraduque
- **Zone départ et T1** : Parking du parc animalier des Pyrénées, 60bis Avenue des Pyrénées, 65400 Ayzac-Ost



zone de départ et T1 au Parc Animalier à Argelès-Gazost

## 2. Planning du WE :

Vendredi 10 mars, à la **Base** : salle des fêtes d'Arrens-Marsous

18h-19h30 : Récupération des dossards  
 18h-19h30 : dépôt des affaires des skis, affaires T2  
 18h-19h30 : boutique ouverte, retrait des cadeaux  
 18h30-19h15 : Briefing

**Samedi 11 mars :**

A la **Zone Départ/T1** : Au parking du parc Animalier, à Ayzac-Ost (juste à côté d'Argelès-Gazost)

7h30-9h00 : récupération des dossards  
 7h30-9h55 : Parc à vélo ouvert.  
 8h15-9h15 : dépôt des skis, affaires T2, sacs après-course

**Attention : à 9h15, départ de la camionnette avec skis, affaires T2, affaires après-course pour le Soulor. Nous ne pourrons pas monter vos skis/ affaires T2 après cet horaire !**

9h30 environ : arrivée de la navette (en supplément) depuis le Soulor

10h : départ de la course

## **Avant la course, à la Zone T2 et arrivée au col du Soulor**

*Pour ceux qui prennent la navette :*

8h15-8h45 : possibilité de laisser vos affaires de ski et T2 directement au parc à vélo T2

8h45 : départ de la navette depuis le Soulor, arrivée à la zone de départ vers 9h30. La place dans la navette est en supplément et doit être réservée. **La navette ne prend pas les vélos**, vous devez le laisser dans le parc T1 à Argelès-Gazost avant de vous rendre au Soulor. Ayez votre dossard avec vous pour vérification d'identité.

*Pour ceux qui ne prennent pas la navette :*

à partir de 8h15 : possibilité de laisser vos affaires de ski et T2 directement au parc à vélo

Des amis peuvent également apporter vos affaires skis et T2, avant le départ de la course impérativement !

11h30 environ : arrivée des premiers concurrents à T2

12h environ : arrivée des premiers à l'arrivée

## **Après la course, à la Zone T2 et arrivée au col du Soulor,**

récupération de vos affaires (vélo, T1, T2, après-course) directement après la course, dans des camionnettes près du parc à vélo ou directement dans le parc. Avant l'arrivée des derniers à T2, des bénévoles iront chercher vos affaires dans le parc, afin de ne pas gêner le bon déroulement de la course. Les affaires seront remises sur présentation du dossard ou carte d'identité. Une fois le dernier arrivé à T2, les concurrents pourront récupérer leurs affaires eux-mêmes dans le parc.

A la **Base** : salle des fêtes à Arrens-Marsous :

13h-16h environ : repas chaud offert à tous les concurrents et tous les bénévoles. Possibilité de réserver le repas pour 10 euros pour tous les autres (réservation obligatoire, mardi 7 mars au plus tard).

13h-17h : boutique ouverte, retrait des dossards

15h environ : remise des récompenses

Douches à 500m de la salle des fêtes (28 route d'Azun), douches du stade/piscine/base de loisirs

La journée du vendredi est optionnelle. Vous pouvez récupérer les dossards et déposer vos affaires le lendemain matin avant la course. Néanmoins, si vous avez la possibilité de le faire, cela nous permettra de fluidifier la récupération des dossards et les dépôts d'affaires le jour de la course.

Le briefing est également optionnel, mais de même, il est conseillé. Nous partagerons les dernières infos en matière de météo et de sécurité, les options de parcours retenues, présenterons la journée du samedi, et répondrons à toutes questions. Pour ceux ne pouvant pas assister, vous trouverez les dernières infos (météo, parcours) sur notre page facebook.



## **3. Composition de votre sac et ce que vous devez en faire !**

**Pour retirer votre dossard, une pièce d'identité vous sera demandé !**

**Si votre dossier n'est pas validé dans Pyrenees Chrono (certificat ou licence absent ou non valide), vous ne pourrez pas récupérer votre dossard !**

Composition de votre sac dossards.

Votre sac ne contiendra pas de puces. Celle-ci vous sera donnée à l'entrée du parc à vélo le matin de la course.

<b>individuels</b>		<b>relais</b>	
1 dossard blanc		2 dossards noirs	
1 étiquette autocollante longue pour vélo		1 étiquette autocollante longue pour vélo	
1 étiquette autocollante courte pour ski			
1 élastiques avec étiquette indéchirable (pour les skis)			
1 deuxième élastique pour vos skis			
1 bon de réduction pour la boutique		2 ou 3 bons de réduction pour la boutique	
1 sac T1 jaune 1 sac T2 blanc			



#### Précision pour les relais :

Les équipes de 3 relayeurs seront indépendants. Chaque relayeur attendra dans le parc avec son équipement. Le passage de relais se fera en se donnant la puce. Chaque relayeur doit avoir un dossard pendant son relais. Il vous est donné 2 dossards, le plus simple étant que le coureur le donne au skieur après son relais, mais vous pouvez vous organiser comme bon vous semble.

N'oubliez pas de récupérer la puce au parc à vélo avant la course !

Les équipes de 2 relayeurs souhaitant l'assistance de l'organisation devront nous le signaler dès que possible, et en dernier délai au moment de la remise des dossards. Nous pourrions alors vous remettre des étiquettes de ski, des sacs de transition, etc... selon votre configuration (par exemple, un relayeur faisant CAP et vélo pourra demander un sac pour mettre ses affaires T1, ou une étiquette pour un sac après-course). Mais votre 2ème relayeur peut également s'occuper de vos affaires.

#### Dossard :

il vous faudra un porte-dossard, afin de pouvoir facilement l'avoir au dessus de vos vêtements (si vous devez en changer), et le porter devant ou derrière.

Nous vous demandons de porter le dossard devant pour la course à pied et le ski, et derrière pour le vélo. Pensez-y si vous voulez être reconnu par notre speaker et le chronométrateur !  
En cas de besoin, nous proposerons des élastiques de couture à la remise de dossards, qui peuvent faire office de porte-dossards (1 euro)  
Pour ceux qui prennent la navette, ayez votre dossard, qui vous servira pour rentrer dans le bus.

Le dossard servira également pour récupérer votre cadeau et prendre votre repas, ayez le avec vous impérativement à la salle des fêtes !

**étiquette longue :** cette étiquette doit être collée sur votre tige de selle ou votre câble de frein à l'arrière de votre vélo.



**Bon de réduction boutique :** Le bon de réduction vous permet d'acheter, si vous le souhaitez un goodie en plus de votre cadeau. Vous pourrez retirer votre cadeau à la boutique avec votre dossard, à la salle des fêtes d'Arrens-Marsous, et profiter de votre bon cadeau offert, le vendredi à la salle des fêtes au moment du retrait des dossards et du briefing, ou le samedi après la course, à la salle des fêtes d'Arrens également. Il ne sera pas possible de retirer votre cadeau le samedi matin avant la course. Si vous ne souhaitez pas utiliser votre bon de réduction, merci de nous le rendre pour réutilisation.



**Bon repas :** Votre dossard vous servira pour prendre votre repas. Pour ceux qui ont réservé des repas accompagnateurs ou pour les équipes de 3 relayeurs, un ou plusieurs bon repas sera rajouté dans votre sac.

### Dépôts skis et affaires T2

Avant la course, vous devrez déposer vos skis et batons et vos affaires que vous voudrez retrouver à T2 (chaussures de ski au minimum, bonnet ? Gants ? Ravito ? Veste?)  
Pour les skis, vous devrez coller votre étiquette autocollante courte au bout avant de l'un de vos skis. Vous maintiendrez les 2 skis ensemble via 1 élastique avec étiquette à l'avant, et un élastique simple à l'arrière.

Enfin, les batons doivent être attachés avec les dragonnes au ski, de manière à ce qu'ils ne puissent pas se détacher pendant le transport. Vous pourrez demander un élastique en plus pour les attacher si besoin.

Vous pouvez également utiliser votre propre système pour tenir vos skis et batons ensemble ou protéger au mieux votre matériel. Dans ce cas, utilisez quand même l'étiquette autocollante et l'élastique avec étiquette pour bien identifier votre matériel. Dans votre sac T2, vous mettrez toutes vos affaires T2, et fermerez le sac en faisant un nœud, de telle manière que les affaires à l'intérieur ne puissent pas tomber si le sac se renverse.

Vous déposerez skis et sac T2 soit le vendredi à la salle des fêtes à Arrens-Marsous, soit le matin directement au parc vélo du Soulor (pour ceux qui prennent la navette en particulier, entre 8h15 et 8h45, heure de départ de la navette), soit le matin avant la course, dans les camionnettes sur le parking du parc animalier

(zone départ T1) avant 9h15. Afin de laisser le temps à nos bénévoles d'installer le parc à vélo du Soulor, veuillez respecter cet horaire de 9h15, nous ne pourrons pas prendre vos affaires T2 passé ce délai.

Nos bénévoles amèneront skis et sacs T2 au Soulor et installeront tout cela dans le parc à vélo. Ils enlèveront les élastiques des skis, et sépareront les skis des batons. Ils déferont le nœud du sac. Votre transition se passera donc, nous l'espérons, sans perte de temps inutile.

Il sera également possible de déposer vos skis et affaires T2 directement au Soulor au parc à vélo le matin de la course. Cette option est à privilégier pour les personnes prenant la navette au Soulor, afin de limiter le nombre d'affaires à transporter.

### **Dépôts sacs après-course**

Vous avez la possibilité de laisser un sac personnel pour y avoir accès juste après la course, avec des affaires sèches et chaudes par exemple. Ces affaires seront déposées comme les affaires T2 et ski (donc au maximum 9h15 à Argeles Gazost, mais possible la veille ou directement à T2)

Ces sacs seront montés au Soulor, et vous pourrez récupérer vos affaires après la course, soit directement dans la camionnette, soit à votre emplacement T2.

Des étiquettes seront disponibles pour étiqueter votre sac avec votre numéro de dossard, lors de la remise des dossards ou à l'endroit du dépôt.

Pour vos affaires d'échauffement, il vous sera possible de les laisser dans votre sac T1 au parc à vélo avant de prendre le départ.

**Sacs T1 :** Vous le laisserez à votre emplacement T1 (en prenant soin de le lester s'il y a du vent) avant la course. Pendant T1, vous devrez mettre toutes vos affaires dans ce sac ! Nos bénévoles récupéreront tous les sacs T1, ils les fermeront, et ils les emmèneront au Soulor, où vous pourrez les récupérer après la course, soit dans une camionnette à coté du parc à vélo, soit directement à votre emplacement au parc à vélo. Théoriquement, il ne devrait y avoir dans votre sac T1 une fois que vous partez sur le vélo, que vos chaussures de course à pied, mais vous pouvez y mettre tout ce que vous avez utilisé à pied et n'avez plus besoin en vélo (veste ? Ravito perso? Casquette ? Etc...), ou vos affaires d'échauffement avant la course. Toutes les affaires laissés en dehors de votre sac T1 seront récupérées par l'organisation, et amenés à la salle des fêtes d'Arrens-Marsous. Mais nous ne pourrons être tenus responsables en cas de perte/vol. Veuillez à bien tout mettre dans votre sac T1 lors de votre transition !

## **4. Déroulé « typique » de votre journée du samedi :**

### ***Si vous avez pris l'option navette :***

Arrivée vers 7h30, retrait des dossards, sur le parking du parc animalier à Argelès-Gazost

dépôt du vélo dans le parc à vélo T1

Préparation du sac T2 et des skis, et du sac après-course.

Départ vers 8h pour aller au Soulor avec votre véhicule.

Dépôt des skis et affaires T2 au parc à vélo du Soulor

Départ de la navette à 8h45 au Soulor. Ayez votre dossard avec vous pour vérification d'identité.

Arrivée de la navette à 9h30 au Parc Animalier

Récupération de la puce et fin d'installation à T1

Départ à 10h

### ***Si vous n'avez pas pris l'option navette :***

Arrivée vers 8h, retrait des dossards, sur le parking du parc animalier à Argelès-Gazost

Préparation du sac T2 et des skis.

Dépôt avant 9h15 du sac T2 et des skis et des affaires après-course dans la camionnette.

Récupération de la puce au parc à vélo et installation du vélo et des affaires T1

Dépôt du sac après-course juste avant la course

Départ à 10h

### ***à T1, pendant la course***

Je laisse toutes mes affaires de course dans mon sac T1, que je laisse à mon emplacement.  
Départ pour le parcours vélo

### ***à T2, pendant la course***

Je pose mon vélo et récupère mon sac T2 et mes skis à mon emplacement.  
Je mets mes chaussures de ski et mes skis. Attention, les chaussures de ski étant montantes, pensez à remonter votre puce à la cheville.  
Départ pour la boucle à ski

### ***A l'arrivée***

ravitaillement final succinct (eau, coca, fruits séchés)  
Je me rends dès que possible à T2 pour récupérer mon vélo et mes affaires T2. Je ne pourrai pas rentrer dans le parc à vélo avant le départ du dernier concurrent sur la partie ski, mais les bénévoles pourront me donner mes affaires.  
Je récupère également mes affaires T1 et mon sac après-course, qui sera soit dans une camionnette à côté du parc à vélo, soit dans le parc à vélo.

Je suis autonome pour redescendre du Soulor. Si j'ai pris l'option navette, mon véhicule sera au Soulor.  
Sinon, avec vos accompagnateurs ou en covoiturage.

Je redescend à Arrens-Marsous (7km de descente)  
Je peux prendre une douche à 500m de la salle des fêtes.  
Je peux prendre mon repas à la salle des fêtes et assister à la remise des récompenses  
Je peux récupérer mon cadeau à la boutique

## **5. Parcours :**

### **A pied :**

Le parcours est un aller-retour sur la Voie Verte. Le départ sera donné sur le parking du Parc Animalier, côté nord. Vous traverserez le parking, prendrez le rond-point en sens-inverse (circulation bloquée), et partirez sur la Voie Verte.

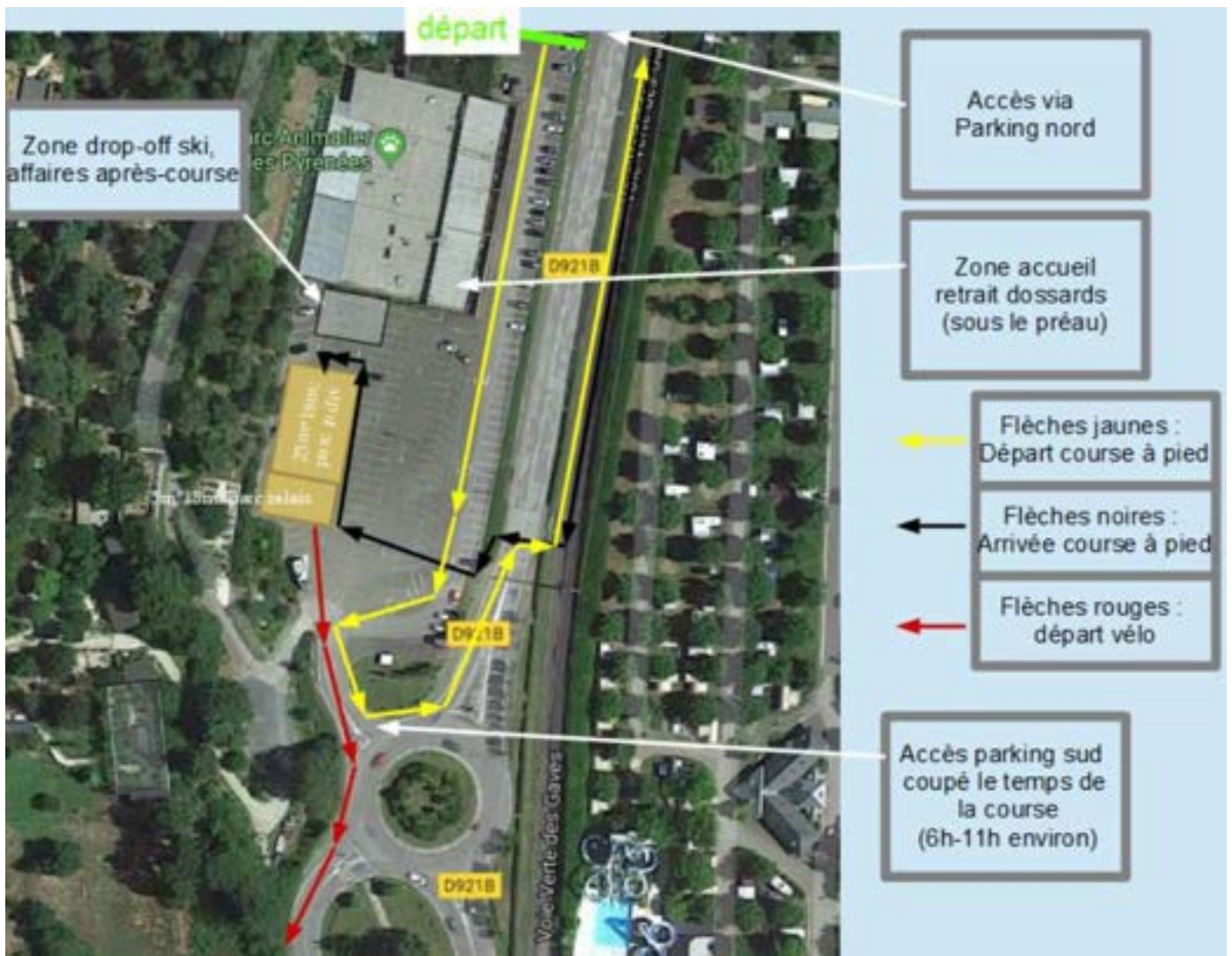
Au retour, vous traverserez directement la route à la sortie de la Voie Verte et vous dirigerez vers le parc à vélo.

Parcours complètement plat, sur bitume.

Pensez à bien courir à droite à l'approche des demi-tours et dans les virages, la Voie Verte peut être étroite par endroits.

Le parcours sera fleché si besoin par des pancartes jaunes.

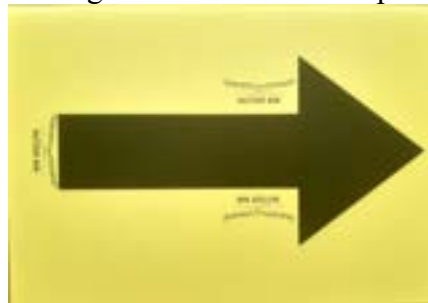




**A vélo** : 20km, 1000m de D+

La route est ouverte à la circulation mais vous aurez la priorité aux intersections. Attention donc à bien respecter le code de la route, et de bien rouler à droite.

Vous suivrez les consignes des bénévoles signaleurs et les flèches pancarte noires sur jaune.



Attention, il peut y avoir des marquages au sol d'autres courses, n'y prêtez pas attention !

Hormis les premiers embranchements à Argelès-Gazost, le parcours suit la route principale tout du long. En cas d'arrivée à Couraduc, attention à ne pas « louper » l'embranchement à droite pour monter à Couraduc, juste avant la sortie du village d'Aucun !

Le drafting est interdit. Merci de laisser 10m entre votre roue avant et la roue avant du concurrent vous précédant.

**A ski** : Les parcours prévus de 11km et 4km pourront être modifiés jusqu'à la dernière minute en fonction de l'enneigement. Vous suivrez les consignes des signaleurs, les flèches noires sur jaune, et nous essaierons de mettre également des petits fanions ou des plots.

Les pistes seront ouvertes à tous pendant la course. Vous pourrez signaler votre présence pour faciliter vos dépassements d'autres concurrents ou d'autres skieurs. **Il faudra bien skier sur la droite**, en particulier dans les virages serrés, les passages étroits, et les zones sans visibilité. Soyez fair play en facilitant le dépassement en vous décalant si un athlète est « bloqué » derrière vous.

Lors de votre départ à ski, vous indiquerez au chronométrateur si vous souhaitez partir sur le petit parcours (4km) ou le grand parcours (11km). Il vous sera toujours possible de changer en course de route, selon vos sensations. A votre arrivée, Merci de confirmer au chronométrateur le parcours fait (4 ou 11km). Des bénévoles marqueront les dossards sur les parcours S et L pour éviter tout problème et vérifier que chacun a bien fait le parcours indiqué.

Lors des bifurcations entre les 2 parcours, le petit parcours suivra les flèches vertes marquées « S », et le grand parcours suivra les flèches rouges marquées « L »

Le parcours pourra changer selon l'enneigement, mais sera d'environ 11km pour le L, 4 à 5km pour le S.

Le parcours prévu est le suivant :

Pour le L : piste verte « les sapins » enchainé par la bleue jusqu'au col de Soum, puis une boucle de la rouge « la panoramique » avant de rentrer par la bleue et la fin de la verte. Une première partie montante, et une fin descendante.

Pour le S : piste verte « les sapins », enchainé par la bleue, demi-tour avant d'arriver au col de Soum, et retrour par la bleue et la fin de la verte.

Sur le plan ci-dessous :

en noir le début du parcours commun au L et S.

En rouge la partie empruntée uniquement par le L.

En vert la fin de parcours commun au L et S



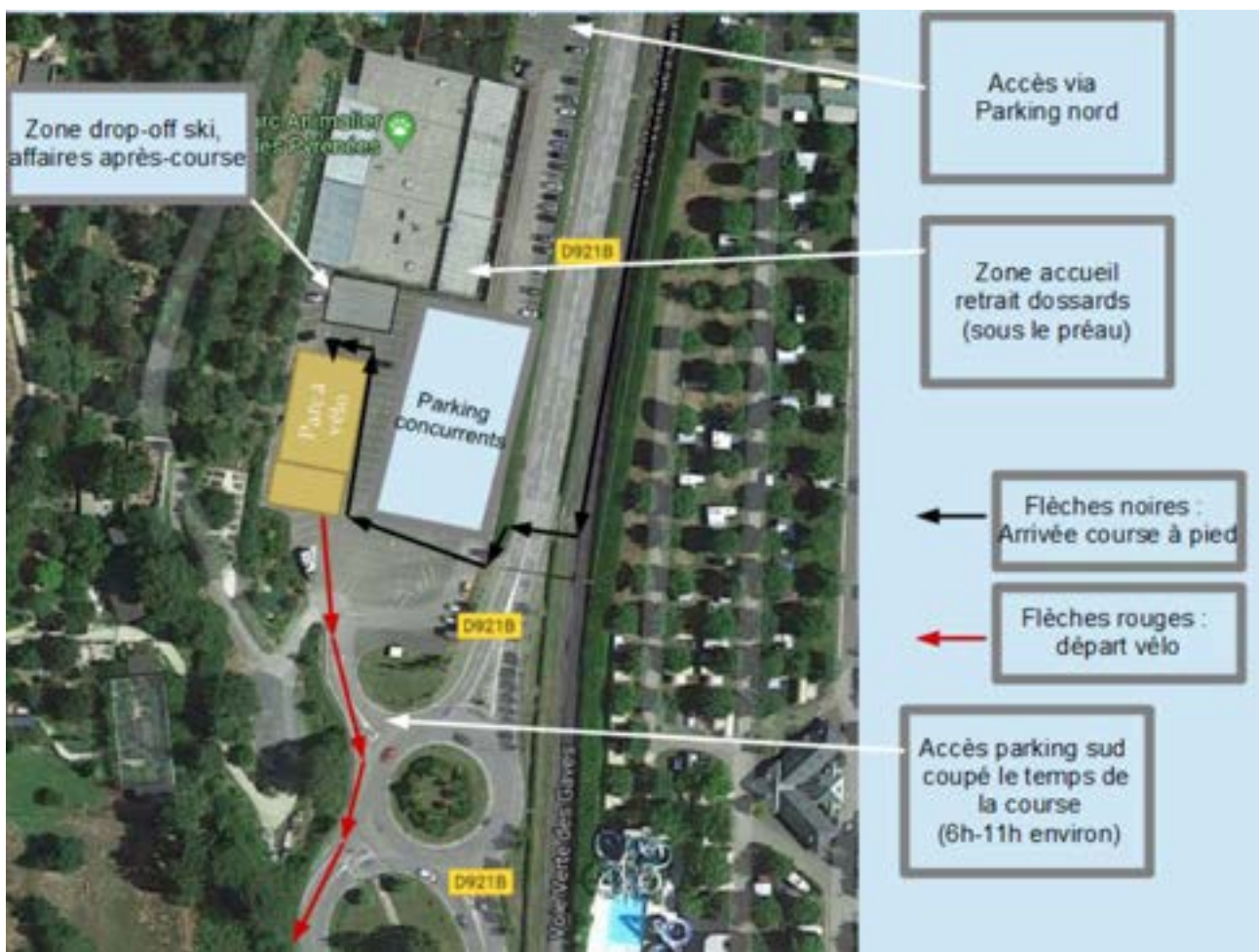
Point sécurité : lors de votre arrivée au Col de soum (point 43 sur la carte ci-dessus), veuillez bien tenir votre droite, à l'aller comme au retour. Au retour, vous serez en fin de descente et aurez beaucoup de vitesse. Il vous faudra ralentir beaucoup pour ne pas vous faire déporter ! Pretez-y attention !

## 6. Transitions

La première transition sur le parking du Parc Animalier sera une transition « classique ». Vos vélos et vos affaires vous attendront à votre emplacement, que vous aurez pu repérer le matin même. Une fois changés et prêt à prendre votre vélo, n'oubliez pas, toutes les affaires qui restent à votre emplacement doivent être mis dans votre sac T1.

Il est interdit de circuler à vélo dans le parc à vélos. Le casque doit être mis et attaché à votre emplacement, avant de prendre votre vélo et le pousser jusqu'à la sortie du parc.

Vous pourrez monter sur votre vélo lorsque vous passerez la ligne de montée sur le vélo.



Pour la 2ème transition, vous devrez descendre de votre vélo où une pancarte vous l'indiquera, avant d'entrer dans le parc. Vous pousserez le vélo dans un couloir avant d'entrer dans le parc. Nous nous efforcerons d'avoir une configuration du parc T2 identique à celui de T1. Si ce n'est pas le cas, des schémas du parc T2 seront disponibles avant le départ, afin que vous puissiez trouver votre emplacement facilement à T2.

A votre emplacement, vous laisserez votre vélo et les affaires dont vous ne vous servirez plus (casque, chaussures vélo, etc..), vous mettrez vos chaussures de ski et prendrez vos skis à la main pour sortir du parc. Vous pourrez mettre vos skis à l'endroit qui sera indiqué, au début du parcours, et en fonction de l'enneigement. Le casque est optionnel sur la partie ski de fond.

Nous vous déconseillons de courir pieds nus ou en chaussettes dans la zone T2, car il y a beaucoup de gravillons... et vous aurez froid aux orteils ;-)

A noter que selon l'enneigement, la localisation du parc T2 pourra être modifiée.

Ci-dessous la zone de transition prévue au Soulor. Selon l'enneigement, le début et l'arrivée peuvent varier.



A chaque transition, votre casque avec jugulaire attachée doit toujours être sur votre tête lorsque vous avez votre vélo à la main. A T1 donc, vous mettez en premier votre casque, puis vous prenez votre vélo. A T2, vous devez avoir fini de poser votre vélo avant de défaire votre jugulaire et enlever votre casque. Ce sont des consignes de sécurité, merci de les respecter.

De même, pour des raisons de sécurité, il est interdit de rouler à vélo dans le parc. A T1, vous devez être sorti du parc pour pouvoir monter sur votre vélo. A T2, vous descendez de votre vélo au moment de rentrer sur le parking.

### ***Pour les relais***

Les passages de relais se feront dans une zone dédiée, a priori à l'extérieur du parc à vélo (à confirmer selon emplacement et enneigement). Le passage de relais se fait par le passage de la puce. N'oubliez pas de récupérer celle-ci au parc à vélo avant la course pour votre premier relais.

## **7. Barrière horaires**

1h max pour la partie course à pied (9km)

arrivée T2 en vélo : au delà de 2h30 au total, vous serez obligé de partir sur le petit parcours  
arrivée T2 en vélo : au delà de 3h au total, vous ne pourrez pas partir sur le parcours ski et serez mis hors course. Vous pourrez si vous le souhaitez finir le parcours, en dehors de l'organisation, et de votre propre responsabilité.

Le parc à vélo sera fermé 20 minutes après l'arrivée du dernier concurrent (environ 13h30). Merci de récupérer vos affaires rapidement après votre course. Après ce délai, nous devons démonter le parc et ne serons plus responsables de vos affaires.

## **8. Ravitaillements.**

A pied, un ravitaillement en eau sera proposé au demi-tour

Il vous faudra prendre les gobelets sur les tables vous-mêmes, les bénévoles ne vous les tendront pas forcément.

En vélo, il n'y aura pas de ravitaillements, pensez à prendre votre propre ravitaillement.

Ski : nous proposerons un ravito à la sortie du parc à vélo T2.

Du cola et de l'eau seront proposés. Selon la météo et nos possibilités logistiques, une boisson chaude pourra être proposée.

Des bananes et des fruits secs seront également proposés.

Les concurrents devront s'arrêter pour prendre le ravitaillement, et déposeront les gobelets ou déchets dans les poubelles ou dans la zone de propreté autour du ravito.

Sur la partie ski, nous ne pourrons pas proposer de ravitaillement. Il vous est conseillé de partir avec votre ravitaillement si besoin.

Ravitaillement final : nous proposerons un ravitaillement final succinct en haut du Soulor. Merci de récupérer vos affaires (vélo, sacs T1, T2, après-course) rapidement après la course. Un repas chaud sera offert à Arrens-Marsous.

Des douches seront disponibles à Arrens-Marsous.

En cas de questions, n'hésitez pas à nous les poser :

[contact@vautourman.com](mailto:contact@vautourman.com)

Nous essaierons de vous répondre de notre mieux.

## **8. Remise des prix / récompenses**

La remise des prix aura lieu à la salle des fêtes d'Arrens-Marsous vers 15h.

Nous privilégions pour les récompenses les athlètes ayant effectué le grand parcours à ski (3 premiers, 3 premières, 3 premiers vétérans homme et femme, 3 premiers des relais H/F/Mixte). Pour ceux qui effectuent le petit parcours à ski, seront appelés sur le podium les 3 premiers et 3 premières.

## **9. Option Couraduque**

Si l'enneigement à la station de ski du Soulor ne nous permet pas d'effectuer le ski de fond, mais que la station de Couraduque est ouverte, la partie ski de fond se fera à Couraduque.

Lors de la lecture de ce document, il faudra alors lire « Couraduque » partout à la place de « Soulor ».

La transition à Couraduque sera un peu plus compliquée. Elle aura lieu sur le parking du bas de la station, à environ 400m du début des pistes. Les concurrents auront donc environ 400m à faire, les skis à la main, pour rejoindre le début des pistes.

Pour faire ces 400m, vous pourrez :

- soit mettre directement vos chaussures de ski à T2 et les faire avec vos chaussures de ski
- soit mettre une paire de basket en plus dans votre sac T2, et les faire en basket. Dans ce cas, il vous faudra prendre à la main vos skis et vos chaussures de ski, et mettre vos chaussures de ski au départ des pistes. Afin de garantir l'équité sportive entre tous les concurrents, nous demandons aux personnes qui ont des accompagnateurs que ces derniers ne les aident pas au transport des affaires lors de la transition. Une assistance d'accompagnateurs pourra être source de disqualification pour l'athlète.

Les baskets pourront être laissées dans une grande caisse sur la zone de chausse des skis et récupérées à la fin de la course ou par des accompagnateurs. Merci d'utiliser une vieille paire ; les chaussures n'étant pas étiquetés, nous ne pouvons garantir que des personnes mal intentionnées ne récupèrent votre paire !

**Spécificité pour les relais :** Afin d'éviter au relayeur à ski les 400m de montée à pied, le passage de relais se fera à l'endroit de la chausse des skis. Ceci est valable pour les relais uniquement !



Le parcours de ski à Couraduque sera également dépendant de l'enneigement, mais sera aux alentours de 11km sur le L et 4 à 5km sur le S. Le parcours prévu est le suivant :

- Pour le S : un aller-retour sur la verte « la conviviale » puis la boucle verte « la débutante »
- Pour le L : la bleue « la cabane », puis le parcours du S

Ci-dessous le plan avec

- en noir le parcours du S (qui est également la fin du parcours du L)
- en rouge le début du parcours du L



A noter que ce parcours comporte plusieurs endroits où les skieurs devront se croiser, de par la configuration de la piste. Nous demandons à tous d'être prudent, de suivre les consignes des signaleurs, et de laisser la priorité aux skieurs plus en avance sur leur parcours. Le point le plus délicat sera au départ du L, lorsque les premiers reviendront vers Couraduque, ils croiseront en descente ceux qui entament le parcours aussi bien sur le L que le S. Nous vous demandons donc la plus grande prudence, et de ralentir pour être maître de vos déplacements sur cette partie.



## 10. Option Trail

Si l'enneigement n'est pas suffisant pour proposer un parcours de ski de fond, la partie ski de fond sera remplacée par un parcours trail. Ce parcours sera au Soulor.

Toutes les consignes de ce briefing restent d'actualité. Les changements concernent bien sûr votre équipement de ski, qui n'aura plus lieu d'être. Il vous faudra mettre des chaussures de trail ou running dans votre sac T2 que nous monterons au Soulor.

Il vous faudra donc 2 paires de chaussures : une pour votre première course à pied, l'autre pour le trail. Dans votre sac dossards, vous n'aurez donc pas les élastiques, et étiquettes pour les skis.

La deuxième course à pied au Soulor sera de 7km sur le L et environ 3km sur le S. Comme pour le ski, vous pourrez choisir votre parcours au moment de partir.

Le parcours trail du L consistera en une boucle par le lac de Soum.  
 Le parcours trail du S consistera en une boucle dans la forêt.

Un ravitaillement sera proposé en sortie de T2. Il n'y aura pas de ravitaillement sur la boucle à pied.





*Parcours du L – option trail*



*parcours du S – option trail*



## 11. Déchets

Nous vous remercions de respecter les lieux en ne jetant vos déchets que dans les zones de propreté, les poubelles, ou les parcs à vélo, où les bénévoles pourront les récupérer

Dans un souci de limiter nos déchets, nous essayons de ré-utiliser nos objets. Nous vous remercions donc de nous rendre étiquettes, dossards, élastiques, sac, enveloppes de remise des dossards, etc... même utilisés, si vous n'en avez pas l'utilité. Vous pouvez les rendre aux bénévoles dans les parcs à vélo, à la remise des dossards, ou à la boutique à Arrens-Marsous après la course. Merci beaucoup !

## 12. Plans

Les parcours sont disponibles sous open runner :

course à pied L : <https://www.openrunner.com/r/12190454> (Pour le détail du départ et de l'arrivée, voir les cartes sur ce guide)

course à pied S : <https://www.openrunner.com/r/12194080> (Pour le détail du départ et de l'arrivée, voir les cartes sur ce guide)

vélo (identique L et S) : <https://www.openrunner.com/r/11322993>

ski de fond prévu L : <https://www.openrunner.com/r/10690625>

ski de fond prévu S : <https://www.openrunner.com/r/11323098>

### ***Option ski à Couraducque :***

vélo : <https://www.openrunner.com/r/14271539>

ski de fond prévu L : <https://www.openrunner.com/r/12400379>

ski de fond prévu S : <https://www.openrunner.com/r/11077815>

### ***Option trail***

Les courses à pied sur Voie Verte seront réduites à 8km pour le L et 4km pour le S (les demi-tours seront rapprochés)

Parcours trail au Soulor :

trail L : <https://www.openrunner.com/r/11020897>

trail S : <https://www.openrunner.com/r/14115549>