



PROGRAMME



- 8h00 : Retrait Dossard Triathlon des Vallons du Lyonnais
- 9h00 : Ouverture du parc vélo 1^{ère} manche
- 9h45 : Fermeture du parc vélo 1^{ère} manche. Briefing
- 10h00 : Départ de la 1^{ère} vague de la 1^{ère} manche
- 12h30 : Ouverture du parc vélo 2^{ème} manche
- 12h50 : Fermeture du parc vélo
- 13h00 : Départ de la 1^{ère} vague de la 2^{ème} manche
- 15h00 : Ouverture du Parc vélo pour les Avenir
- 15h30 : Départ Mini-poussin et Poussin
- 15h45 : Départ Pupille
- 16h15 : Départ Benjamin
- 16h45 : Ouverture du parc vélo finale
- 16h55 : Fermeture du parc vélo
- 17h00 : Départ Finale Super sprint
- 18h00 : Remise des résultats de la journée



A SAVOIR



Cette neuvième édition est organisée par l'association **CRAPONNE Triathlon** et le **CRV LYON Triathlon**. Elle se déroule avec le soutien de la **CCVL** dans le **Parc Piscine Intercommunale de Vaugneray**.

Les différentes épreuves se dérouleront en circuits et dans le magnifique site arboré au pied des Monts du Lyonnais. Cette compétition est ouverte à tous (filles et garçons) qui savent nager, ont un VTT, une paire de chaussures de course à pied et âgés de 6 à 13 ans pour l'Avenir, et de 14 à 77 ans pour les adeptes de l'effort et de la nature.

Pour le **Triathlon des Vallons du Lyonnais**, l'épreuve se déroule en trois étapes. Les deux triathlons sur route (1^{ère} et 2^{ème} manche) donnent lieu à un classement qui détermine les finalistes.

Seuls les athlètes ayant participé aux 2 manches pourront participer au Triathlon final.

Des récompenses par catégorie seront attribuées à l'issue de la finale.



LE DÉPARTEMENT

TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS DIMANCHE 26 AVRIL 2009



**CHALLENGE
ERIC CARADOT
Nouvelle Formule**

**TRIATHLON Super Sprint
sur 3 manches
250m / 7km / 2km**

**PISCINE INTERCOMMUNALE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES
DES VALLONS DU LYONNAIS
20 Chemin du Stade 69670 Vaugneray**

**Infos : crv.lyon.com - bertrand.mh@infonie.fr
06.30.70.71.30**

TRIATHLON AVENIR

- **Article 1** : Le Triathlon des Vallons du Lyonnais se déroulera le dimanche 26 avril 2009 avec l'agrément de la Fédération Française de Triathlon dans le parc de la piscine de la CCVL en circuits sur routes et chemins.
- **Article 2** : Le Triathlon Avenir est ouvert aux enfants nés entre 1996 et 2003.
- **Article 3** : Règlements de la Fédération Française de Triathlon en vigueur.
- **Article 4** : Le nombre de participants est limité à 120 jeunes.
- **Article 5** : La partie cyclisme ne s'effectuera qu'avec un VTT. Le casque est obligatoire.
- **Article 6** : La remise des dossards se fera le jour même. Il sera demandé : soit la licence FFTriathlon + 3€, soit un certificat médical de moins d'un an à la date de l'épreuve et le règlement d'un pass « journée » d'un montant de 2€ + l'inscription de 3€.
- **Article 7** : Les organisateurs ont souscrit une assurance en responsabilité civile mais déclinent toute responsabilité en cas de vol ou d'accident provoqués par une défaillance physique.
- **Article 8** : Les résultats seront donnés et tous les participants se verront remettre la même récompense à l'arrivée. Coupes aux différentes catégories et clubs.

Un challenge de Meilleur Club sera décerné ainsi qu'un challenge du Nombre.

TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS

- **Article 1** : Le Challenge Eric Caradot est ouvert à tous, licencié ou non, à partir de la catégorie minime. Les minimes ne pourront participer qu'à une seule manche et à la finale pour les 4 premiers d'entre eux.
- **Article 2** : Inscriptions limitées et lot aux 120 premiers inscrits. Fermeture du parc vélo à 9h45.
- **Article 3** : Règlements de la Fédération Française de Triathlon en vigueur.
- **Article 4** : Départ à 10h00 pour la 1^{ère} vague de la 1^{ère} manche. Les vagues s'enchaîneront toutes les 30 minutes environ. Départ à 13h00 pour la 1^{ère} vague de la 2^{ème} manche.
- **Article 5** : La Natation de 250m s'effectuera en aller-retour dans une ligne d'eau.
- **Article 6** : Triathlon en 1 boucle vélo de 7km.
- **Article 7** : Course à pied sur chemins et petites routes de 2km environ.
- **Article 8** : Départ et arrivée dans le parc de la piscine, ainsi que les ravitaillements.
- **Article 9** : Après le classement des 2 manches (addition des temps de chaque manche), seuls les 4 premiers de chaque catégorie courront la finale.
- **Article 10** : Les résultats seront donnés et tous les participants se verront remettre la même récompense à l'arrivée. Coupes aux différentes catégories et clubs. Tirage au sort des lots.
- **Article 11** : Ne sera autorisé dans le parc à vélo, que le strict minimum nécessaire pour la course. Sac et serviette interdits.

TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS	1 ^{ère} Manche	2 ^{ème} Manche (exceptée pour les minimes)	Finale
MINIMES/CADETS/JUNIORS/SENIORS/VETERANS	Distances de chaque manche : Natation 250m, Vélo de route 7km, Course à pied 2km		
HORAIRE DEPART	10h00	13h00	17h00

Catégories et distances	Mini-poussin (2002/2003)	Poussin (2000/2001)	Pupille (1998/1999)	Benjamin (1996/1997)
Natation	50m	50m	100m	200m
Vélo (VTT)	2000m	2000m	3000m	4000m
Course à pied	400m	400m	800m	1200m
Horaire départ	15h30	15h30	15h45	16h15

