



20e TRIATHLON de VALENCE

9 mai 2010 - Chateauneuf sur Isère - Lac d'Aiguille
www.valence-triathlon.com

PARTENAIRES

Partenaires Institutionnels



Partenaires Locaux



Nos Mécènes



20 Ans déjà !

Le dimanche 9 mai 2010 aura lieu au Lac d'Aiguille de Châteauneuf sur Isère la 20ème édition du Triathlon de Valence.

Les Epreuves

10h30 : Triathlon découverte

Epreuve ouverte à tous participants à partir de la catégorie d'âge minimale (né en 1996).

- 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 1994 et avant).

- 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, les vainqueurs du jour ajouteront leur nom à la liste prestigieuse des vainqueurs des 19 éditions précédentes (Olivier Marceau, François Chabaud, Franck Bignet, Julien Loy, Pierre Dorez, Cédric Lequerré, Hervé Faure, Tony Moulai, Audrey Cléau, Delphine Py, Emmie Charreyron...)

2 / Triathlon relais :

Cette épreuve reprend les mêmes distances que le triathlon sprint.

Au sein d'entreprises ou d'associations, ce challenge a pour objectif de favoriser échange et dynamique de groupe.

Chaque équipe est composée d'un nageur, d'un cycliste et d'un coureur à pied, représentant une entreprise ou une association, qui se relaient pour parcourir les trois distances de l'épreuve sprint.

En fonction du nombre de concurrents, plusieurs vagues successives (3 ou 4), espacées de 4 minutes, seront organisées pour faciliter le déroulement et la lisibilité de l'épreuve. Le départ des équipes relais se fera dans la dernière vague.

16h00 : Triathlons avenir

S'adressant aux plus jeunes, ces 3 triathlons, natation, VTT et course à pied se déroulent entièrement sur le site du lac d'Aiguille, pour une sécurité optimale.

Trois distances sont proposées :

Mini-Poussins et Poussins (2001 à 2004) :

50m / 1km / 300m

Pupilles (1999 - 2000) : 75m / 2 km / 400m

Benjamins (1998 - 1997) : 100m / 3km / 800m

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 Équipes	
	homme	femme	homme	femme
1er	200 €	160 €	150 €	120 €
2e	150 €	120 €	115 €	
3e	120 €	90 €	75 €	
4e	90 €			
5e	60 €			

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

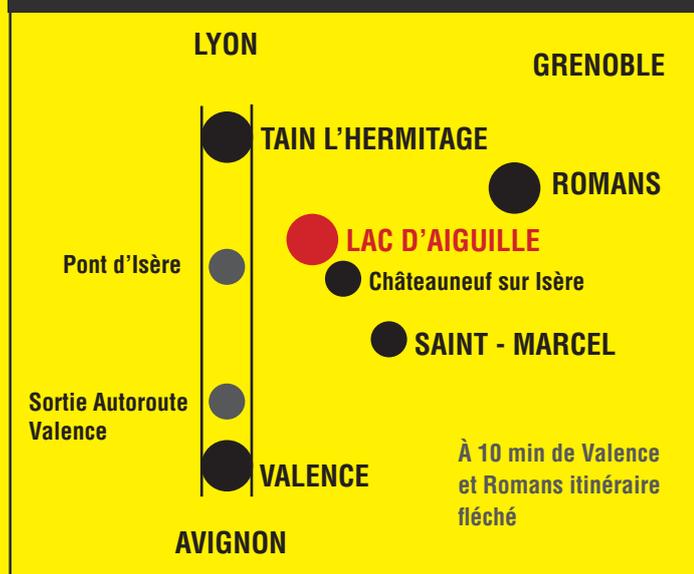
• Bulletin téléchargeable sur le site :
www.valence-triathlon.com

• Envoi des inscriptions à :
Mr Frédéric ROUJOL
57 rue Montplaisir
26000 VALENCE

• Conception Graphique :
Alexandre Mendez
www.alexandremendez.com

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

À 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

Horaires

Découverte :
8h00 - 10h00 Retrait des dossards
9h00 Ouverture du parc à vélo
10h15 Briefing
10h30 Départ
12h00 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 :
9h -13h et 14h -15h15 Retrait 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