

# Racebook



La compétition enovos TriDays Luxembourg aura lieu du 21 mai au 23 mai 2020.

Les disciplines classiques du triathlon sont réparties sur 3 jours :

3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied ( longue distance ) et 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,095 km de course à pied ( moyenne distance ) sont sur 3 jours consécutifs.

Tous les athlètes, professionnels et amateurs sportifs, peuvent participer.

Les athlètes individuels, ainsi que les équipes de 2 ou 3 athlètes, qui se répartissent les disciplines ( athlète n° 1 nage et fait du vélo, athlète n° 2 court ou autre répartition ), peuvent participer.

En principe, les règlements de l'organisateur tels que modifiés, sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

## **1,9 / 3,8 km de natation**

Date : Jeudi 21 mai 2020

Lieu : Rosport, enovos TriDays Headquarter (pont frontalier)

Départ : 19:00

Les athlètes partent par vague de 4-8 athlètes toutes les quelques secondes. La grille de départ sera en fonction du temps de performance prévu. Les annonces sur site doivent être suivies.

La puce de chronométrage et le bonnet de bain ( tous deux fournis par l'organisateur ) sont obligatoires.

La grille de départ doit être prise à partir de 18:45. Une baignade est possible avant 18:45.

La natation se compose de 2 tours avec un court passage sur terre pour la longue distance et une

tour pour la moyenne distance.

Le temps de natation est terminé après la sortie de l'eau, directement à l'arche. Le chronomètre est alors arrêté.

Le temps limite est de 2h20 pour la longue distance et 1h10 pour la moyenne distance, après le départ.

En principe, l'utilisation d'un maillot de bain en néoprène est autorisée. Son interdiction en raison d'une température de l'eau élevée sera décidée conformément à la réglementation ( température limite : 24,9 degrés Celsius ).

Avant le départ, une réunion de compétition aura lieu pour laquelle la participation est obligatoire. Les règles mentionnées lors de la réunion de compétition sont valables.

## **90 / 180 km de vélo**

Date : Vendredi 22 mai 2020

Lieu : Rosport, enovos TriDays Headquarter (pont frontalier)

Départ : 13:30

Les athlètes partent par vague de 4-8 athlètes toutes les quelques secondes à partir d'une rampe. La course cycliste se déroule dans un trafic fluide. La grille de départ sera en fonction du temps de performance prévu. Les annonces sur site doivent être suivies.

Le cyclisme est une course individuelle, le sillage est interdit.

La plaque de numéro avec puce de chronométrage et la vignette du casque ( tous fournis par l'organisateur ) sont obligatoires. La plaque de numéro avec puce de chronométrage intégrée est fixée au vélo ( la tige de selle ).

La grille de départ doit être prise à partir de 13:00. Le parcours de vélo se compose de 2 tours pour la longue distance avec 2 points de rafraîchissement par tour ou de 1 tour pour la moyenne distance avec 2 points de rafraîchissement.

Le temps à vélo est terminé à la ligne d'arrivée, directement à l'arche. Le chronomètre est alors arrêté.

Le temps limite est de 7h30 pour la longue distance ou 4h pour la moyenne distance, après le dernier départ.

Tous les vélos sont autorisés, sauf les vélos électriques. Comme la compétition se déroule dans un trafic fluide, le participant doit respecter le code de la route et suivre les instructions de la police, des commissaires et des personnes aidant au fonctionnement de l'épreuve.

Avant le départ, une réunion de compétition aura lieu pour laquelle la participation est obligatoire. Les règles mentionnées lors de la réunion de compétition sont valables.

## **42.195 / 21,0975 km de course à pied**

Date : Samedi 23 mai 2020

Lieu : Luxembourg, Luxexpo The Box

Départ : 19:00

Les athlètes prennent le départ dans le cadre de l'ING Night Marathon Luxembourg. La grille de départ sera obligatoire dans les blocs de départ, en fonction du temps de performance prévu. Les annonces sur site doivent être suivies.

La puce de chronométrage et le dossard ( tous fournis par l'organisateur ) sont obligatoires.

La grille de départ doit être prise avant 18:50.

La course consiste d'un tour avec des rafraîchissements tous les 2,5 km, à partir du km 5.

Le temps de course se termine à la ligne d'arrivée, directement à l'arche. Le chronomètre est alors arrêté.

Le temps limite est de 6h pour la distance du marathon ou 3h pour la distance du semi-marathon après le départ.

Vous trouverez des informations détaillées sur la course dans le „Runner's Handbook“ (en ligne sur le site [www.ing-night-marathon.lu](http://www.ing-night-marathon.lu)).

## **En général**

Le temps total s'obtient par l'addition des temps individuels. Les vainqueurs du classement général TOP 3 hommes et femmes de single starter ( longue et moyenne distance ) seront honorés à l'arrivée de l'ING Night Marathon Luxembourg.

Tous les résultats sont disponibles en ligne sur le site Web.

Les instructions des arbitres et du personnel de l'organisation doivent être respectées.

Une disqualification peut être prononcée par les arbitres officiels.

Les raisons possibles d'une disqualification sont :

- Comportement antisportif
- Déchets jetés sur les routes
- Sillage / Aspiration
- Blocage
- Comportement dangereux
- Modification du dossard/de la plaque de numéro
- Méconnaissance des sponsors sur le dossard
- Transfert illégal du numéro de départ
- Départ dans le mauvais bloc de départ
- Dépassement du champ horaire par km pendant l'ING Night Marathon Luxembourg

## **Tribunal arbitral**

Le tribunal arbitral est composé d'un représentant de l'organisateur, d'un arbitre et d'un avocat. Après chaque discipline, il est possible de faire opposition contre le versement d'une caution de 50 Euros en espèces.

*Version : novembre 2019, sous réserve de modifications.*