

La compétition TriDays Luxembourg aura lieu du 30 mai au 1er juin 2019. Les disciplines classiques du triathlon longue distance sont réparties sur 3 jours : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied sont effectués sur 3 jours consécutifs.

Tous les athlètes, professionnels et sportifs amateurs, 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 et de la Fédération Luxembourgeoise de Triathlon (<http://www.fltri.lu/fr/92/regulations>), tels que modifiés, sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Avant les départs respectifs, une réunion de compétition aura lieu pour laquelle la participation est obligatoire.

Les règles mentionnées lors de la course sont valables.

## **3,8 km de natation**

Date : Jeudi 30 mai 2019

Lieu : Rosport, camping

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 natation attendu. 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 18h45.

Un swim-in est possible avant 18h45.

La natation se compose de 2 tours avec un court passage sur terre.

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 après le dernier 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).

## **180 km de vélo**

Date : Vendredi 31 mai 2019

Lieu : Ettelbrück, Parking Deich (Parking Deichwiesen)

Départ : 14:30

Les athlètes partent par vague de 4-8 athlètes toutes les quelques secondes à partir d'une rampe. La grille de départ sera en fonction du temps à vélo attendu. 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 (fourche / guidon).

La grille de départ doit être prise à partir de 14:00. Le parcours de vélo se compose de 3 tours, avec 2 points de rafraîchissement par tour.

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 après le dernier départ.

Tous les vélos sont autorisés, sauf les vélos électriques.

## **42.195 km de course à pied (marathon)**

Date : Samedi 01 juin 2019

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 starting-blocks, en fonction du temps de course attendu. 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 à partir de 18h00.

La course consiste en 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 6 heures après le départ.

### **En général**

Le temps total s'obtient par l'addition des temps individuels.

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 pour le marathon

Version : septembre 2018, sous réserve de modifications.