



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST

FESTIVAL SPORTS OUTDOOR CONTREXEVILLE

05-06 OCT. 2024

CHALLENGE MULTISPORTS :

- > SWIMRUN
- > CROSS DUATHLON
- > BIKE & RUN
- > RAID
- > CROSS TRIATHLON

 **Triathlon
des roses** | UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC


Fondation
pour la recherche
sur le cancer


Contrexéville
la Ville


Terre d'
La Communauté de Communes

La Région
Grand Est



WWW.TRIATHLONGRANDEST.COM



PREPAREZ DÈS À PRÉSENT VOTRE BINÔME !



COMPLICITE



ENTRAIDE



RIGUEUR



HABILETE



AMBIANCE



INSCRIPTIONS >>



WWW.TRIATHLONGRANDEST.FR

**CONTREXÉVILLE
5-6 OCTOBRE 2024**

DÉTAIL DES ÉPREUVES

Challenge pour binômes (+12 ans)

Swim Run

3 boucles enchaînées :
150m nage + 700m CàP

(CàP = course à pied)

Raid

1 parcours : **CO** en canoë + VTT +
CO à pied + Tir à l'arc

(CO = course d'orientation)

Bike & Run

2 boucles enchaînées de 2.5km :
1 VTT pour 2

Cross Duathlon

1 parcours : 1.5km CàP + 5km
VTT + 1.5km CàP

Cross Triathlon

1 parcours : 200m nage + 8km
VTT + 2.5km CàP

Kids (8-11 ans)

1 parcours : 150m nage + 2.5km
VTT + 1km CàP

**Triathlon des
Roses**

1 parcours : 200m nage + 8km
VTT + 2.5km CàP

Hors Challenge
pour binômes



SYNTHÈSE

FESTIVAL SPORTS OUTDOOR

> CHALLENGE BINÔME <



BIEN QU'IL SOIT POSSIBLE DE NE RÉALISER QU'UNE PARTIE DES ÉPREUVES DURANT LE WEEK END, LE CHALLENGE REPOSE SUR LA PARTICIPATION EN BINÔME AUX 5 FORMATS PROPOSÉS

Objectif : participer aux 5 épreuves en binôme. Chaque format s'effectue en 20 à 40 min environ. Départ donné toutes les 1h15.

Récompenses : la meilleure équipe au général Homme / Femme / Mixte, le meilleur classement "étudiant", le meilleur classement "entreprise".

Calcul des points : la performance est relevée par un "doigt électronique". Il est pris à l'arrivée des 2 coéquipiers sur chacune des courses. Plus la performance est relevée, plus le nombre de points est grand (*principe du décathlon*). Le cumul des 5 épreuves est réalisé le dimanche à l'issue du Cross Triathlon. Attention, tout retard à un départ sera pénalisé.

Matériel : VTT, casques, accessoires natation, boussoles = non fournis. Les arcs & flèches, canoë & gilets de flottaison, cartes CO & Road Book, dossards, et doigts électroniques seront mis à disposition.

Tarifs :

- **Festival complet 2 jours** = 80€ par binôme. Pass Compétition = 3€ par non-licencié FFTRI.
- Pasta party ambiancée du samedi (optionnelle) : 20€ par binôme
- Cross Tri Kids : 10€. Pass Compétition = 2€ pour les non-licenciés FFTRI.
- Triathlon des roses : 17€ + *collecte* (Infos sur <https://montriathlondesroses.fr>)

Divers:

- Déguisements autorisés, dans le respect des consignes de sécurité.
- Règlementation sportive de référence : Fédération Française de Triathlon.
- **!!!** Le Cross Trikids et le **Triathlon des roses** sont des épreuves annexes, hors challenge Outdoor.
- Infos par le site officiel & les réseaux de la Ligue Grand Est de Triathlon.

CONTREXÉVILLE
5-6 OCTOBRE 2024

PROGRAMME

SAMEDI

Accueil - retrait dossards **11h - 13h**

Epreuves selon Road Book : 14h - 18h

> Swim Run / Bike & Run / Raid / Cross Duathlon

Pasta Party & musique **19h - 22h**

DIMANCHE

Epreuve Cross Triathlon - Binômes **10h**

Cross Triathlon - Kids (8-11 ans) **11h**

Récompenses Binômes, Kids **12h**

Triathlon des Roses **14h**

Récompenses TDR & animations **15h30 - 17h**



Hébergements futés : sur place l'hôtel du lac, le camping de Contrexéville à 2 kms, et le camping de Bulgnéville à 5 kms