

10ÈME ÉDITION

TRIATHLON

GUIDE DE
L'ATHLÈTE

TRIATHLON 
VAL-DE-RUZ

Le Triathlon Val-de-Ruz est un événement sportif annuel qui se déroule à Val-de-Ruz, dans un cadre bucolique. Depuis sa création en 2013, il est devenu une compétition populaire pour les athlètes de tous âges.

Le guide de l'athlète du Triathlon Val-de-Ruz a pour objectif de fournir toutes les informations nécessaires pour une préparation et une participation optimale à l'événement.

Il comprend des détails sur les courses, les parcours, les règles, la logistique, la sécurité, la récupération et d'autres aspects importants de l'événement.

Son but est de vous aider à profiter pleinement de votre expérience dans le triathlon.

Table des matières

Informations générales

Retrait des dossards 4

Horaire

Accès à l'événement - Engollon

Accéder à la piscine d'Engollon 6

Accès à l'événement - Auvernier

Accès à la plage d'Auvernier 7

Plan de l'événement - Engollon

Vestiaire 10

Parcours et épreuves

Zone de transition 11

Zone de transition de la piscine d'Engollon 11

Zone de transition de la plage d'Auvernier 11

Zone de transition 13

Zone de transition de la plage d'Auvernier 13

Ravitaillement 14

Informations par catégorie 14

Règlement et sécurité - Course

Après la course 34

Classement et Podium 35

Informations générales

Le départ est à la piscine d'Engollon sauf pour la catégorie olympique qui se trouve sur la plage d'Auvernier.

Retrait des dossards

Assurez-vous d'allouer suffisamment de temps pour retirer votre dossard et vous installer dans la zone de transition. De plus, veuillez retirer votre dossard au plus tard 45 minutes avant le début de votre épreuve.

La remise des dossards pour toutes les catégories aura lieu sous la tente dans la piscine d'Engollon. Présentez votre numéro de dossard et éventuellement votre confirmation d'inscription (par e-mail ou sur papier) facilitera le travail des bénévoles lors de la distribution des dossards.

Dans l'enveloppe contenant votre dossard, vous trouverez les éléments suivants :

- Une puce de chronométrage à attacher à votre cheville gauche ;
- 4 épingles.

En plus, pour la catégorie olympique :

- Un bonnet de natation.
- Un autocollant avec votre numéro de dossard pour la caisse qui vous sera remise à Auvernier

Vous pouvez retirer le dossard d'une autre personne en présentant sa carte d'identité.

Horaire

			Natation	Vélo	Course
Catégories KIDS					
Retrait des dossards & inscriptions sur place		7h45 - 8h30			
Briefing		08h45			
Bambini G	2017 et +	09h30	25 m	250 m	200 m
Bambini F	2017 et +	09h35	25 m	250 m	200 m
Poussin G	2015 - 2016	09h50	50 m	1000 m	500 m
Poussin F	2015 - 2016	09h55	50 m	1000 m	500 m
Benjamin G	2013 - 2014	10h10	50 m	1500 m	800 m
Benjamin F	2013 - 2014	10h15	50 m	1500 m	800 m
Découverte G	2009 - 2012	10h30	50 m	1500 m	800 m
Découverte F	2009 - 2012	10h30	50 m	1500 m	800 m
Minime G	2011 - 2012	10h45	150 m	4000 m	1500 m
Minime F	2011 - 2012	10h50	150 m	4000 m	1500 m
Ecolier G	2009 - 2010	10h45	150 m	4000 m	1500 m
Ecolier F	2009 - 2010	10h50	150 m	4000 m	1500 m
Remise des prix catégories Kids		11h30			

Catégories ADULTES

Retrait des dossards Olympique (Engollon)		7h45 - 8h30			
Briefing Olympique (Auvernier)		10h00			
Olympique D/H	Dès 18 ans révolus	10h20	1500 m	40 km	10 km
Retrait des dossards & inscriptions sur place		10h30-11h45			
Briefing Adultes		12h00			
Juniors D/H	2005-2006	12h45-14h10	500 m	21 km	5 km
Elite D/H	1990-2004	12h45-14h10	500 m	21 km	5 km
Senior D/H	1989-1975	12h45-14h10	500 m	21 km	5 km
Super Senior D/H	1974 et -	12h45-14h10	500 m	21 km	5 km
Remise des prix catégorie Olympique		14h30			
Cadets D/H	2007-2008	14h45	200 m	8 km	2.5 km
Défi Team (3-5 pers.)	Libre	dès 14h50	200 m	8 km	2.5 km
HandiSport Equipe	Libre	dès 14h50	200 m	8 km	2.5 km
Découverte Adultes	Libre	dès 15h00	200 m	8 km	2.5 km
Briefing SuperSprint		15h40			
SuperSprint Teams (3 pers.)	Libre	16h00	100 m	3 km	800 m
Remise des prix catégories Adultes		17h00			

Accès à l'événement - Engollon

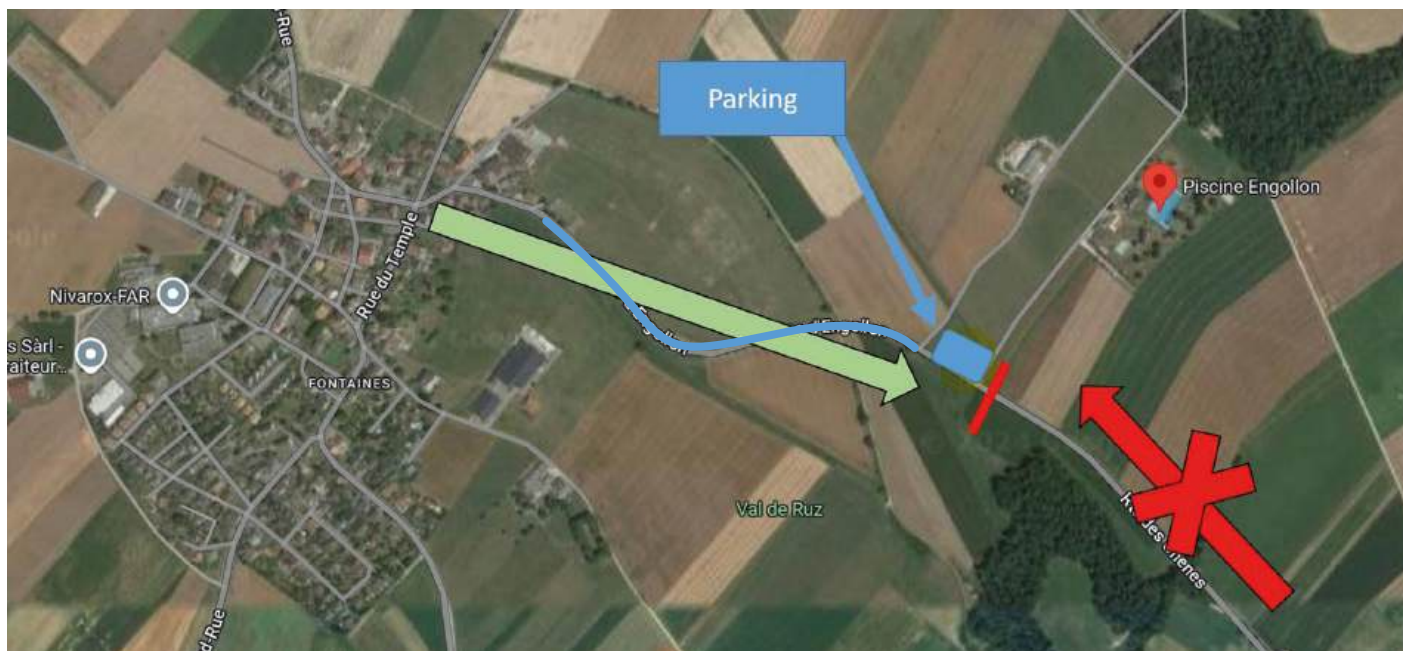
Accéder à la piscine d'Engollon

Transport public :

Nous vous recommandons d'utiliser les transports publics pour accéder à Val-de-ruz. L'arrêt de bus le plus proche de la manifestation est « Fontaines NE, Les Bassins ».

Parking :

Plusieurs parkings seront dédiés à la manifestation: le parking de la piscine d'Engollon et d'autres zones aux alentours longeant la route cantonale. Vous devez venir depuis le village de Fontaines car les routes menant du village d'Engollon à la piscine seront fermées. Sur place, des bénévoles vous guideront pour vous parquer .



Accès à l'événement - Auvernier

Accès à la plage d'Auvernier

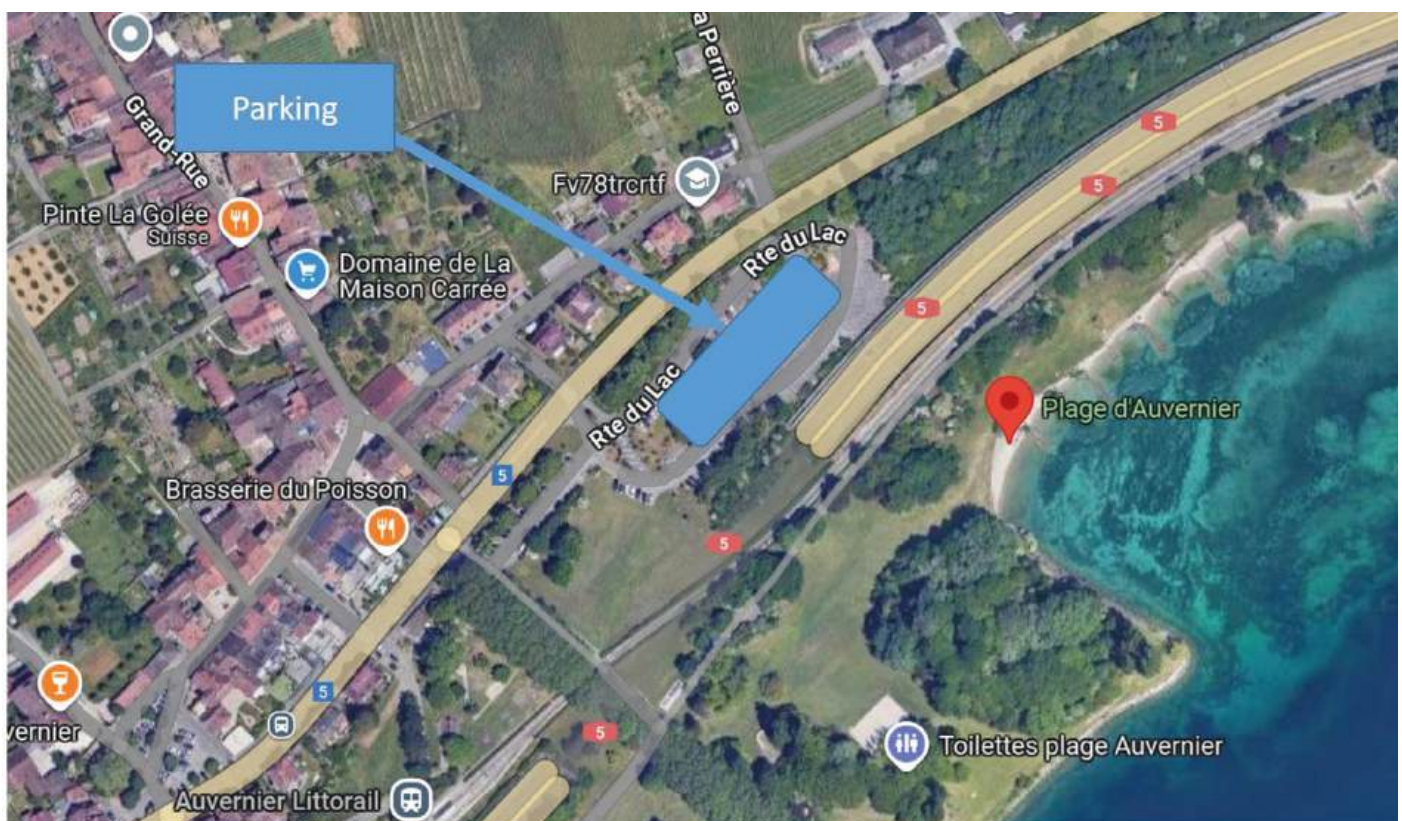
Pour accéder à la plage d'Auvernier, pour le départ de la catégorie olympique, nous vous encourageons fortement à descendre depuis Engollon à vélo soit sur le tracé de la catégorie en sens inverse. Cela vous permet d'effectuer une reconnaissance. Soit sur le tracer ci dessous vélo (11km, 50d+).

Transport public :

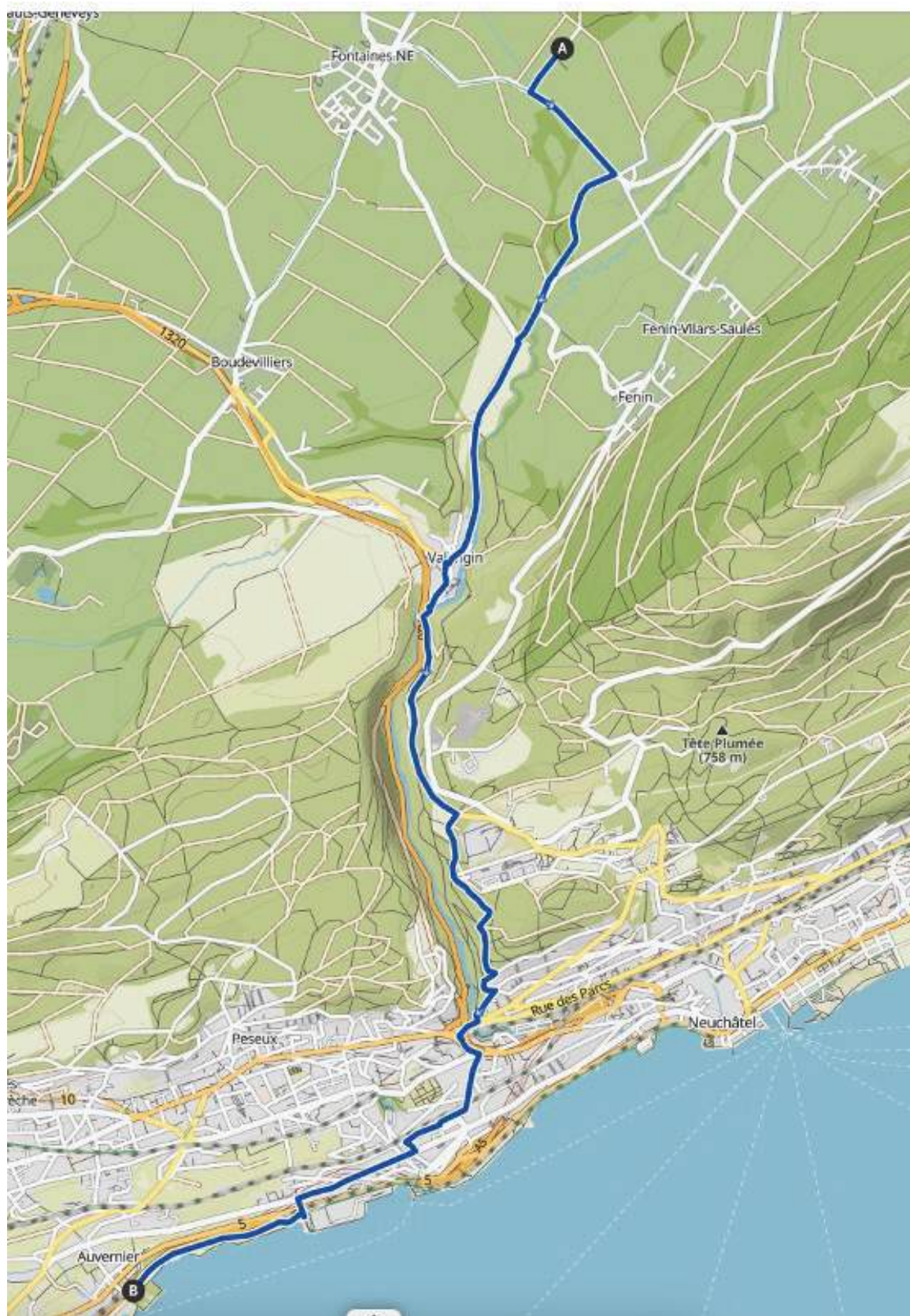
Si vous vous rendez en transports publics pour accéder à la plage d'Auvernier, l'arrêt de bus le plus proche est « Auvernier Littorail, gare ».

Parking :

La possibilité de parking pour accéder à la zone de départ sur la plage est le parking de la plage d'Auvernier (Rue des Fontenettes 12, 2012 Auvernier).



Cela vous permet d'effectuer une reconnaissance. Soit sur le tracer ci dessous vélo (11km, 50d+).



Plan de l'évènement - Engollon



Vestiaire

Les vestiaires de la piscine d'Engollon sont à disposition.
Pour la catégorie olympique, deux cabines de toilette sont à disposition sur la plage d'Auvernier mais pas de vestiaire en tant que tel.

Parcours et épreuves

Zone de transition

Après avoir récupéré, votre dossard et votre puce de chronométrage, vous pourrez accéder à la zone de transition.

Une fois dans la zone de transition, prenez le temps nécessaire pour installer votre équipement. Familiarisez-vous avec votre emplacement et le parcours depuis la sortie de la natation jusqu'à la ligne de marquage au sol à l'entrée de la zone de transition pour l'épreuve de vélo. Trouver un repère visuel peut vous aider à gagner du temps lors de la transition entre les épreuves. Des zones seront attribuées dans la zone de transition pour chacune des catégories. L'accès à la zone de transition sera fermée durant les courses afin de garantir la sécurité des athlètes.

Zone de transition de la piscine d'Engollon

La zone de transition de la piscine d'Engollon sera fermée dès 9H15 pour les catégories olympique et les catégories enfants. Pour les catégories adultes de l'après-midi, la zone de transition sera fermée dès 12H30.

Zone de transition de la plage d'Auvernier

La zone de transition de la plage d'Auvernier n'a pas d'horaire de fermeture.



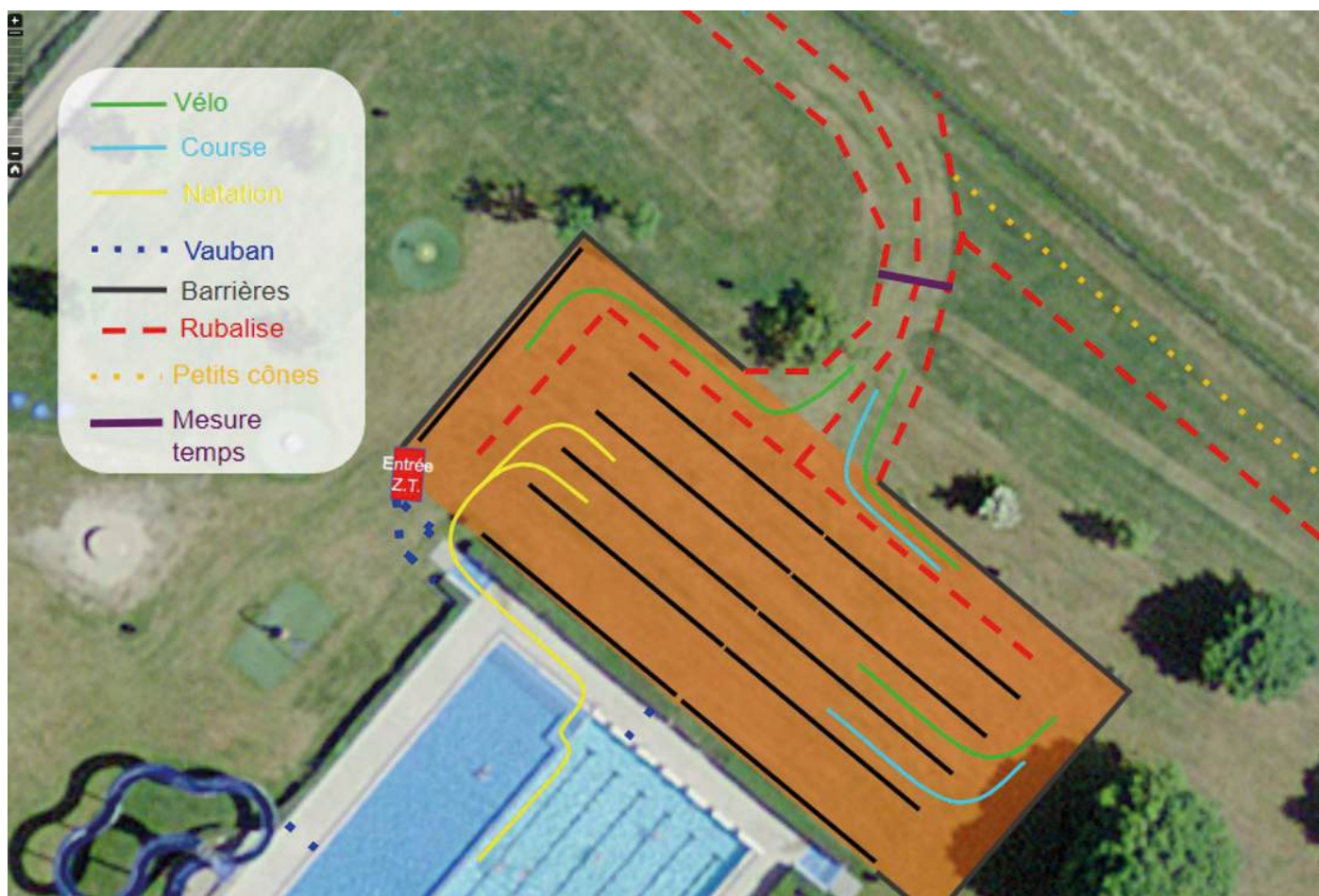
groupe e

PARTENAIRE DE MOMENTS UNIQUES

Nous avons la conviction que chaque soutien contribue à façonner des histoires inoubliables, éveiller le sourire et insuffler une énergie positive.

Zone de transition

Zone de transition de la piscine d'Engollon



Zone de transition de la plage d'Auvernier



Ravitaillement

Le point de ravitaillement est disponible uniquement pour les catégories Cadet, Olympique, 3JS, Adulte découverte et Handisport.

Le ravitaillement comprend de l'eau

Le point de ravitaillement est accessible uniquement sur le parcours de course à pied et à l'arrivée. Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.

Vous pouvez emporter des gourdes avec votre contenu personnel et des aliments solides énergétique sur votre vélo pour vous ravitailler durant votre parcours vélo.

Informations par catégorie

Jeunesse Découverte

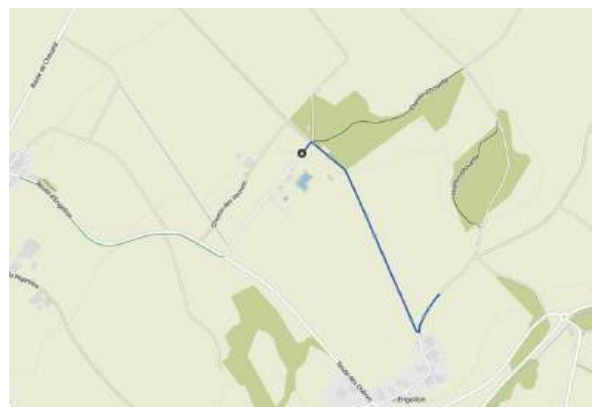
Nous sommes ravis de vous inviter à découvrir l'univers du triathlon avec notre format adapté spécialement aux jeunes athlètes avec des distances de 50m de natation en piscine, 1500m en vélo sur route fermée et 800m en course à pied. Les athlètes seront chronométrés mais aussi il n'y aura pas de classement. Une urne sera mise à disposition près des podiums pour un tirage au sort de prix.

Départ en vague

Parcours natation : 50m



Parcours vélo sur route fermée : 1500m



Parcours course à pied : 800m



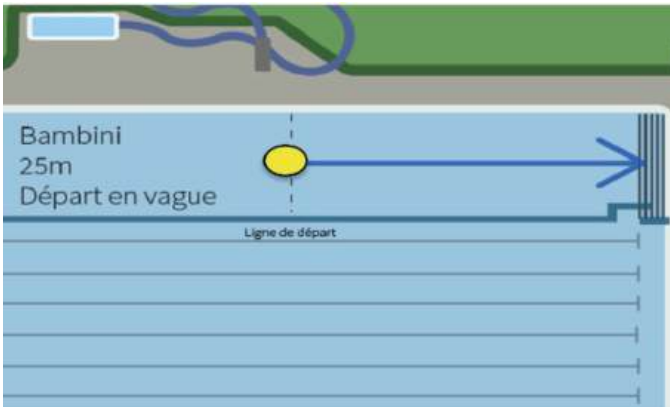
Jeunesse

Nous sommes convaincus que la jeunesse est le moteur du triathlon. Pour soutenir cet engagement, nous nous efforçons activement de promouvoir la participation des enfants dans ce domaine.

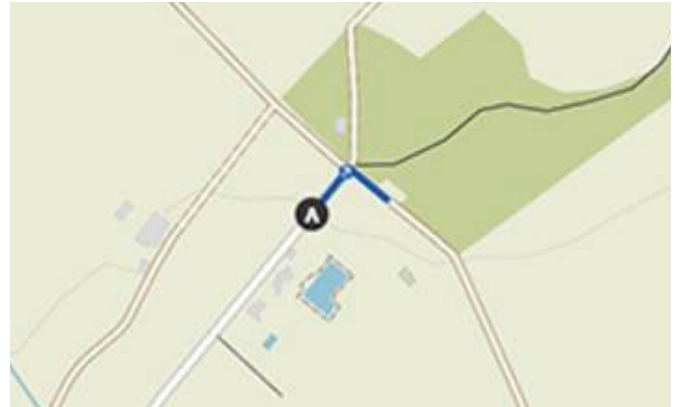
Bambini : 2017 et +

Départ en vague

Parcours natation : 25m



Parcours vélo sur route fermée : 250m



Parcours course à pied : 200m



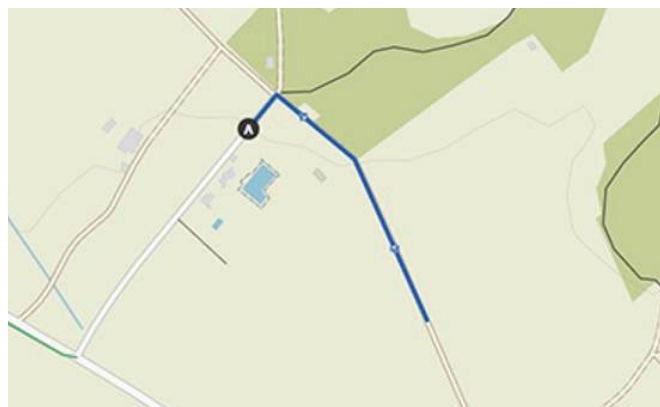
Poussin 2015 – 2016

Départ en vague

Parcours natation : 50m

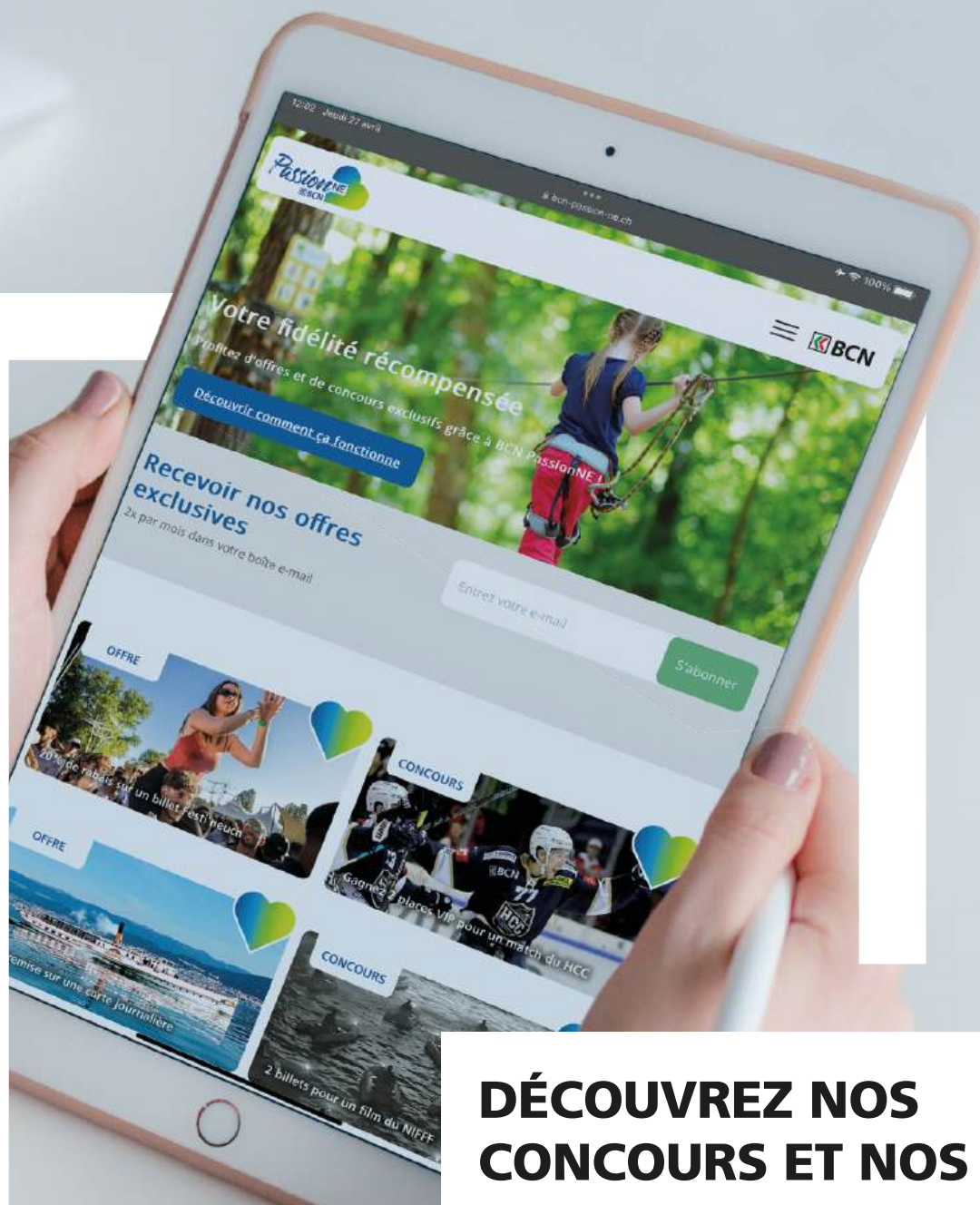


Parcours vélo sur route fermée : 1000m



Parcours course à pied : 500m





DÉCOUVREZ NOS CONCOURS ET NOS OFFRES DE LOISIRS À PRIX RÉDUITS

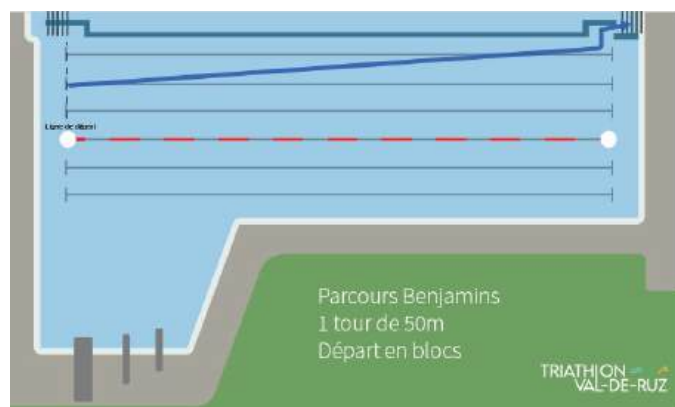
www.passion-ne.ch



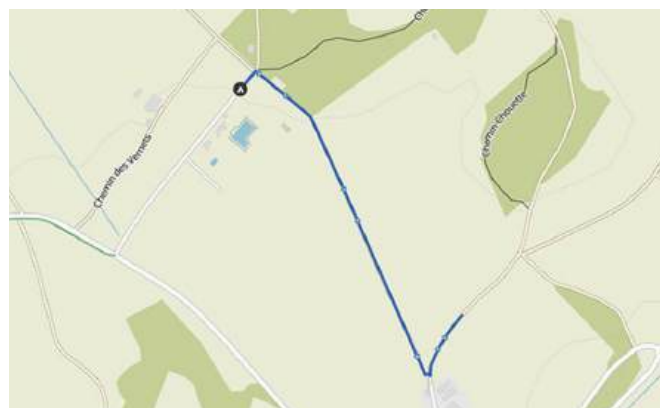
Benjamin 2013 – 2014

Départ en vague

Parcours natation : 50m



Parcours vélo sur route fermée : 1500m



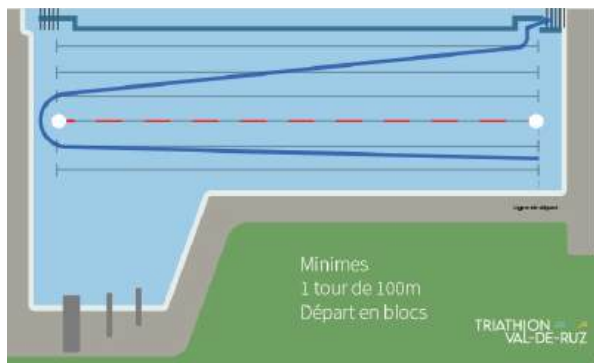
Parcours course à pied : 800m



Minime 2011 – 2012 et Ecolier 2010 – 2009

Départ en vague

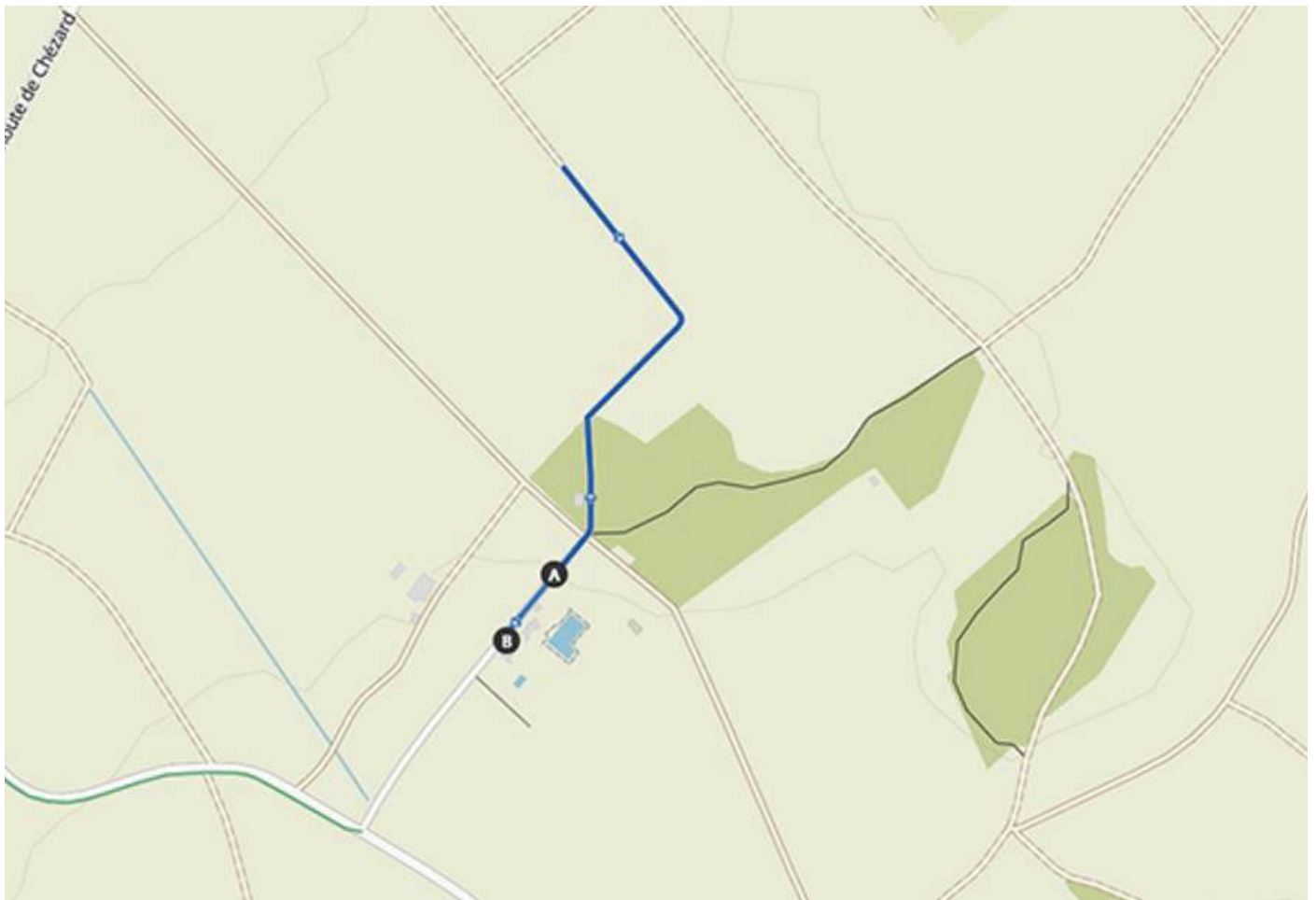
Parcours natation : 150m



Parcours vélo sur route fermée : 4000m



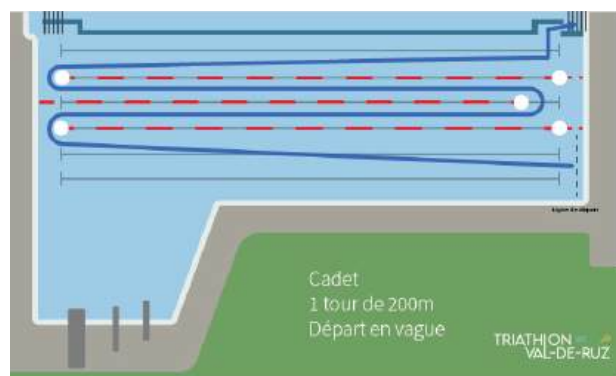
Parcours course à pied : 1500m



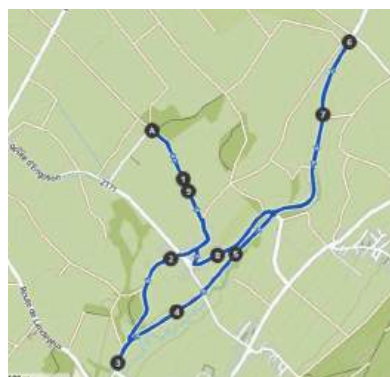
Cadet 2007 – 2008

Départ en vague

Parcours natation : 200m (1 boucle)

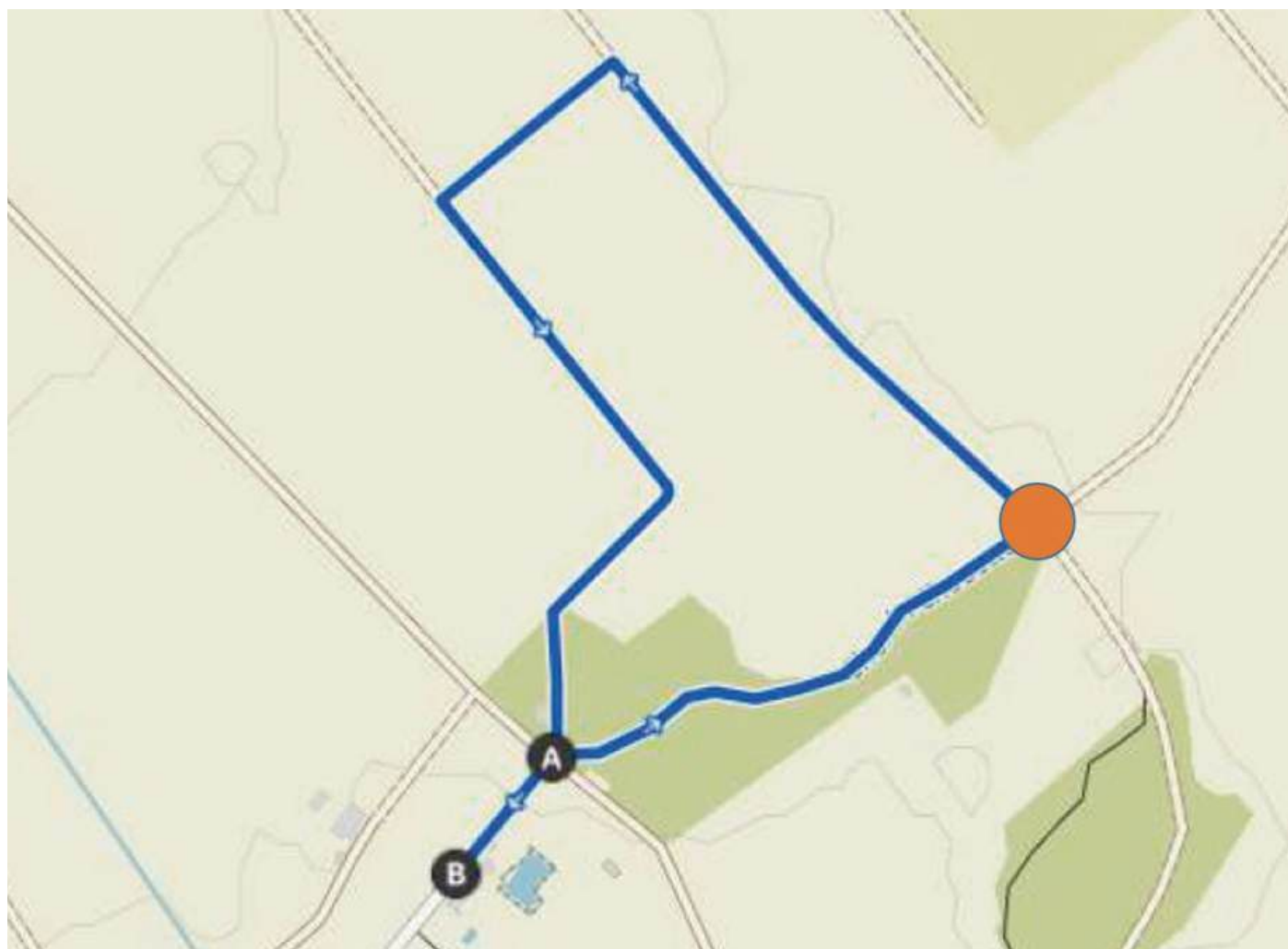


Parcours vélo sur route fermée : 8000m



Parcours course à pied : 2500m

Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.



MGO

**BÂTIMENT +
GÉNIE CIVIL**

#20ans
DeSuccès

Comme les coureurs de triathlon, nous sommes polyvalents et relevons tous les défis.



**Nous vous accompagnons
dans la réalisation de vos
projets.**

Adulte découverte

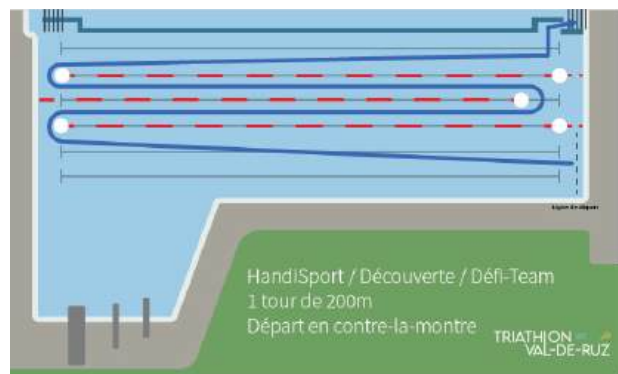
Avec des distances adaptées de 200m de natation en piscine, 8km de vélo sur route fermée et 2,5km de course à pied, cette épreuve offre une occasion idéale aux débutants de découvrir les trois disciplines du triathlon.

Les athlètes seront chronométrés mais aussi il n'y aura pas de classement.

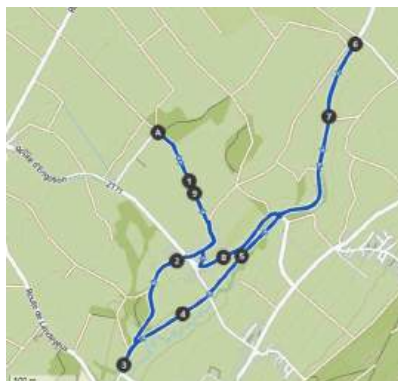
Une urne sera mise à disposition près des podiums pour un tirage au sort de prix

Départ en contre la montre

Parcours natation : 200m (1 boucle)

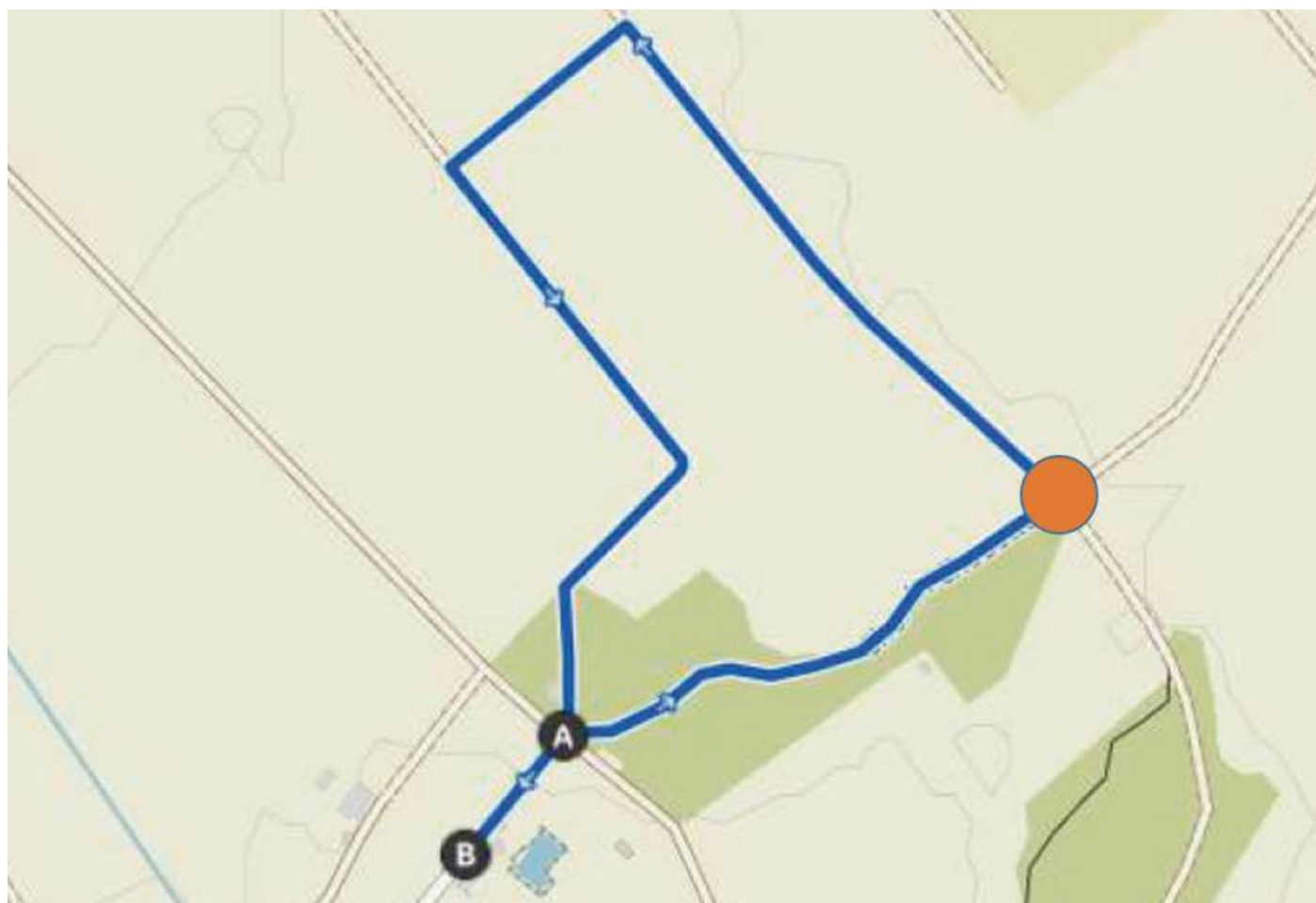


Parcours vélo sur route fermée : 8000m



Parcours course à pied : 2500m

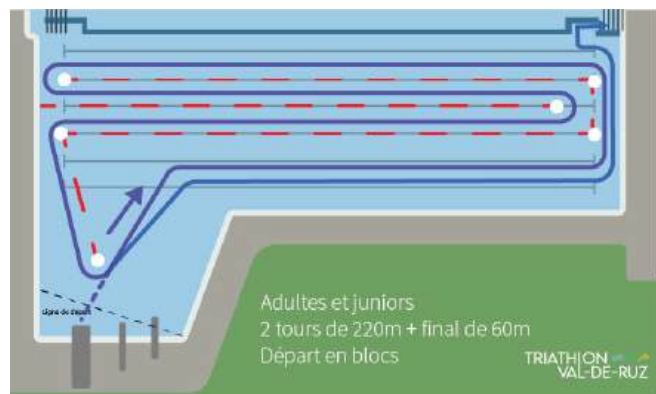
Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.



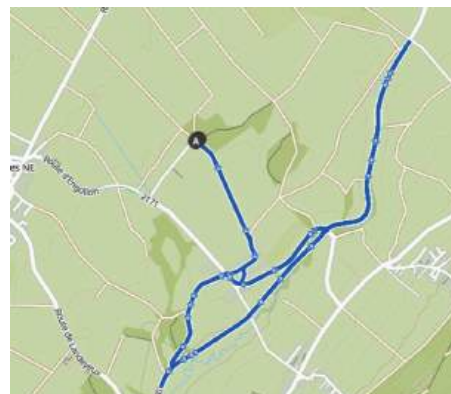
Adulte 3JS (Junior, Elite, Senior, Supersenior)

Relevez le défi de notre format « 3JS » de triathlon pour adultes et prenez part à une manche du championnat Jurassik series avec 500m de natation, 21km de vélo et 5,85km de course à pied. Le départ pour la natation se fait par vague.

Parcours natation : 500m (2 boucles)

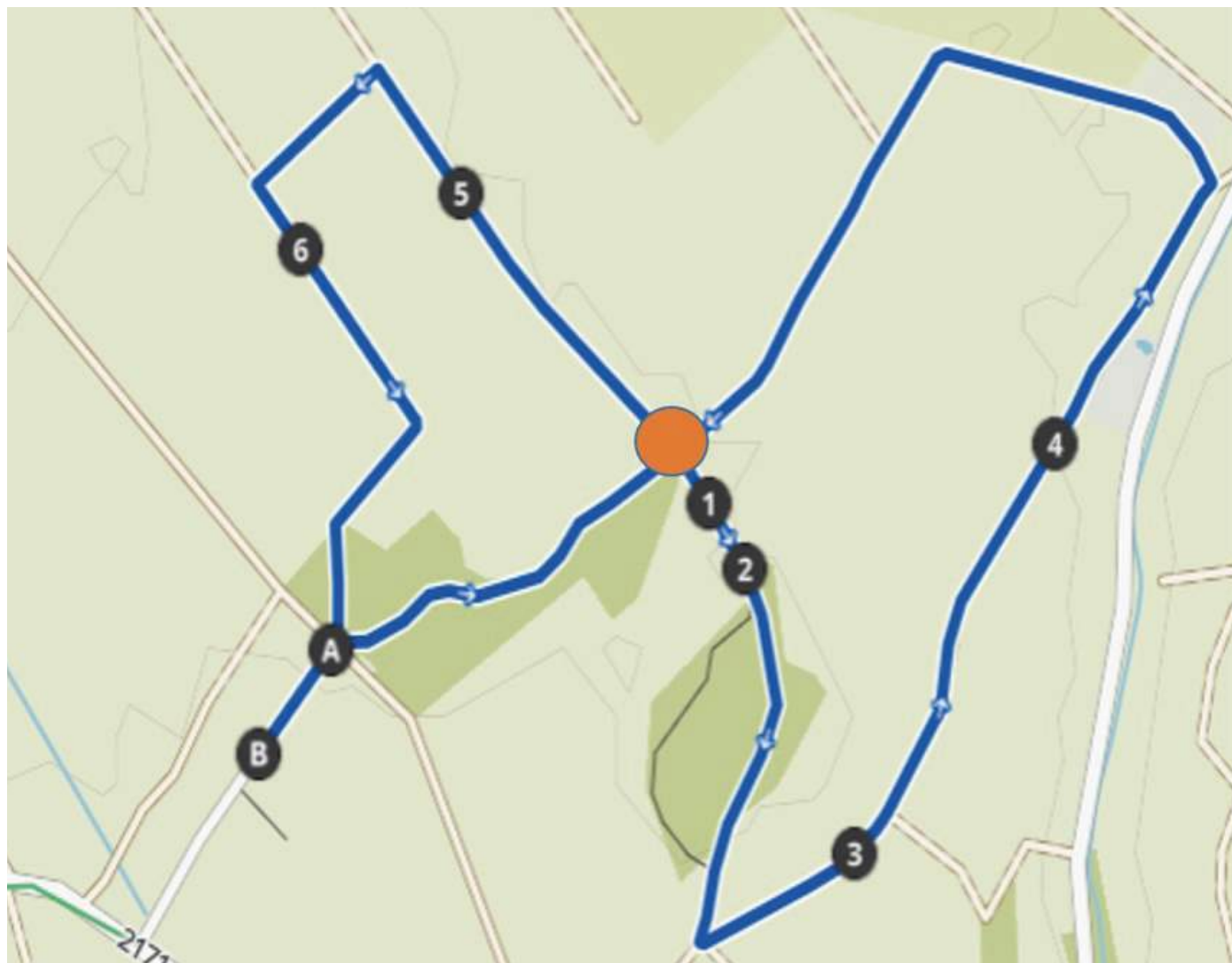


Parcours vélo sur route fermée : 21 km



Parcours course à pied : 5,8km

Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.





TCS Section Neuchâtel

Bientôt en partance pour les vacances ?

Au Centre TCS de Fontaines, découvrez nos produits phares, comme le **Telepass**, le **livret ETI**, le **sociétariat**, les **assurances auto** et bien plus encore !

Vignettes environnementales pour la France et l'Allemagne
(disponibles sur commande) et vignettes pour l'Autriche

Sièges auto disponibles
à la location et à l'achat

Permis international



Produits d'entretien
pour vos véhicules

Le Telepass en location pour
l'Italie, la France, l'Espagne et le Portugal
+ Badge ATMB offert aux membres

Des sociétaires partant sereinement en vacances grâce au livret ETI



Adulte olympique

Prêt à vivre une expérience inoubliable avec notre format olympique itinérant de triathlon ?

Prenez le départ à la plage d'Auvernier pour 1500m de natation dans le lac de Neuchâtel, parcourez ensuite 40km à vélo à travers la campagne neuchâteloise afin de rejoindre Engollon et terminez en beauté avec 10km de course à pied sur les chemins vicinaux du Val-de-Ruz jusqu'à la ligne d'arrivée à la piscine d'Engollon.

Chaque athlète recevra une caisse plastique pour y déposer ses affaires de transition et autre il faudra votre numéro de dossard sur sa caisse (autocollant fourni à l'inscription).

Lors de la transition T1 (Lac – Vélo), toutes les affaires devront être mises dans la caisse fournie afin que notre équipe de bénévoles puissent remonter les caisses contenant vos affaires.

Vous pourrez récupérer vos affaires à la fin de votre parcours en montrant votre dossard.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol.

Les objets de valeurs doivent être mis dans les vestiaires de la piscine d'Engollon avec un cadenas apporté par vos soins.

Programme spécifique à la distance olympique

7h45-8h30 Retrait des dossards

7h45-9h00 Préparation zone de transition Engollon T2

Echauffement en vélo en d'Engollon à Auvernier (descente par ses propres moyens recommandée en vélo (11km, 50d+), gpx, ou par le parcours inverse en guise de reconnaissance. Pour ceux qui veulent descendre en voiture, il y a un grand parking payant.

9h00 – 10h00 Préparation zone de transition Auvernier T1

10h00 Briefing

10h20 Départ parcours olympique natation

14h30 Remise des prix Olympique



Parcours natation en lac : 1,5km

Départ en mass start

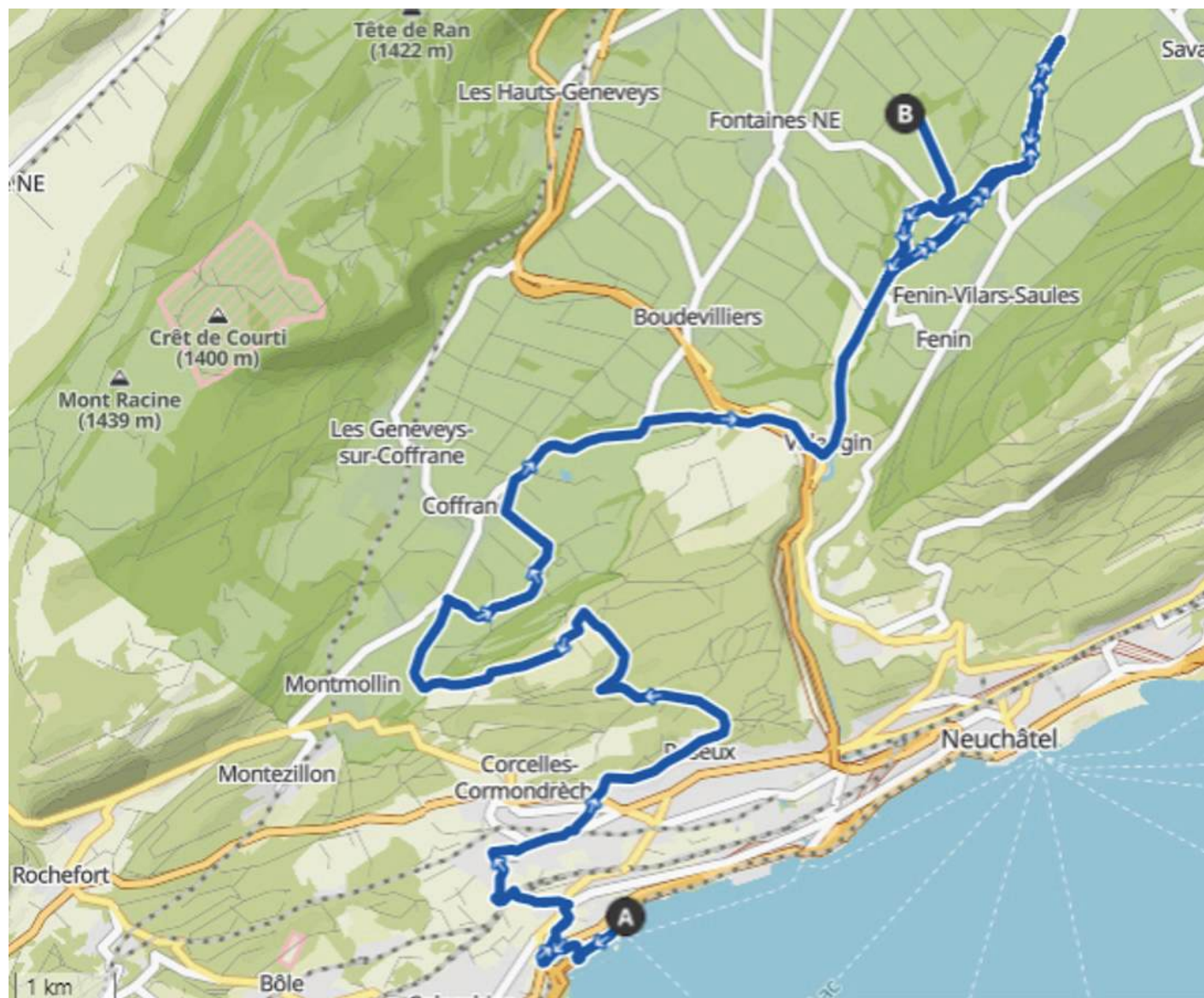
Bonnet de bain obligatoire. Ce bonnet de bain vous est fournis à la remise du dossard.



Zone de transition T1 à la plage d'Auvernier:



Parcours vélo itinérant : 38,8km, D+ 620m, D- 310m
20 km de route ouverte + 3 tours sur le parcours de route fermer





LOTÉRIE ROMANDE

CERNIER · PLACE PURY · VAUSEYON

pharmacie
marti

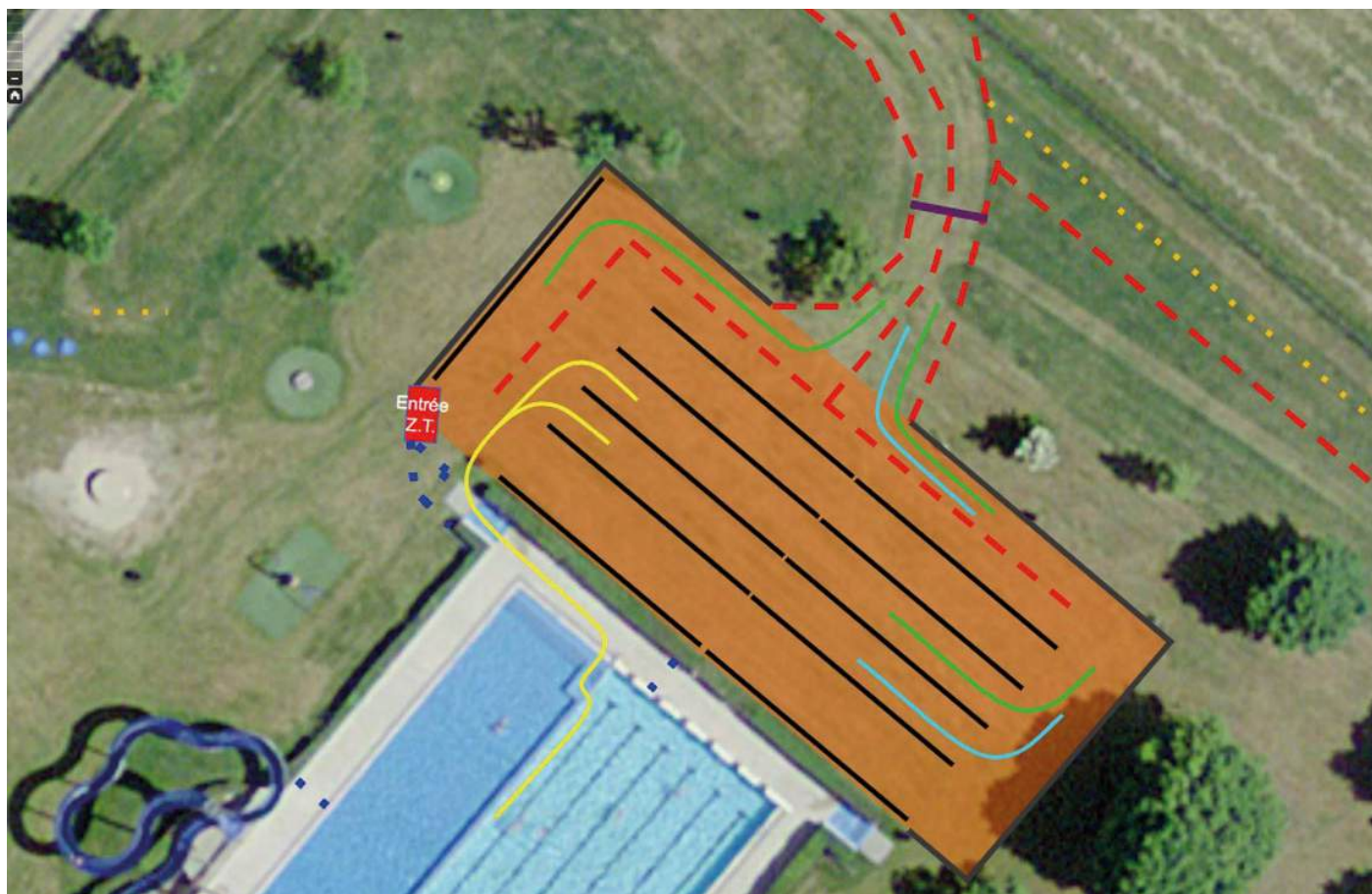


Innovante,
familiale,
neuchâteloise

pharmaciemarti.ch

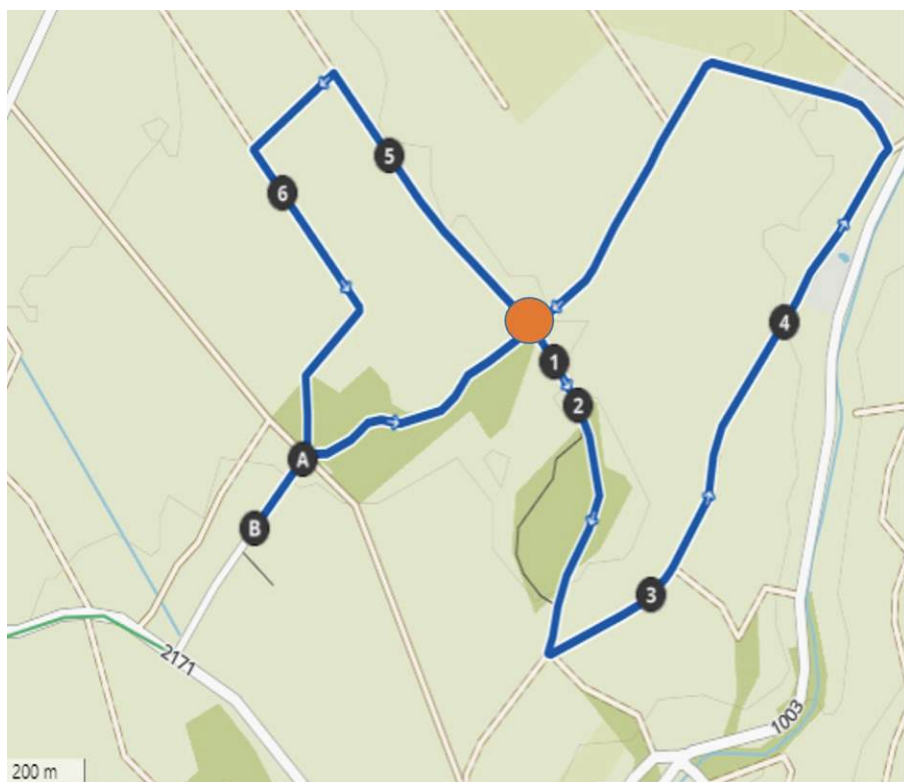


Zone transition T2 à Engollon:



Parcours course à pied : 11,6km - 2 tours

Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.



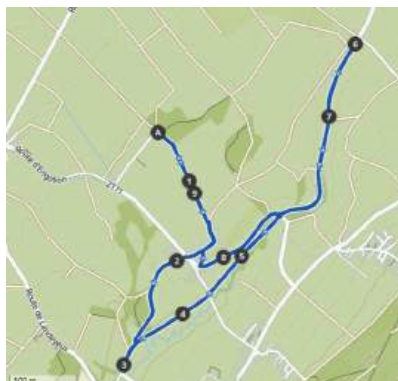
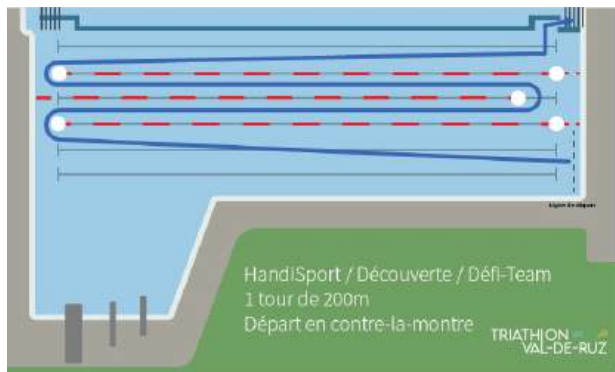
Défi Team

Vous avez formé votre équipe de 3 à 5 personnes et êtes prêt à parcourir ensemble 200m de natation en piscine, 8,7km de vélo sur route fermée et 2,5km de course à pied, et ainsi former des liens solides avec vos coéquipiers tout en repoussant vos limites.

Départ en contre la montre

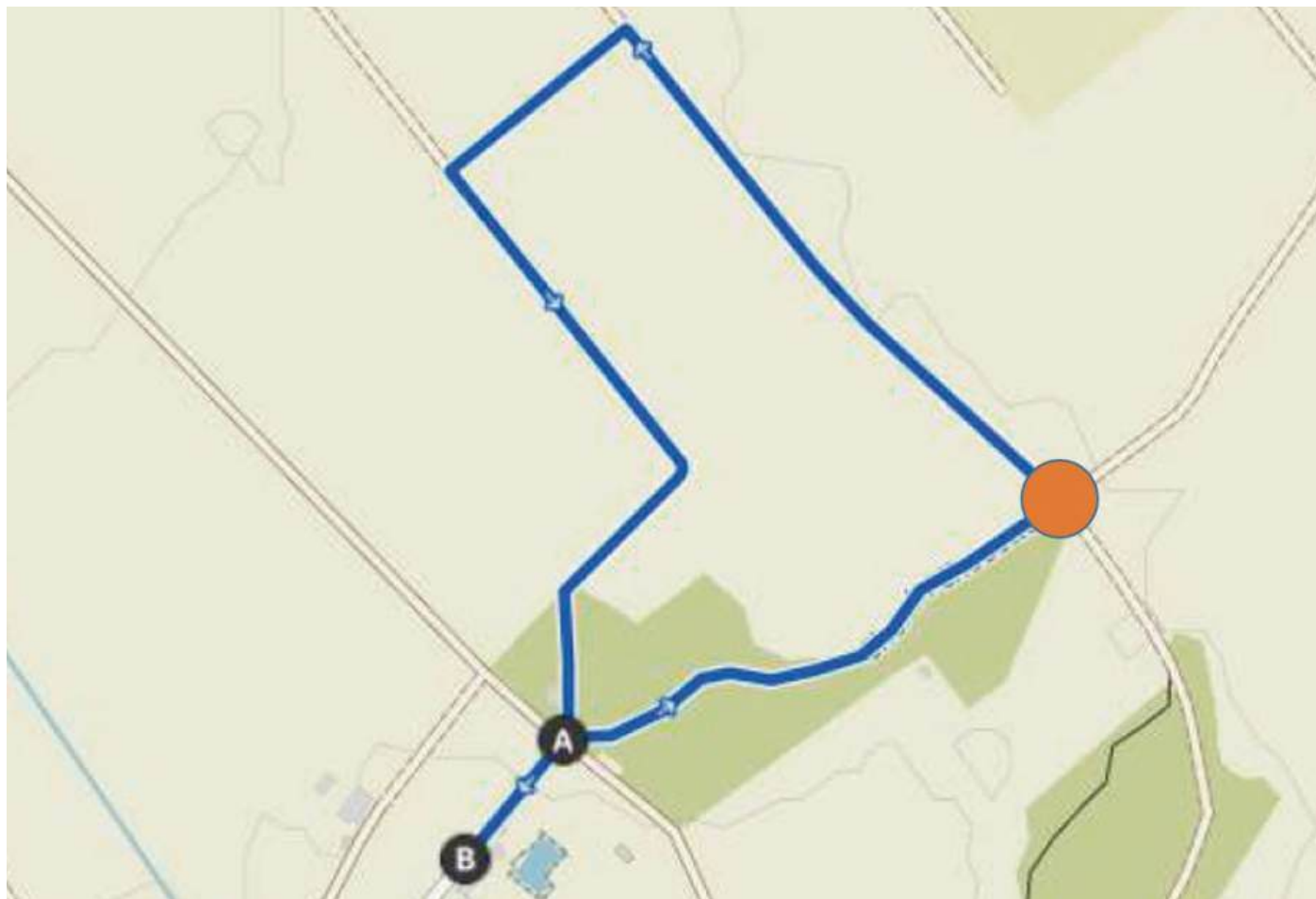
Parcours natation : 200m

Parcours vélo sur route fermé : 8,7km (1 boucle)



Parcours course à pied : 2,5km

Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.



L'ingénierie de précision imaginée par des humains



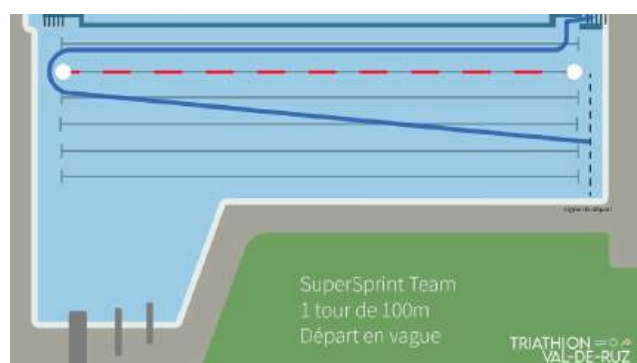
CIPOSA.COM
CH 2068 HAUTERIVE

Super Sprint

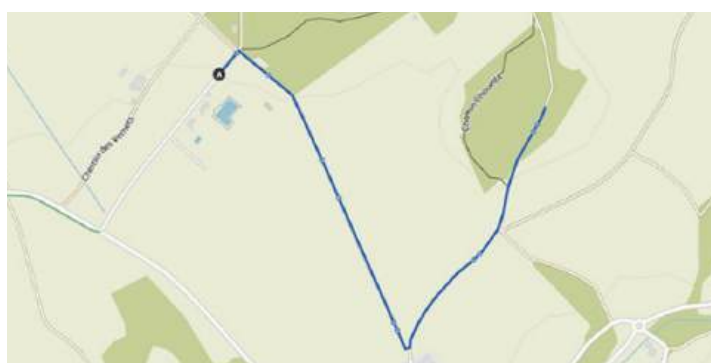
Prêt à passer le relais à votre coéquipier ou coéquipière pour 100m de natation en piscine, 3km de vélo sur route fermée et 800m de course à pied, notre événement vous invite à former une équipe et à relever le défi ensemble. Dans cette catégorie, chaque personne de l'équipe doit effectuer l'entier du triathlon avant de passer le relais au prochain.

Départ en vague

Parcours natation : 100m



Parcours vélo sur route fermée : 3 km



Parcours course à pied : 800m

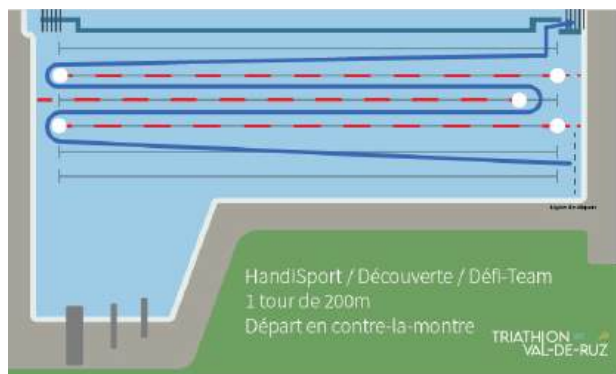


Handisport

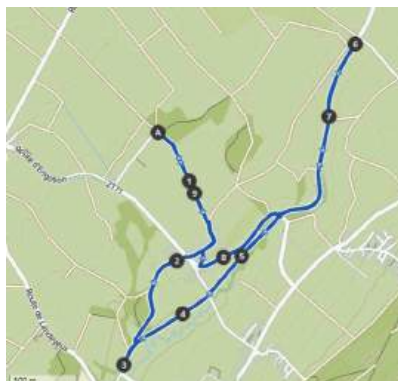
Notre parcours de 200m de natation en piscine, 8km de vélo sur route fermée et 3.4km de course à pied permet de vivre une expérience enrichissante où chaque participant peut défier ses limites et célébrer le sport.
Des accompagnateurs sont autorisés sur l'ensemble du parcours.

Départ en contre la montre

Parcours natation : 200m

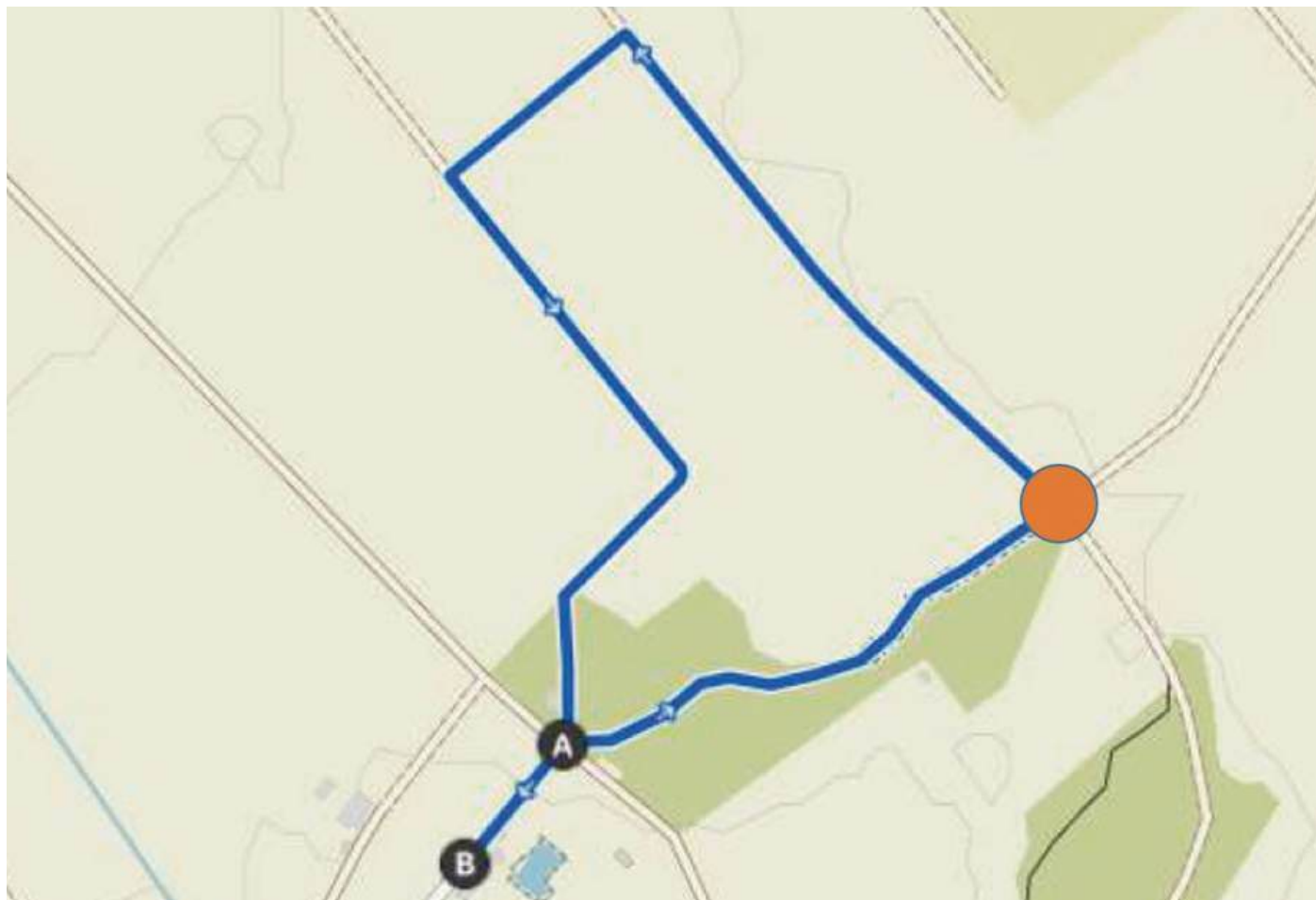


Parcours vélo sur route fermée : 8km
(1 boucle)



Parcours course à pied : 2,5km

Le point de ravitaillement sur le parcours course à pied est marqué par un point orange sur les plans ci-dessous.



Règlement et sécurité - Course

Veillez-vous référer au règlement 2024 disponible sur le site internet trivdr.ch

Le **drafting est strictement interdit** sur toutes les épreuves. Le drafting consiste pour un cycliste à rouler derrière un/des autre(s) cycliste(s) suffisamment près pour bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration.

Après la course

Une fois la ligne d'arrivée franchie :

- Pensez à rendre votre puce après la ligne d'arrivée, sinon des frais supplémentaires vous seront facturés.
- Si vous avez besoin d'une aide médicale les samaritains sont à disposition à côté de l'arrivée
- Des douches chaudes sont à disposition aux vestiaires de la piscine, pensez à prendre une pièce de CHF 1.-
- Assurez-vous de récupérer votre équipement dans la zone de transition. L'accès à cette zone nécessite de présenter votre dossard visible. Lorsque vous récupérez et quittez votre emplacement dans la zone de transition, soyez attentif car des courses sont en cours.
- Après l'effort, vous aurez la possibilité de bénéficier de massages de récupération vers la zone d'arrivée.
- Si vous souhaitez continuer les festivités et célébrez votre exploit sportif une tente buvette est à votre disposition.

Classement et Podium

Le classement des triathlètes est déterminé par le temps total mis par chaque participant pour compléter les trois disciplines (natation, vélo, course), en incluant les transitions.

Critères de Classement

Le temps total est la somme des temps des segments de natation, vélo, course, ainsi que des transitions. De plus chaque athlète est classé par catégorie d'âge et par sexe pour garantir une compétition équitable.

Les classements sont affichés en temps réel sur des écrans à l'arrivée et publiés sur le site de l'événement après la course pour que les participants puissent consulter leurs performances.

Les trois premiers de chaque catégorie sont invités à monter sur le podium.

Cérémonies de Remise des Prix

Pour les catégories Kids, les cérémonies ont lieu à 11h30. Pour les catégories Adultes, la catégorie olympique à la remise des prix à 14h30. La remise des prix pour les autres catégories adultes se déroulent à 17h00. Les catégories Découverte qui auront la possibilité de participer à un tirage au sort.

Bénévoles et partenaires

Nous sommes extrêmement reconnaissants de pouvoir compter sur notre équipe de bénévoles, qui sont motivés, engagés et dévoués. Ils jouent un rôle essentiel pour vous offrir une expérience unique et animer l'événement. Si vous connaissez des personnes intéressées à se joindre à nous pour accueillir les participants lors du retrait des dossards, faciliter le bon déroulement de l'événement, vous guider tout au long des parcours ou distribuer les médailles, n'hésitez pas à les encourager à devenir bénévoles. Leur contribution est inestimable !

Nous remercions nos sponsors

**CASINO
NEUCHÂTEL**



Commune de
Val-de-Ruz



TRIATH|ON ≈ ○ ▲
VAL-DE-RUZ