



RÉUNION TRI TOUR – ON ENTRE DANS LA DERNIÈRE LIGNE DROITE !

Bonjour à toutes et à tous,

Le **Réunion Tri Tour** approche à **grands pas** ! Nous sommes désormais à **un peu plus de 15 jours de la course**... autant dire que le 5 septembre va arriver très vite ! 😊

Nous continuons donc à vous transmettre progressivement toutes les informations utiles afin que vous puissiez **anticiper au maximum votre journée de course**.

L'objectif est simple : vous permettre de savoir le plus possible ce qui vous attend avant même d'arriver à Saint-Leu. Parcours, ravitaillements, balisage, barrières horaires... Plus vous aurez les informations en tête, plus vous pourrez arriver **sereins, confiants et**

concentrés sur votre course. 🚴

Nous essayons aussi de **dédramatiser au maximum toutes les petites questions que vous pouvez vous poser**. Le jour J, vous aurez déjà beaucoup de choses à gérer, alors autant en anticiper le plus possible dès maintenant !



1. PETITE MODIFICATION IMPORTANTE AU PORT

On commence cette newsletter par une **information importante concernant le parcours vélo XXL**. 🚴

Afin de nous adapter à l'organisation du **10 km du Port**, qui aura lieu le même jour, nous avons dû mettre en place **une nouvelle barrière horaire au Port**.

📍 Elle sera située **au kilomètre 193, au niveau du rond-point des Dames à 18h30**.

Pas d'inquiétude : cette modification a été anticipée afin que les deux événements puissent se dérouler dans les meilleures conditions et elle est 6' plus lente que le passage prévue du dernier athlète à 18h24 au moment endroit.

👉 Pensez simplement à **intégrer cette nouvelle barrière horaire dans votre gestion de course**.

Vous retrouverez **toutes les explications, les cartes et les informations complémentaires dans le document joint consacré aux parcours et aux traces**.



2. PETIT AJUSTEMENT DU PARCOURS COURSE À PIED

– M & XXL

Nous venons d'être informés par le **Conservatoire du littoral** qu'un chantier de **restauration écologique** vient de débuter au niveau de la **Pointe au Sel**.

Ces travaux concernent une partie très limitée du parcours course à pied du **M et du XXL** (voir carte ci-dessous).



À cet endroit, nous devons donc légèrement modifier le tracé (nouveau tracé en jaune), ce qui nous fait perdre **environ 50 mètres**. Pas d'inquiétude : cette distance sera récupérée quelques kilomètres plus loin, au niveau de la **zone d'arrivée pour le XXL**

👉 Le changement sur le demi-tour de la ligne d'arrivée:

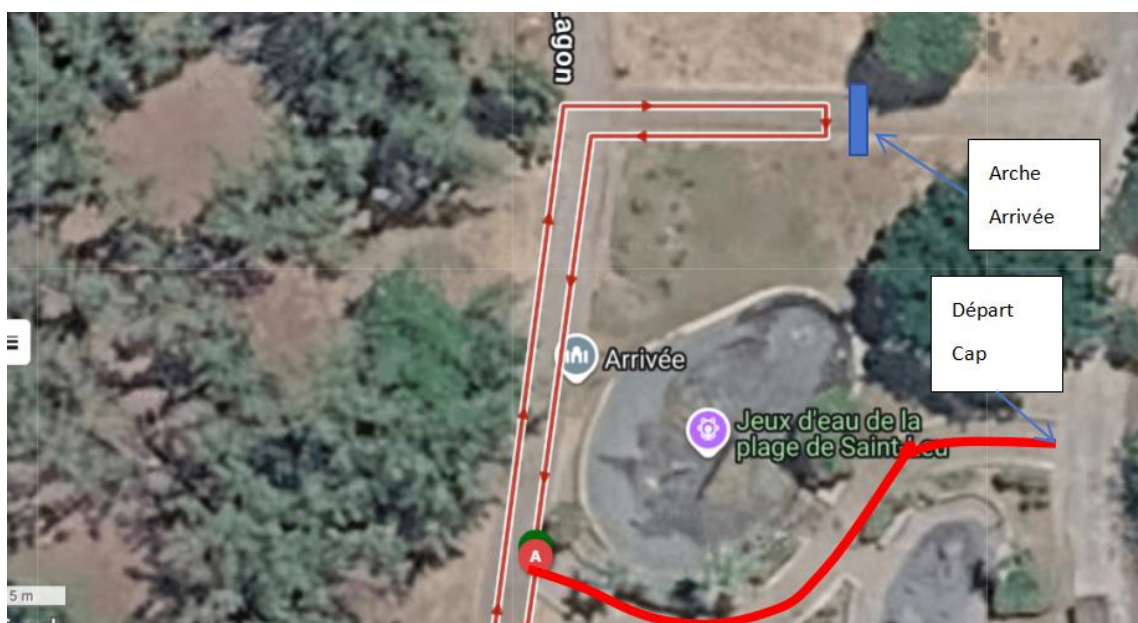
Au lieu d'effectuer votre demi-tour 50m avant la ligne d'arrivée, vous viendrez désormais **jusque dans la ligne droite d'arrivée et ferez demi-tour devant l'arche avant de repartir pour votre tour suivant.**

Et finalement, ce petit changement a aussi un avantage ! 😊

Les spectateurs présents sur le site pourront ainsi **voir passer et encourager les athlètes à chaque tour**, avec beaucoup plus d'animation dans la zone d'arrivée.

Et pour les athlètes du **XXL**, vous pourrez profiter de **l'ambiance de la ligne d'arrivée à chacun de vos tours**... histoire de goûter un peu à l'atmosphère

avant de la franchir pour de bon ! 🏊 🏊



📍 3 . RETRAIT DES DOSSARDS :

UN PETIT QUESTIONNAIRE À REMPLIR !

Nous avons ensuite besoin d'un tout petit coup de main de votre part. 🙏

Merci de prendre **10 secondes** pour remplir le petit questionnaire concernant le lieu où vous envisagez de venir retirer votre **dossard**.

👉 Un clic sur le lieu de votre choix, et c'est terminé : [votre réponse ici est](#)

directement envoyée ! 😊

Cela va nous permettre d'estimer au mieux le nombre de participants attendus sur chacun des différents points de retrait et surtout de préparer correctement tout le matériel à transporter :

👕 T-shirts

🧢 Bonnets de natation

🎒 Sacs

🛍️ Sacs en toile

📦 Et tout le reste du matériel qui accompagnera votre dossard.

Le but est tout simplement d'essayer de mettre **la bonne quantité de matériel au bon endroit** et, si possible, de réussir à tout transporter dans une seule voiture. 😊

Parce que, pour vous donner une petite idée... **nous avons reçu environ 4 m³ de matériel pour la course !** 📦 📦 📦

Donc autant éviter de déplacer les 4 m³ à chacun des retraits de dossards ! 😊
Votre réponse nous permettra donc de préparer au mieux chaque lieu de retrait.

🌟 4. TOUT SAVOIR SUR LES RAVITAILLEMENTS

Vous trouverez également dans cette newsletter [un document complet consacré aux ravitaillements.](#)

Vous pourrez y découvrir notamment :

où seront situés les différents ravitaillements ;

ce que vous pourrez y trouver ;

les boissons et aliments proposés ;

leur fonctionnement ;

les principales règles à respecter ;

les consignes de sécurité.

Sur une épreuve longue, **connaître à l'avance les emplacements des ravitaillements et ce que vous allez y trouver fait partie intégrante de votre stratégie de course.**

Cela vous permettra de mieux prévoir ce que vous souhaitez emporter avec vous et d'anticiper votre alimentation et votre hydratation tout au long de la journée.

Prenez donc quelques minutes pour regarder tout ça tranquillement avant la course. 🏃 🥤



5. PARCOURS, BALISAGE ET TRACES GPS

Vous trouverez 2 documents :

- un document consacré aux différents parcours, aux cartes et aux traces GPS avec des informations importantes sur certains points du parcours.
- un document expliquant comment le parcours sera balisé

Vous pourrez ainsi visualiser tranquillement les tracés avant le jour J et, pour ceux qui le souhaitent, télécharger les traces GPS (sur Strava ou Openrunner) afin de les installer sur votre compteur ou votre montre.

👉 Ces traces GPS ne sont absolument pas obligatoires.

Elles sont simplement mises à votre disposition comme **un complément de sécurité**.

6. TEMPS DE PASSAGE DES PREMIERS ET DES DERNIERS : QUELQUES REPÈRES

Vous trouverez également dans les documents une estimation des temps de passage des premiers et des derniers concurrents sur les différents points du parcours.

⚠ Ces horaires sont bien entendu **donnés à titre indicatif**. Ils nous servent avant tout à organiser la course, positionner nos équipes et vous permettre de comprendre **comment ont été calculées les différentes barrières horaires**.

NATATION

Pour établir les estimations de sortie d'eau sur les **3 000 m de natation du XXL**, nous sommes partis sur les allures suivantes :

 **Premier nageur : environ 1 min 16 s / 100 m**

 **Dernier nageur : environ 3 min 10 s / 100 m**

Ces valeurs nous permettent d'avoir une fourchette assez large des horaires de sortie de l'eau et de dimensionner la suite de l'organisation en conséquence.

POUR LES PREMIERS DU TRIATHLON XXL

Pour établir nos estimations sur la suite de l'épreuve, nous sommes partis sur des vitesses relativement élevées :

 **37,5 km/h de moyenne sur les 233 km vélo**

14 km/h sur la boucle course à pied de 10 km

Pour la partie **Ultimate**, l'estimation est forcément plus compliquée. Nous nous sommes basés sur les temps de référence dont nous disposons sur les différents secteurs du parcours.

Entre le dénivelé, le terrain et la fatigue accumulée après déjà **3 km de natation, 233 km de vélo et 30 km de course à pied**, il est difficile de prévoir exactement à quelle heure les premiers vont attaquer et terminer cette dernière boucle.

Les horaires indiqués restent donc **des estimations**.

ET POUR LES DERNIERS ?

Même principe : les horaires ont été estimés avec une marge que nous pensons suffisamment importante.

Pour le dernier concurrent du triathlon XXL, nous avons notamment calculé :

19,1 km/h de moyenne sur le parcours vélo

6 km/h sur les boucles course à pied de 10 km

Ces données nous ont permis de construire les différentes barrières horaires tout en essayant de laisser **une marge confortable aux athlètes les plus lents**.

DUATHLON

Pour les **7,7 premiers kilomètres de course à pied du Duathlon**, nous avons également établi des temps de référence.

Les premiers sont estimés sur une vitesse d'environ **15 km/h**.

Pour le dernier duathlète, nous sommes partis sur une allure de **10 km/h**, ce qui le ferait rejoindre la transition aux alentours de **7h50**.

À titre de comparaison, nous avons estimé que le dernier concurrent du triathlon

XXL sortirait de l'eau aux alentours de **8h14**.

Cela laisse donc encore **une marge confortable au dernier duathlète** avant de se retrouver au niveau des derniers concurrents issus de la natation.

L'objectif de ces tableaux n'est évidemment pas de prédire à la minute près ce qui va se passer le 5 septembre ! 😊 La météo, le vent, la chaleur, le niveau réel des concurrents ou tout simplement le déroulement de la course pourront faire évoluer ces horaires.

Ils vous permettront simplement de **mieux visualiser votre journée**, de voir à quels moments les premiers et les derniers sont susceptibles de passer sur les différents secteurs et surtout de comprendre **la logique utilisée pour définir les barrières horaires**.

7. VOUS AVEZ MANQUÉ LA DERNIÈRE

NEWSLETTER ?

Et pour ceux qui **n'auraient pas vu ou lu notre précédente newsletter**, pas de souci ! 😊

Nous vous remettons ci-dessous les documents qui vous avaient déjà été transmis afin que tout le monde puisse retrouver facilement les informations importantes.

📍 [Un document consacré au retrait des dossards](#) Avec les différents lieux, les horaires et la procédure de retrait.

📖 [Un document spécifique sur le parcours natation](#), afin de vous présenter précisément le tracé, de bien expliquer son fonctionnement et surtout de **dédramatiser cette première partie de course**. Vous y retrouverez également toutes les explications concernant le **rolling start**, afin que chacun sache exactement comment se déroulera le départ.

 règlement officiel À lire ou à relire avant le jour J afin de bien connaître les principales règles de la course.

   Le guide complet de la course XXL avec toutes les informations essentielles sur l'organisation et le déroulement de votre épreuve. Le document complet qui vous permettra de mieux comprendre l'organisation et le déroulement de votre journée.

N'hésitez pas à **les télécharger, les garder sous la main et les relire tranquillement.**

Toutes ces informations ont un seul objectif : que lorsque vous arriverez à Saint-Leu le matin du départ, vous ayez déjà l'impression de **connaître votre course et de savoir ce qui vous attend.**

Moins de surprises = moins de stress... et plus d'énergie pour profiter de votre aventure ! 😊

La dernière ligne droite est lancée.

Encore quelques entraînements, un peu de récupération, on prépare le matériel... et bientôt il sera temps de se retrouver tous ensemble sur le bord de mer de Saint-Leu. 🌴



