



half du LAURAGAIS



NAILLOUX
OUTLET VILLAGE

X TOAC
TRIATHLON



GUIDE ATHLETE

2022

NAILLOUX
OUTLET VILLAGE

RUNNING
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL • MARATHON • TRIATHLON



CRYOSUD
LA CRYOTHÉRAPIE À TOULOUSE



Bienvenue



Le mot de l'organisation

Cher(e)s athlètes,

L'équipe organisatrice du TOAC Triathlon et son partenaire principal, le Nailloux Outlet Village, vous présentent la 11ème édition de l'Half du Lauragais.

Cette onzième année de présence sur le magnifique site du Lac de la Thésauque s'inscrit dans la continuité de notre démarche “éco-responsable” établie sur l'intégralité du week-end.

La fin de l'utilisation des plastiques à usage unique, le recyclage des déchets, l'invitation à l'utilisation des covoiturages et la mise en avant des acteurs locaux sont les points sur lesquels l'organisation a focalisé son attention.

Nous espérons que vous saurez accueillir positivement ces nouveaux engagements.

Que la fête soit belle !
L'équipe organisatrice.

La charte éco-responsable du Half du Lauragais



Limiter l'impact de l'activité sur l'environnement

- Fin des plastiques à usage unique (bouteilles, gobelets, rubalise compostable...)
- Fin de la distribution de bonnets de bain et de bidons sur toutes les courses
- Mise en place de zones de propreté
- Préférence pour les produits en vrac, bios et locaux pour les ravitaillements et stand d'arrivée
- Mise en place d'un système de tri sélectif
- Encouragement au covoiturage
- Utilisation de toilettes sèches
- Nettoyage des parcours après la course

Construire et pérenniser un partenariat avec les acteurs locaux

- Communication via les journaux locaux
- Food truck locaux et responsables
- Cadeaux participants, bénévoles et podiums, locaux et responsables

Sensibiliser à la démarche éco-responsable

- Mise en place d'un pôle éco-responsable au sein de l'équipe organisatrice
- Mise en place de la charte éco-responsable du Triathlon du Lauragais
- Présence de l'équipe éco-responsable le jour de l'événement
- Formation des bénévoles
- Communication sur les actions éco-responsables (internet et le jour de la course)
- Bilan du Triathlon du Lauragais

Promouvoir la pratique du triathlon auprès du grand public

- Maintien des tarifs d'inscription
- Pérennisation des courses enfants
- Pérennisation des relais

Les NOUVEAUTES 2022

Et si l'on se mettait au vert ?

1. Ravitaillements MINIMALISTES

Les ravitaillements seront uniquement composés d'eau et de sirops dilués. Vous trouverez un ravitaillement solide (fruits) au 2nd ravitaillement en course à pied.

2. AUCUN CONTENANT ne sera distribué

Chaque concurrent doit se munir de son gobelet écocup personnel. A défaut, il peut garder son bidon de vélo pour la course à pied. L'organisation **NE** fournit **PAS** de contenants (bidons, verres...).

Nos bénévoles rempliront vos contenants.

3. APPORTEZ votre BONNET DE BAIN

Les concurrents doivent se munir de leur bonnet de bain. Aucun bonnet ne sera donné par l'organisation. Pour rappel, le port du bonnet de bain est obligatoire sur les courses.

Nailloux OUTLET VILLAGE

MERCI à notre partenaire de longue date

**Nailloux Outlet Village, c'est
un village outlet avec plus de 110 grandes marques,
des prix démarqués de -30% à -70%,
à 5 minutes du site de course**

05.62.13.08.50

info@naillouxoutlet.com

Dossards

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Quand et où les retirer ?



Chez RRunning Toulouse

du Mardi 28 Juin*

de 10h

au Vendredi 1 Juillet*

à 19h

* Uniquement les dossiers complets le 26 Juin à 23h59

90, chemin de Gabardie – 31200 Toulouse

Site de la Course

Samedi 2 Juillet

7h – 8h45

Triathlon S

8h45 – 17h

Toutes les courses

Dimanche 3 Juillet

7h – 8h45

Triathlons M & L

Programme

Samedi 2 Juillet 2021

Triathlon S

7h00	Ouverture Retrait des Dossards
7h30	Ouverture du Parc à Vélo
8h45	Fermeture du Parc à Vélo
9h00	Départ du Triathlon S
10h10	Arrivée du 1 ^{er} concurrent du S
11h00	Podium du Triathlon S

Aquathlons Jeunes, XS & S

13h00	Ouverture Aire de Transition Commune
13h45	Fermeture Aire de Transition Commune
14h00	Départ de l'Aquathlon Jeunes
14h40	Départ de l'Aquathlon XS
15h40	Départ de l'Aquathlon S
17h00	Podiums des Aquathlons
17h30	Fin de la première journée

Programme

Dimanche 3 Juillet 2021

Triathlon M & L

7h00	Ouverture Retrait des Dossards
7h30	Ouverture du Parc à Vélo M & L
8h45	Fermeture du Parc à Vélo M & L
9h00	Départ du Triathlon Half Individuel
9h05	Départ du Triathlon Half Relais
10h00	Départ du Triathlon M Individuel
10h05	Départ du Triathlon M Relais
12h15	Arrivée du 1 ^{er} concurrent du M
13h10	Arrivée du 1 ^{er} concurrent de l'Half
13h30	Podium M
14h30	Podium Half Hommes
15h30	Podium Half Femmes & Relais
17h00	Fin de la seconde journée

Informations

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Retrait des dossards



Afin de limiter le nombre de personnes à la tente inscriptions, priviléгiez l'envoi d'un représentant par club pour retirer l'ensemble des dossards.

Pour le retrait, il faut se munir de :

- ✓ votre pièce d'identité ou votre licence FFFri

Pas de remise de certificat médical sur place



PENSEZ à la ceinture porte-dossard
(3 points d'accroche) !

Vous recevrez :

- ✓ Un dossard
- ✓ Autocollants Cadre Vélo et Consigne
- ✓ Les 3 derniers chiffres du dossard = place dans parc à vélo

ATTENTION ! Pas de bonnet de bain!

Informations

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Cadeaux Concurrents



L'ensemble des cadeaux concurrents seront remis après les courses.

Vous les trouverez dans votre poche de ravitaillement individuelle. Les exemples ci-dessous sont à titre indicatif.



Informations

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Accès & Parkings



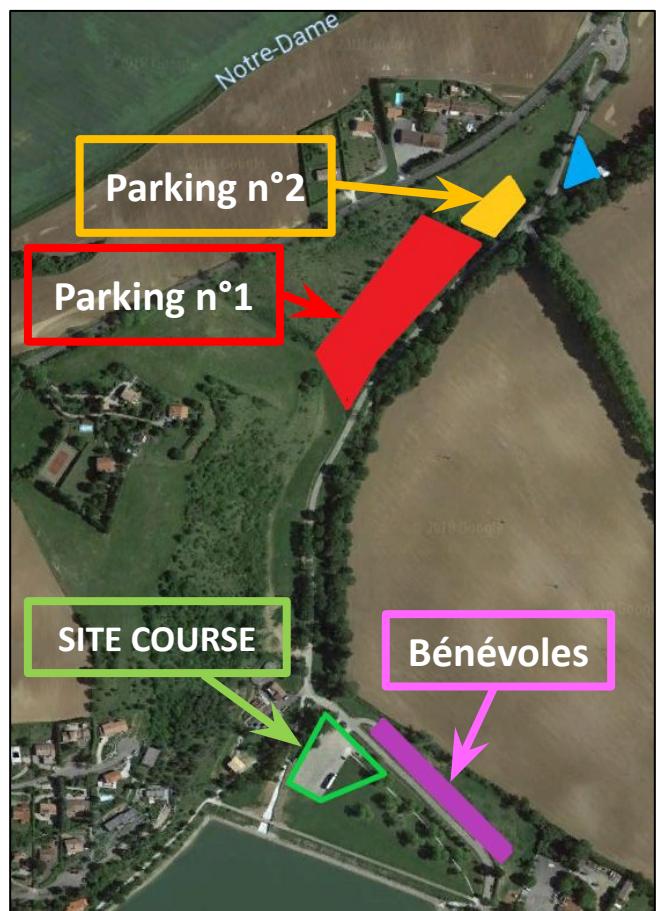
Où se garer ?

Les parkings n°1 et n°2 sont à votre disposition dès 6h30. Ils sont situés à 500m du site de course.

Venir à Nailloux

Suivre A61 puis A66
Direction FOIX

Sortie n°1
AUTERIVE - NAILLOUX



Pour des raisons de sécurité,
**INTERDICTION DE SE GARDER LE LONG DE LA ROUTE
MENANT AU LAC.**

Informations

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Hébergements

Auberge du Pastel

Route de Villefranche
31560 Nailloux

Téléphone : 05 61 81 46 61
aubergedupastel31@gmail.com



Camping du lac de la Thésauque

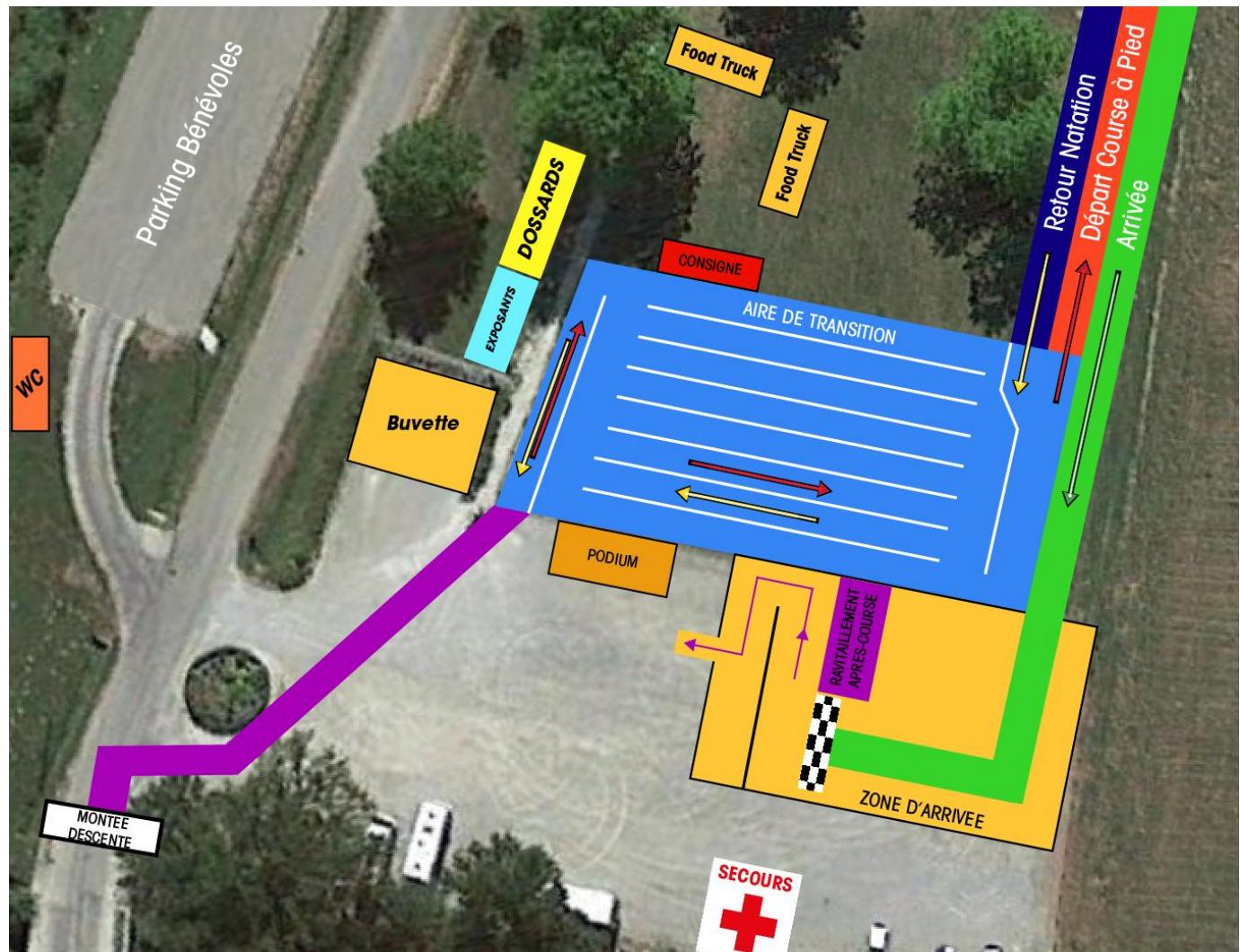
Lac de la Thésauque
31560 Montgeard

Téléphone : 05 61 81 34 67
camping@thesaque.com

Informations

Nailloux
OUTLET VILLAGE

Le site de course



Informations

Exposants & Restauration

Nailloux
OUTLET VILLAGE



La Kaz ti gousse
Food Truck
Samedi & Dimanche

<https://www.facebook.com/La-KAZ-TI-Gousse-100381961501260/>



Luna Cuisine
Food Truck
Samedi & Dimanche

<https://www.facebook.com/LunaCuisine31>





NATATION

CRYOSUD

LA CRYOTHÉRAPIE A TOULOUSE

Pour aider son corps à se régénérer plus vite et en profondeur. Cryosud sera présent sur le site de la course.

15 Rue Paul Bernies, 31200 Toulouse
05.61.17.92.93

Natation

Check-List & Règlement

Je pense à prendre :

- ✓ Un tenue trifonction ou un maillot de bain
- ✓ Un bonnet
- ✓ Une paire de lunettes
- ✓ Une combinaison néoprène



Règles de course

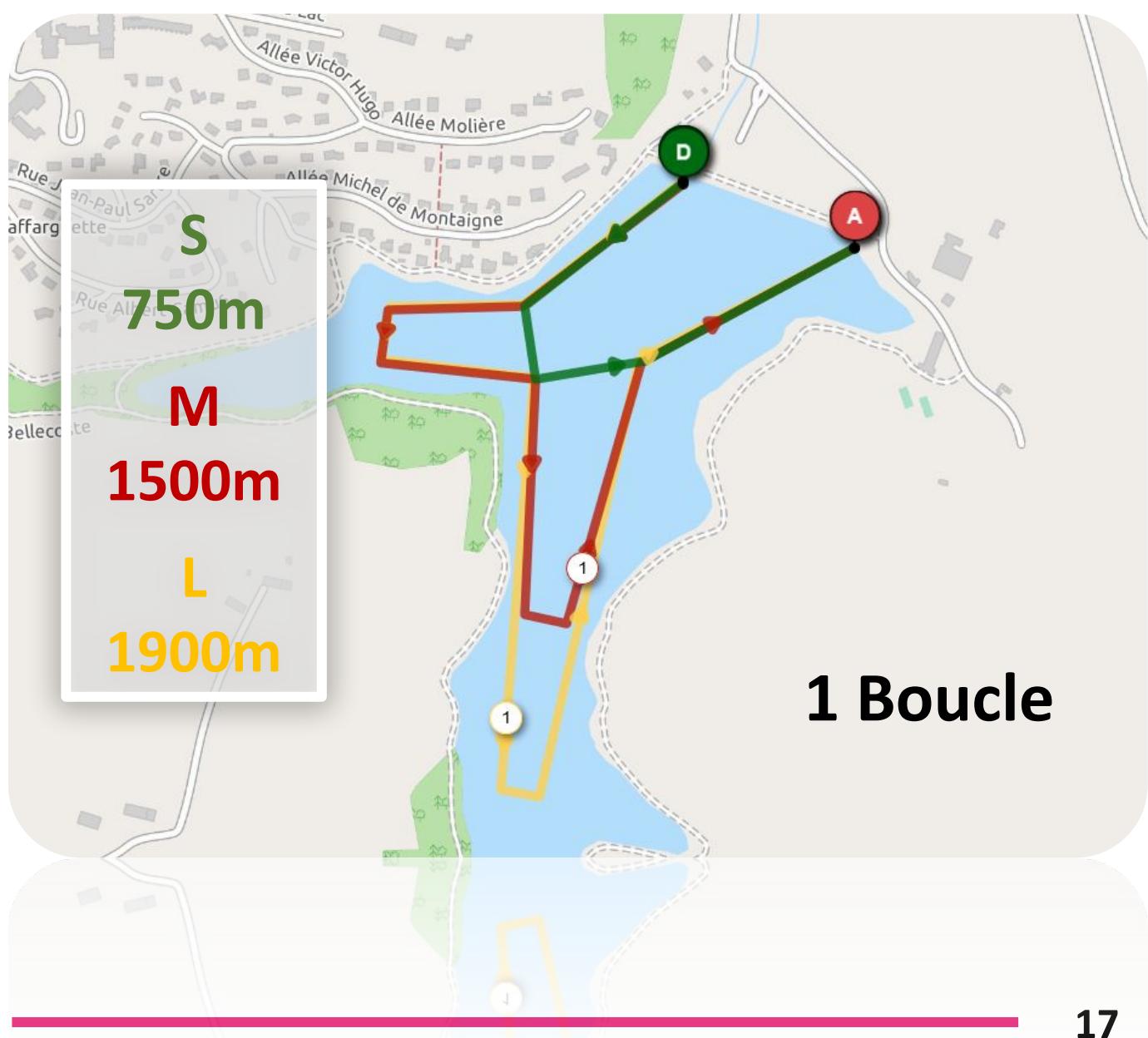
- ✓ Contourner les bouées comme indiqué au briefing
- ✓ Port de la combinaison néoprène
 - Eau inférieure à 16°C : Port **Obligatoire**
 - Eau supérieure à 24,5°C : Port **Interdit**

Natation

Triathlon S, M & L

Informations

- ✓ Tous les parcours se font en **une seule boucle**
- ✓ Les départs des relais ont lieu après les individuels

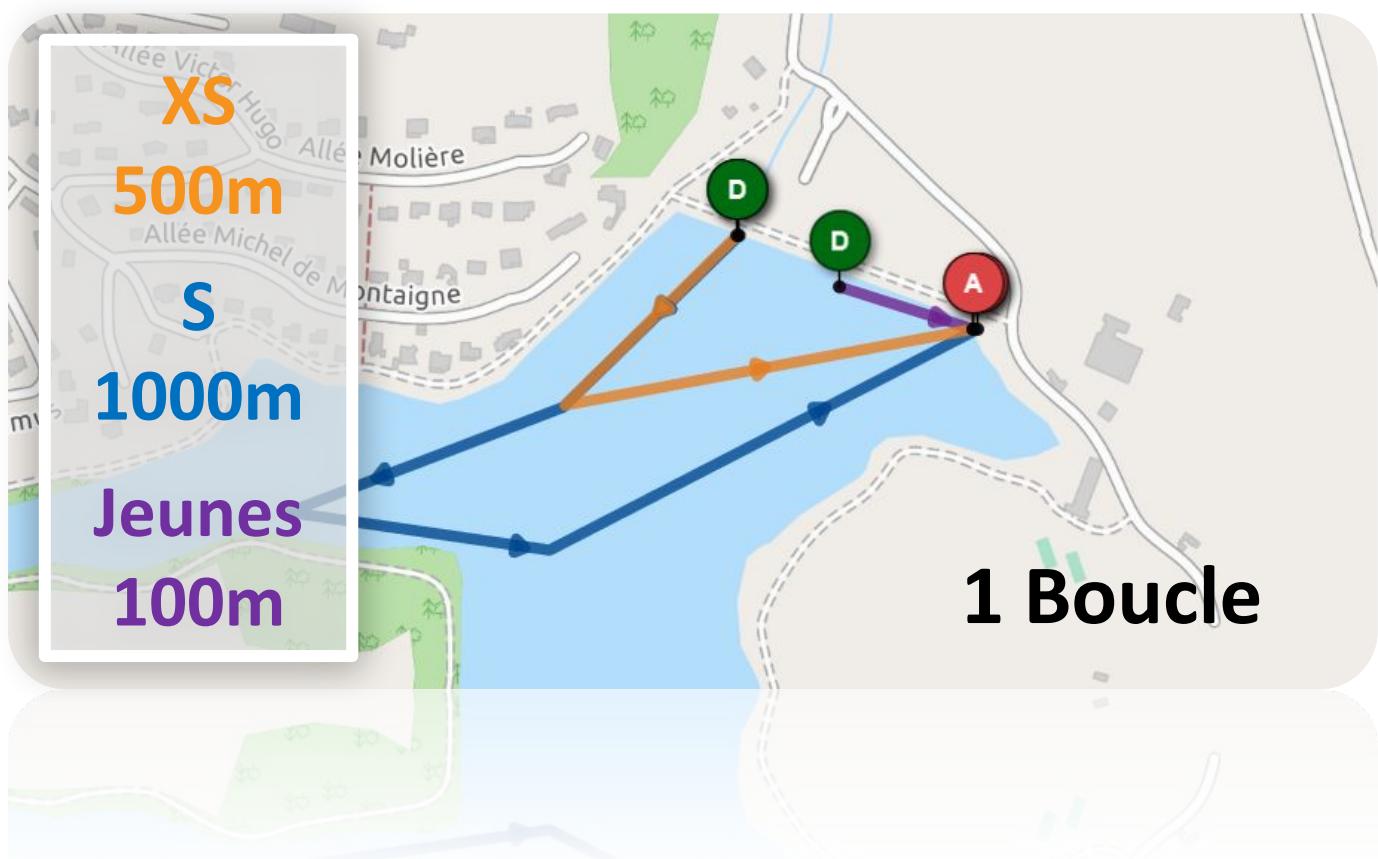


Natation

Aquathlon Jeunes, XS & S

Informations

- ✓ Tous les parcours se font en **une seule boucle**
- ✓ Un seul départ par course





CYCLISME

VERTICAL BIKE

Un magasin de vélos créé par des spécialistes pour des passionnés



21, Rue Pierre de Fermat
ZAC de Léonis – 31600 MURET
contact@verticalbike.fr
05.34.47.69.12

Cyclisme

Check-List & Règlement

Je pense à prendre :

- ✓ Un vélo (VTT autorisé)
 - Guidon de CLM autorisé
- ✓ Un casque à ma taille
- ✓ Une paire de chaussures de vélo
- ✓ Lunettes de soleil + Crème Solaire
- ✓ 2 bidons (fortes chaleurs fréquentes)



Règles de course

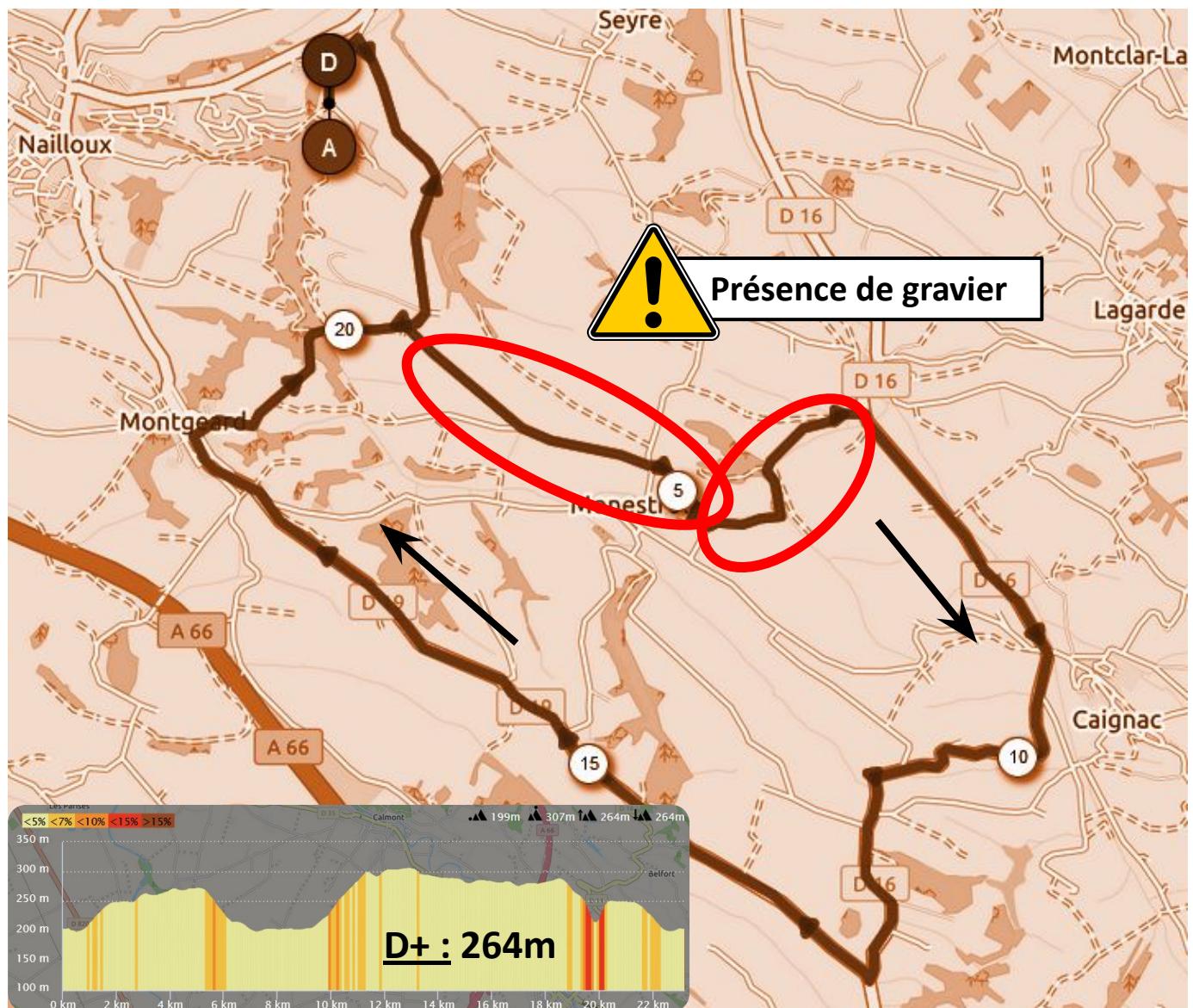
- ✓ Code de la Route
- ✓ **DRAFTING INTERDIT**
 - Distance de 12m entre 2 cyclistes
- ✓ Montée/Descente du vélo à la sortie du parc
 - Zone matérialisée par une ligne au sol
- ✓ Port du dossard à l'arrière

Cyclisme

Triathlon S – 20 KMS

Informations

- ✓ Circuit Orange
- ✓ Aucun Ravitaillement



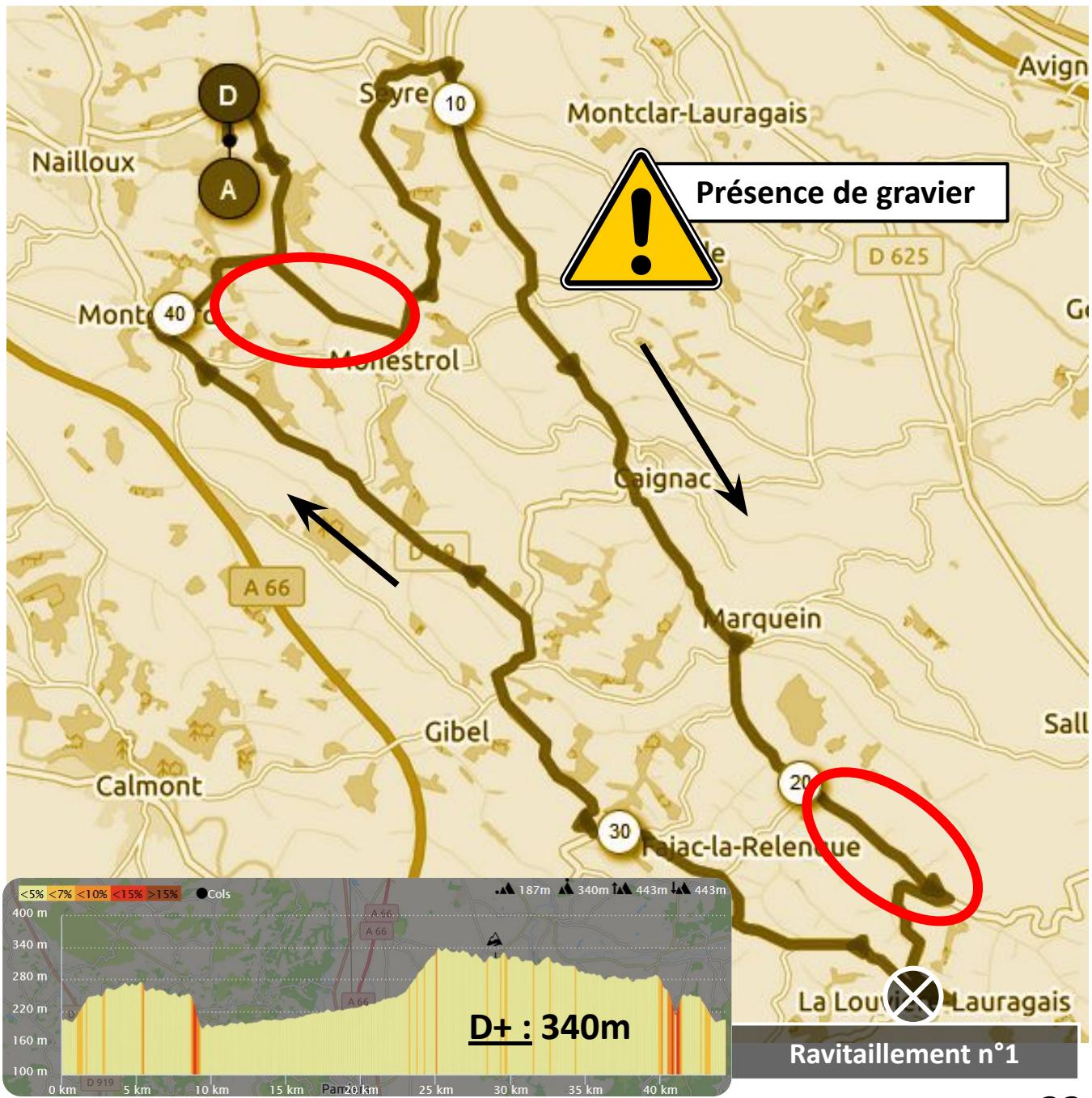
**Route refaite KM5 à KM8,
gravier présent début juin**

Cyclisme

Triathlon M – 44 KMS

Informations

- ✓ Circuit Jaune
- ✓ 1 Ravitaillement

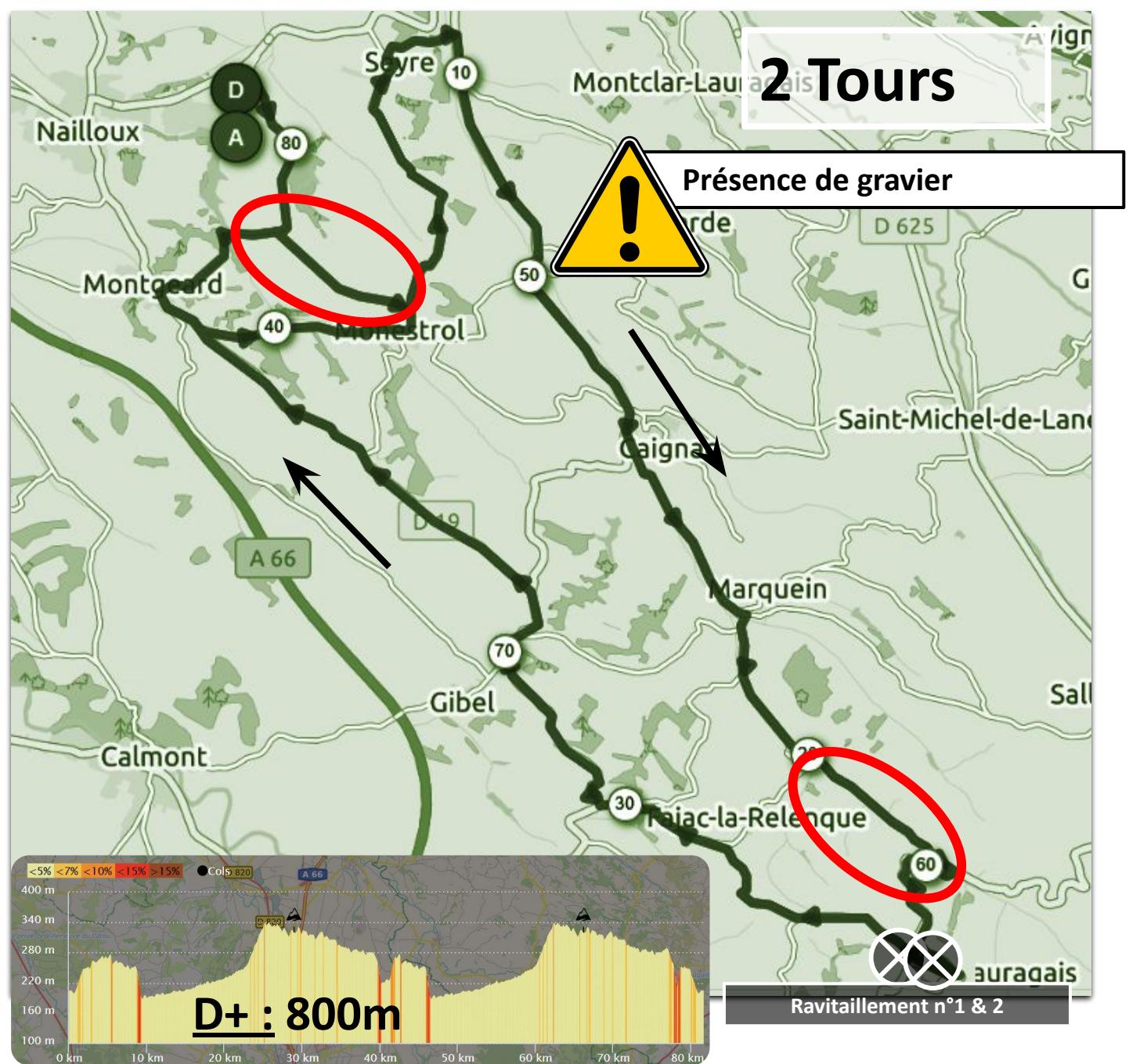


Cyclisme

Triathlon L – 82 KMS

Informations

- ✓ Circuit Vert en 2 tours
- ✓ 2 Ravitaillement





COURSE À PIED

RRUNNING
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL • MARATHON • TRIATHLON

RRUNNING Toulouse vous accompagne !

90, chemin de Gabardie - 31200 Toulouse

rrun.toulouse@orange.fr 05.61.52 .11.41

Course à Pied

Check-List & Règlement

Je pense à prendre :

- ✓ Une paire de chaussures de Running
- ✓ Une paire de chaussettes
- ✓ Casquette/Chapeau



Règles de course

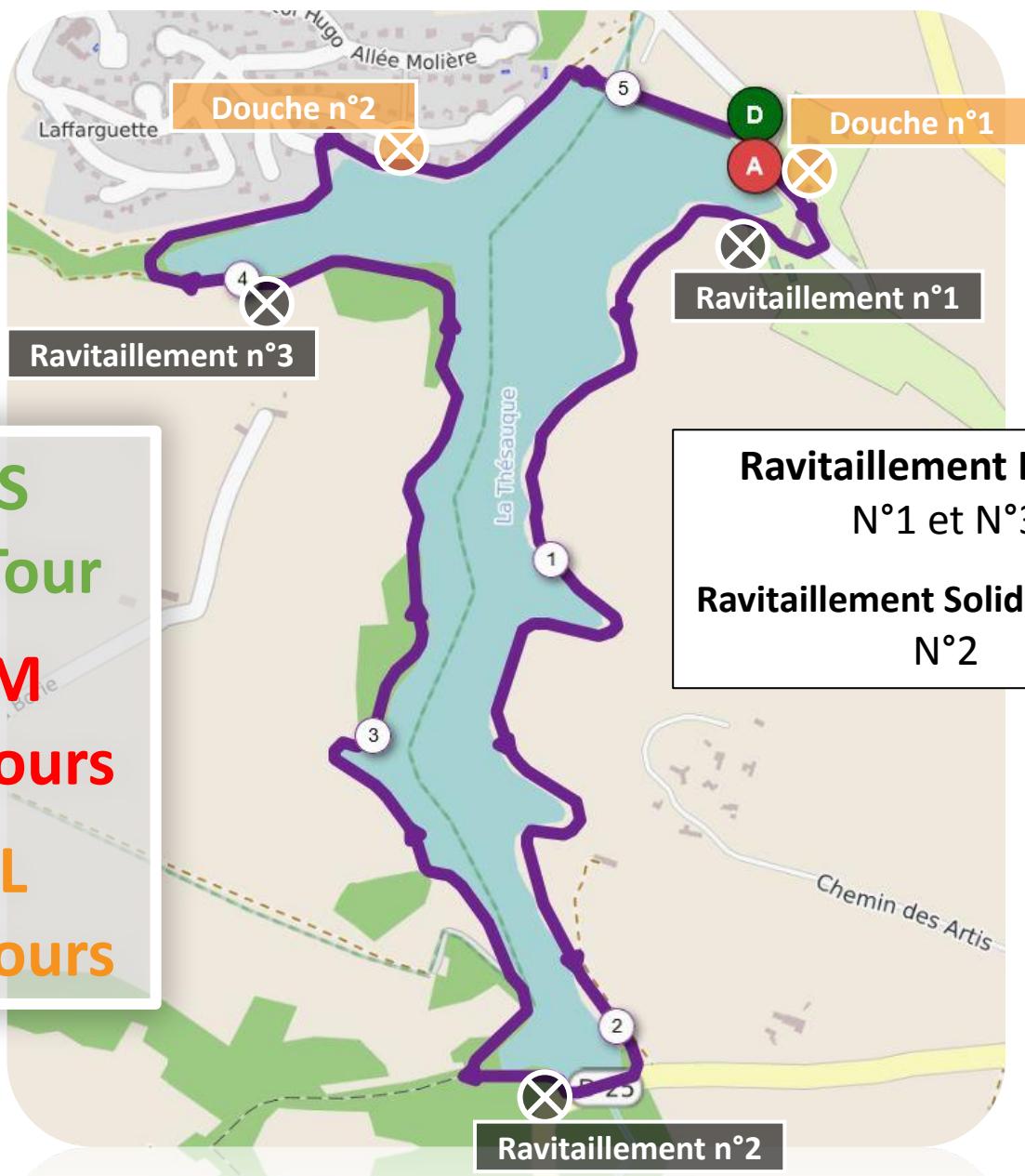
- ✓ Port du dossard à l'avant
- ✓ Récupérer un chouchou à la fin de chaque tour
- ✓ Aucune aide extérieure n'est autorisée

Course à Pied

Triathlon S, M, L & Aquathlon S

Informations

- ✓ Tour de Lac de 5,2kms
- ✓ Ravitaillements + Douche (voir ci-contre)
- ✓ Chouchous distribués en fin de tour (M & L)

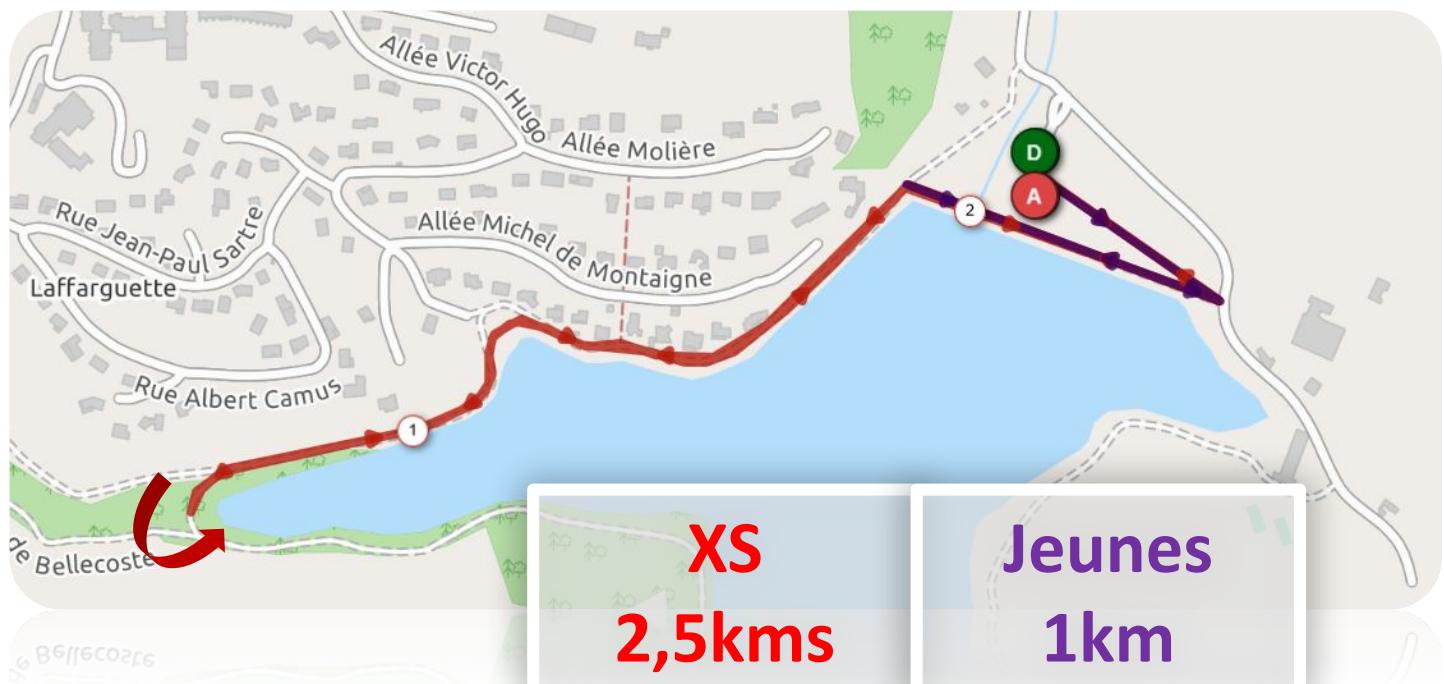


Course à Pied

Aquathlon XS & Jeunes

Informations

- ✓ Aller/Retour au bord du lac
- ✓ Pas de ravitaillement





RAVITAILLEMENTS

Producteurs locaux
Food trucks pour l'après-course

Ravitaillements

Courses



Point n°1

Avoir ses 2 bidons vélo pleins.

Poser pied à terre pour se ravitailler.



Point n°2

Avoir son gobelet écocup ou garder son bidon de vélo pour la course à pied.

S'arrêter pour se faire servir.



Ravitaillements

Courses

VÉLO

S	M	L
Pas de ravitaillement	KM25	KM25
		KM42
		KM62

Nos ravitaillements comprennent en vélo :

- ✓ Eau plate
- ✓ Fruits

COURSE À PIED

S	M&L
KM2	Tous les 1,7kms

Nos ravitaillements comprennent à pied :

- ✓ Eau plate
- ✓ Fruits (ravitaillement n°2 uniquement)

Pas de ravitaillement sur les aquathlon XS & Jeunes

Ravitaillements

Après-Course

Poches Individuelles

Sur l'ensemble de nos courses, au terme de votre effort, nos bénévoles vous remettront un sac individuel comprenant :

- ✓ Une boisson (Jus d'orange ou de pommes)
- ✓ Un fruit
- ✓ Quelques fruits secs
- ✓ Une barre énergétique

- ✓ **Votre dotation de produits locaux**



Partenaires

Ils nous aident pour vous !

Nailloux
OUTLET VILLAGE

 **RUNNING**
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL • MARATHON • TRIATHLON

CRYO SUD
LA CRYOTHÉRAPIE A TOULOUSE



Partenaires

Ils nous aident pour vous !



**MAIRIE DE
TOULOUSE**
www.toulouse.fr

Partenaires

Ils nous aident pour vous !



<https://www.hotel-restaurant-pastel.com/>



<http://conserveriedulauragais.fr/>



[https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/
aude/castelnaudary/ferme/domaine-des-cheminier
es/597852](https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/aude/castelnaudary/ferme/domaine-des-cheminieres/597852)



BONNE COURSE