

3 & 4 JUILLET 2021



Najloux
Outlet Village

HALF DU LAURAGAIS

Le Guide Athlète



TREK
TOULOUSE OUEST



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 10ème édition de l'Half du Lauragais.

Le fait marquant de cette dixième année de présence sur le magnifique site du Lac de la Thésauque sera l'adoption d'une démarche “éco-responsable” sur l'intégralité du week-end.

Réduction de l'utilisation de plastiques à usage unique, collaboration avec les producteurs locaux et recyclage des déchets 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.

Les NOUVEAUTES 2021

Et si l'on se mettait au vert ?

1. Ravitaillements MINIMALISTES

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



2. AUCUN CONTENANT ne sera distribué

Chaque concurrent doit se munir de son 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. TRIONS mieux nos déchets

L'organisation veillera à proposer des solutions de tri sélectif ainsi que de compostage pour les déchets organiques.

Aidez-nous à minimiser notre impact !

Information COVID-19

Port du masque **OBLIGATOIRE**



sur tout le site de la course

- Zone Exposants/Restauration
- Retrait des dossards
- Parc à vélos
- Aire de départ
- Aire d'arrivée

Respectons les gestes barrières



Ensemble, faisons bloc contre le coronavirus.

Dossards

Nailloux
Outlet Village

Quand et où les retirer ?



Chez RRun Toulouse

Mercredi 30 Juin*

De 10h à 19h

Jeudi 1^{er} Juillet*

De 10h à 19h

* Uniquement les dossiers complets le 29 Juin à 12h

90, chemin de Gabardie – 31200 Toulouse

Site de la Course

Vendredi 2 Juillet

16h – 19h

Toutes les courses

Samedi 3 Juillet

7h – 8h40

Triathlons M & L uniquement

10h – 14h

Toutes les courses

Dimanche 4 Juillet

7h – 8h40

Triathlon S uniquement

12h – 13h45

Aquathlons

Programme

Nailloux
Outlet Village

Samedi 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 première journée

Programme

Nailloux
Outlet Village

Dimanche 4 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

12h00	Ouverture Retrait des Dossards
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 seconde journée

Informations



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
- ✓ votre licence FFTri
- ✓ votre certificat medical (si non licencié et non remis en ligne)



PENSEZ à la ceinture porte-dossard !

Vous recevrez :

- ✓ Un dossard
- ✓ Un bonnet de natation
- ✓ Autocollants Cadre Vélo + Casque

Informations



Cadeaux Concurrents



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

Vous les trouverez dans votre poche de ravitaillement individuelle.



Informations



Accès & Parkings



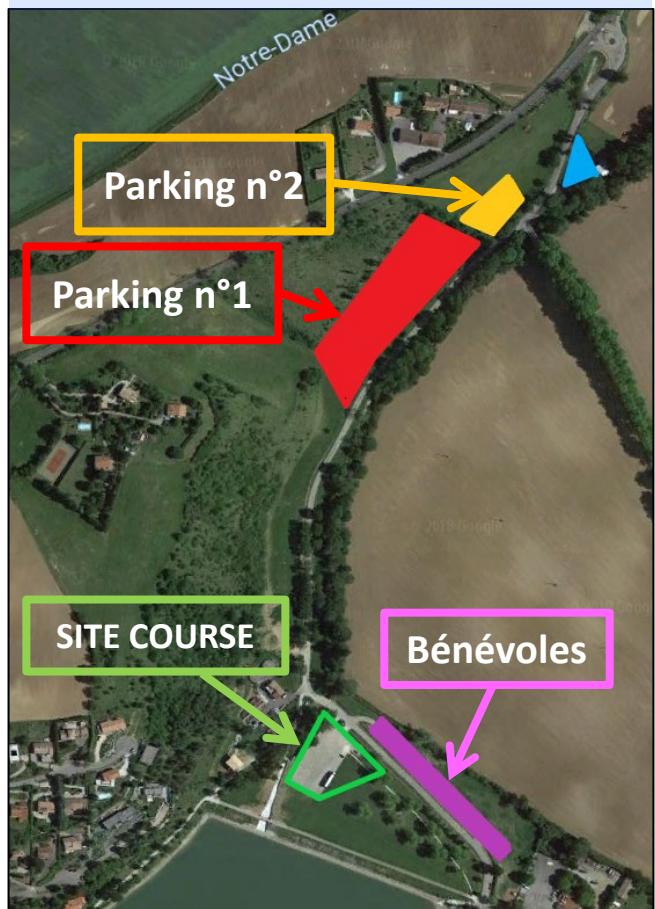
Où se garer ?

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 GARER LE LONG DE LA
ROUTE MENANT AU LAC.**

Informations



Hébergements

Auberge du Pastel

Route de Villefranche
31560 Nailloux

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



Camping du lac de la Thésauque

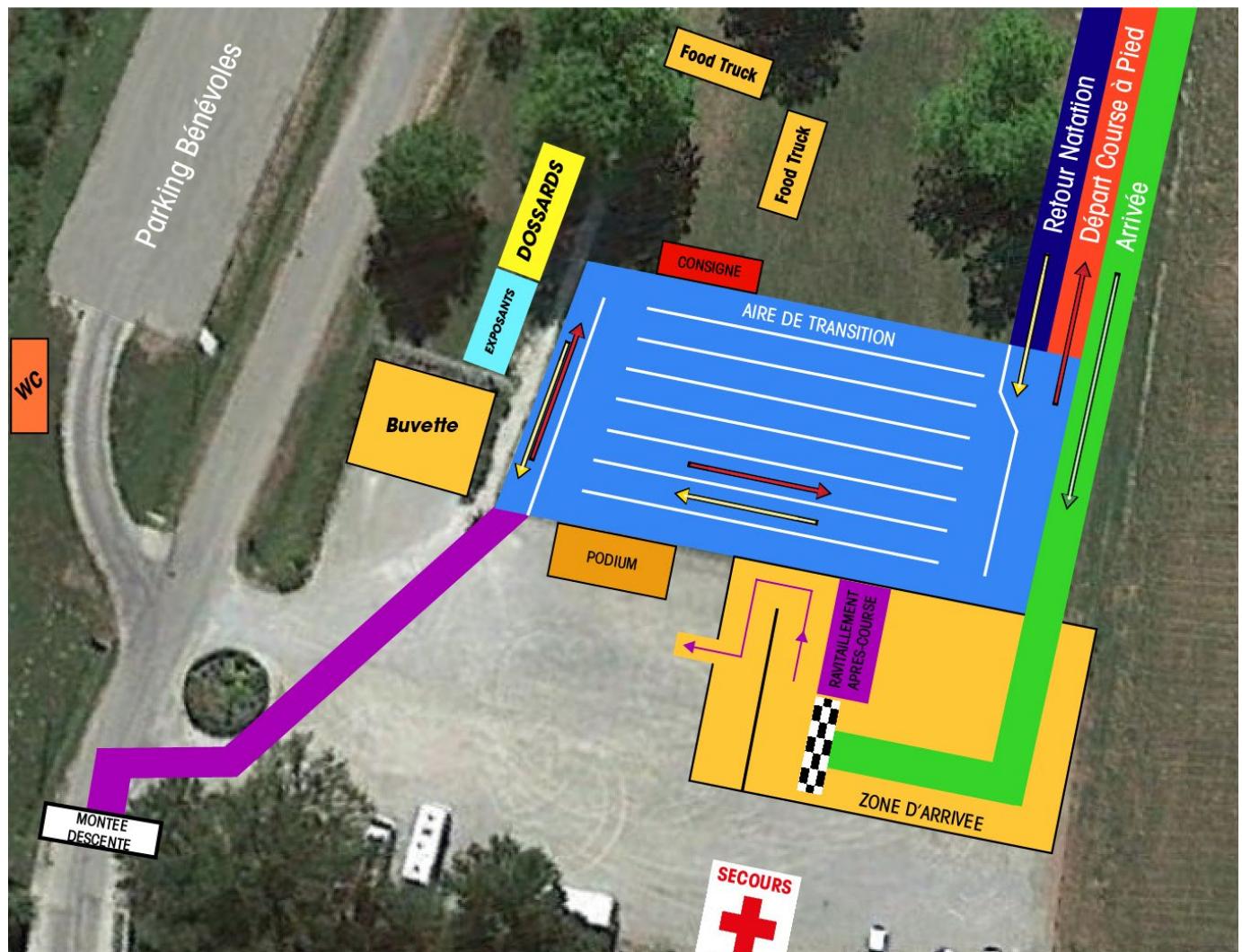
Lac de la Thésauque
31560 Montgeard

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

Informations



Le site de course



Informations



Exposants & Restauration



Tonnerre de Crêpes
Food Truck
Samedi & Dimanche

<https://tonnerre-de-crepes-creperie.business.site/>



La Kaz ti gousse
Food Truck
Samedi & Dimanche

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



Office du Tourisme Lauragais
Samedi 8h-13h



NATATION



AQUAPARC
Lauragais

Jeux Gonflables Aquatiques et Locations.

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

Natation



AQUAPARC
lauragais

Check-List & Règlement

Je pense à prendre :

- ✓ Un tenue Trifonction ou un maillot de bain
- ✓ Une paire de lunettes
- ✓ Le bonnet fourni par l'organisation
- ✓ 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

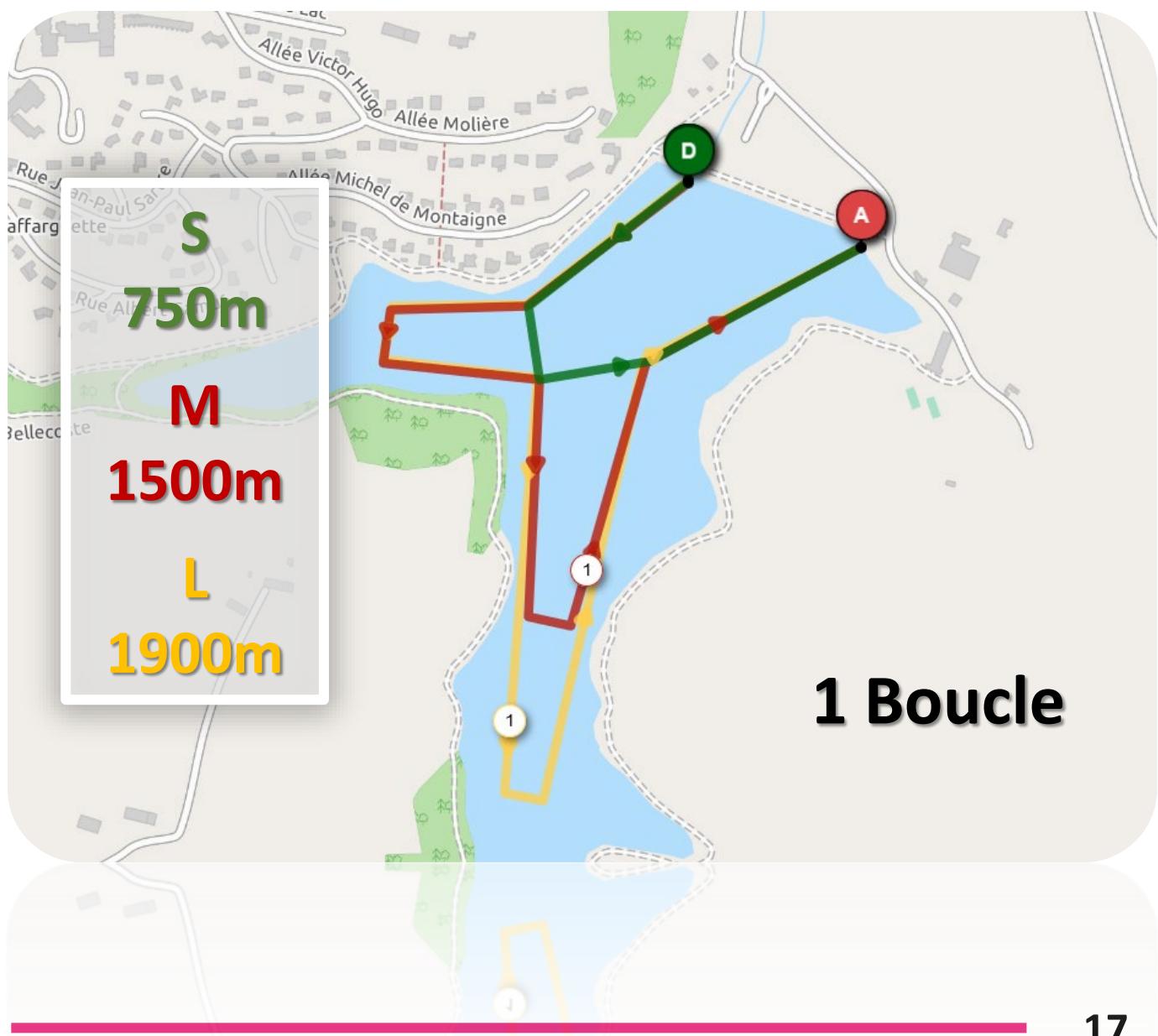


AQUAPARC
lauragais

Triathlon S, M & L

Informations

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



Natation

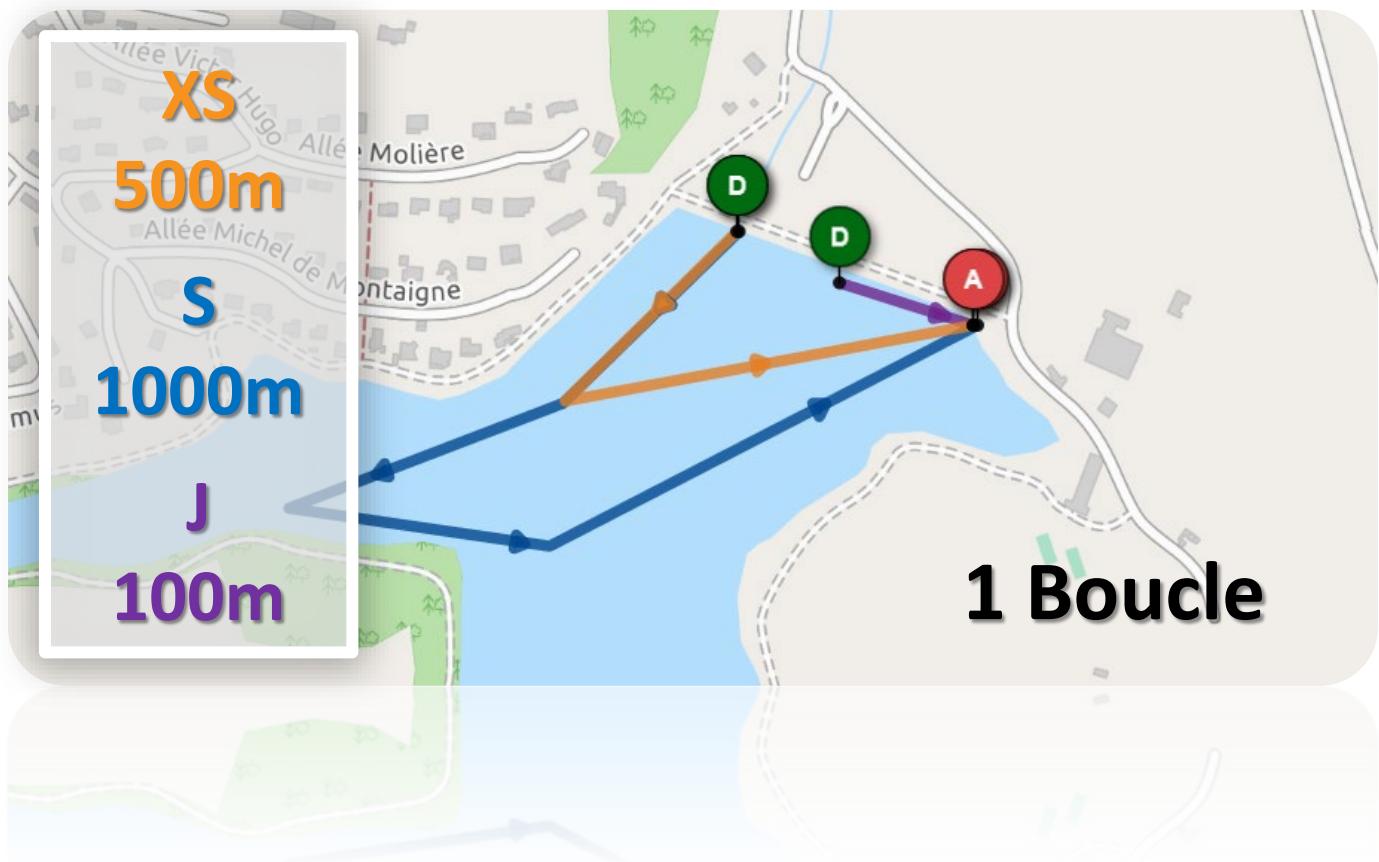


AQUAPARC
lauragais

Aquathlon Jeunes, XS & S

Informations

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





TREK
TOULOUSE OUEST

CYCLISME

TREK Bicycle Toulouse Ouest

35 Bis route de Toulouse
31700 Cornebarrieu

trekbicycleshop.toulouse@gmail.com

05 34 57 15 29

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

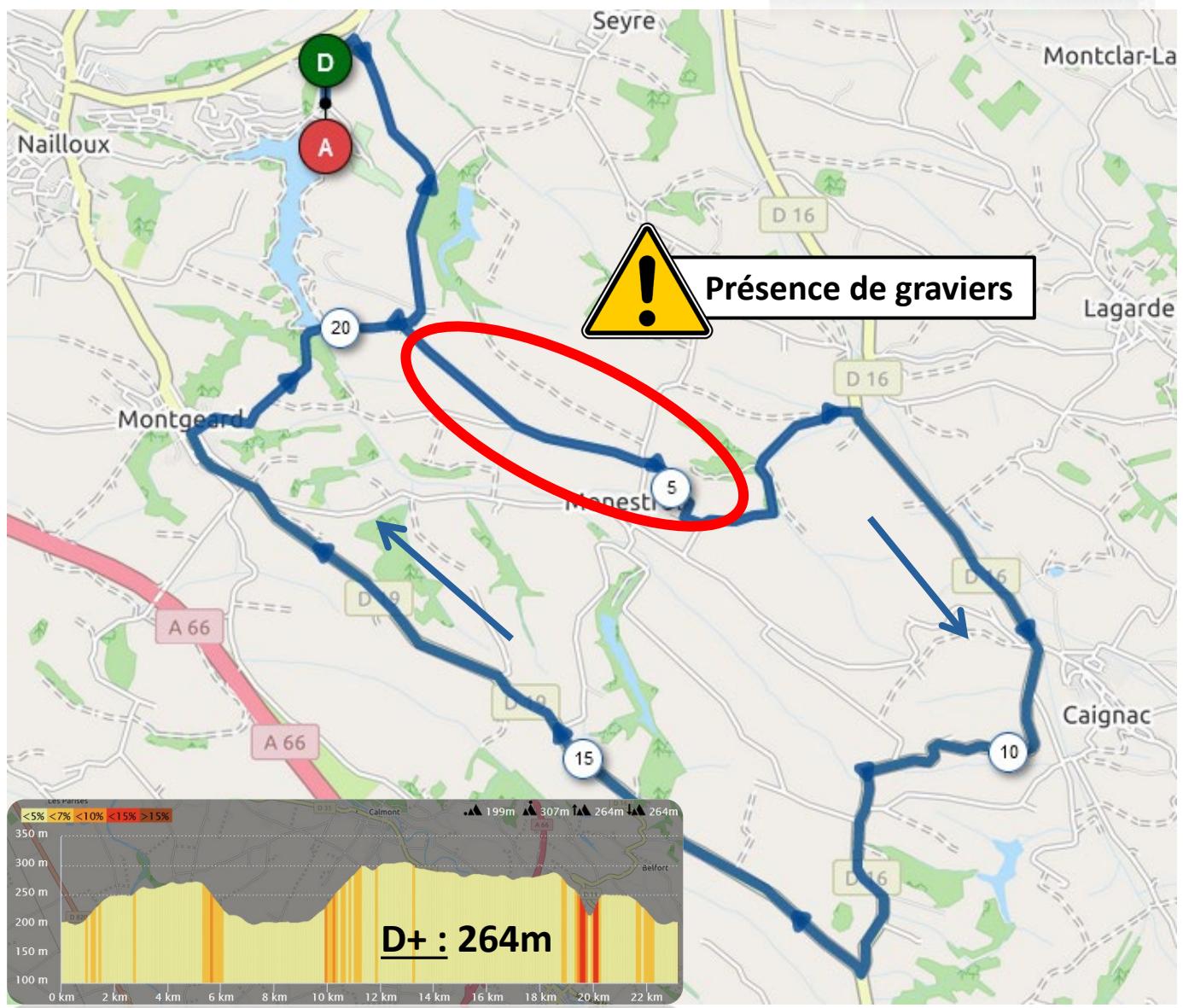
Cyclisme



Triathlon S – 20 KMS

Informations

- ✓ Circuit Jaune
- ✓ Aucun Ravitaillement



ATTENTION – Sens de Parcours Inversé
Une erreur s'était glissée sur le site...

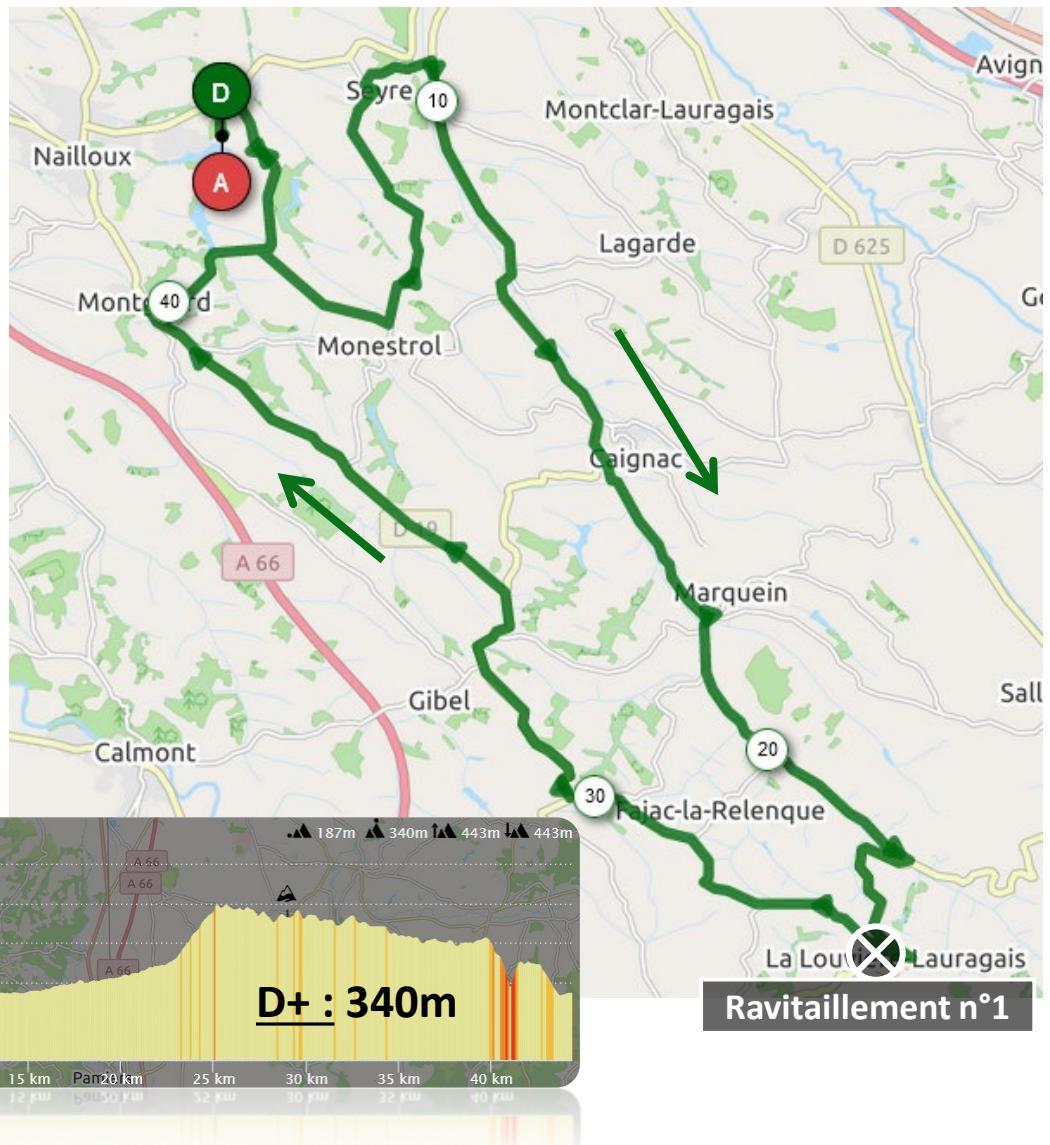
Cyclisme



Triathlon M – 44 KMS

Informations

- ✓ Circuit Orange
- ✓ 1 Ravitaillement



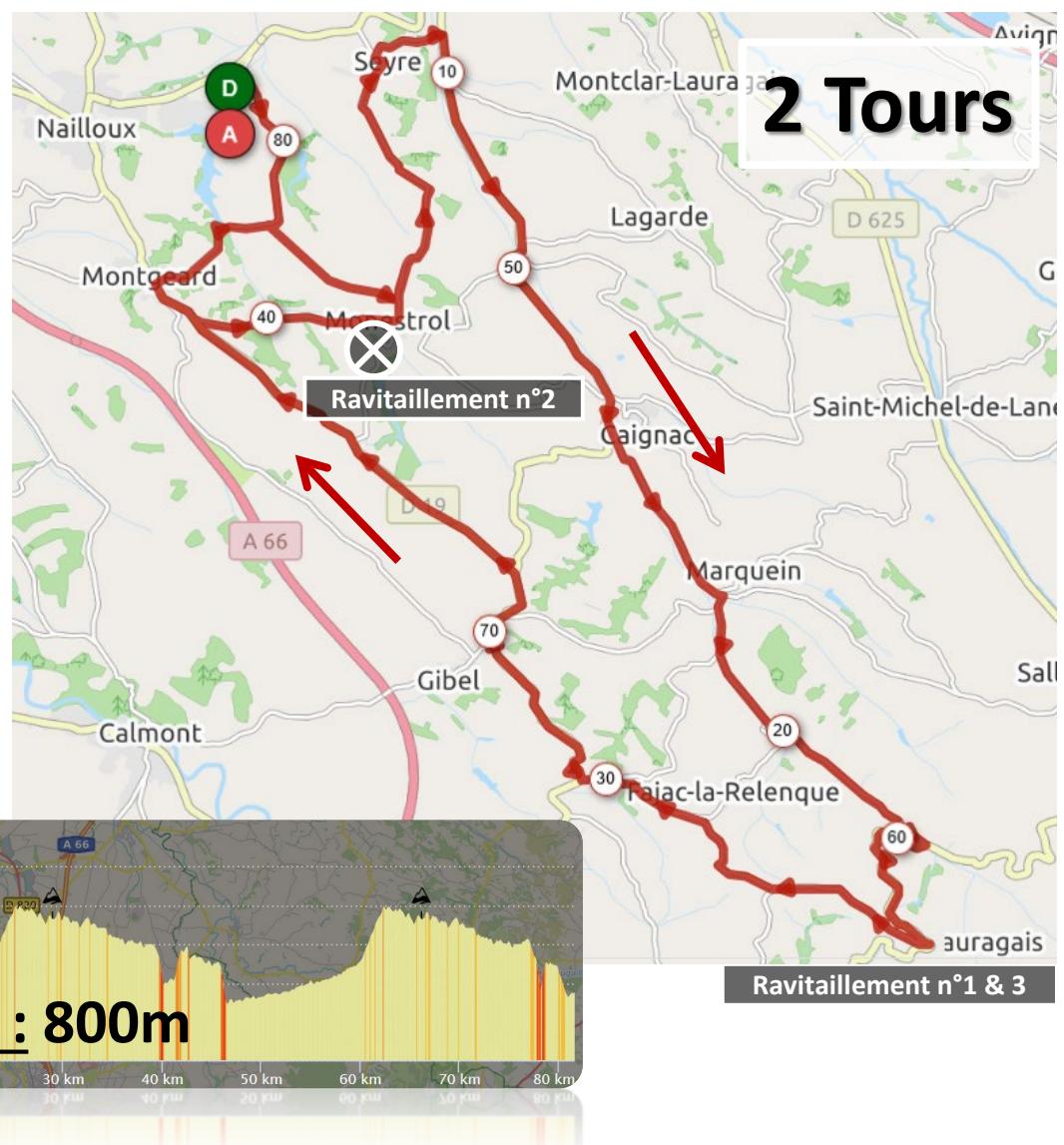
Cyclisme



Triathlon L – 82 KMS

Informations

- ✓ Circuit **Vert** en 2 tours
- ✓ 3 Ravitaillements





COURSE A PIED

RRUN Toulouse vous accompagne !

Le Magasin

90, chemin de Gabardie
31200 Toulouse

Contact

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





**Sweet
DELICES**
Patissez comme un chef !



RAVITAILLEMENTS

Faites une pause gourmande
avec **Sweet Delices** !

Le Magasin

210, rue Philippe Noiret
82000 Montauban

Boutique en ligne

<https://www.sweet-delices.fr/>

Ravitaillements

Courses



Point n°1



Avoir ses 2 bidons vélo pleins.

Poser pied à terre pour se ravitailler.



Point n°2



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

S'arrêter pour se faire servir.



Ravitaillements

Courses



	S	M	L
-		KM25	KM25
			KM42
			KM62

Nos ravitaillements comprennent en vélo :

- ✓ Eau plate
- ✓ Boissons sucrées
- ✓ Boissons + gels énergétiques



S	M & L
KM2	Tous les 1,7kms
Pas de ravitaillement sur les aquathlon XS & Jeunes	

Nos ravitaillements comprennent à pied :

- ✓ Eau plate
- ✓ Boissons sucrées
- ✓ Boissons énergétiques
- ✓ Bananes (ravitaillement n°2 uniquement)



Ravitaillements

Après-Course

Poches Individuelles

Sur l'ensemble de nos courses, au terme de votre effort, nos bénévoles vous remettront une poche individuelle 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 !



Partenaires

Ils nous aident pour vous !



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



<http://conserveriedulauragais.fr/>



[https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/aude/castelnau-d'audrey/ferme/do maine-des-cheminieres/597852](https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/aude/castelnau-d'audrey/ferme/domaine-des-cheminieres/597852)

Partenaires

Ils nous aident pour vous !



AQUAPARC
Lauragais



TREK
TOULOUSE OUEST



RRRUN
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL
MARATHON • TRIATHLON





BONNE COURSE