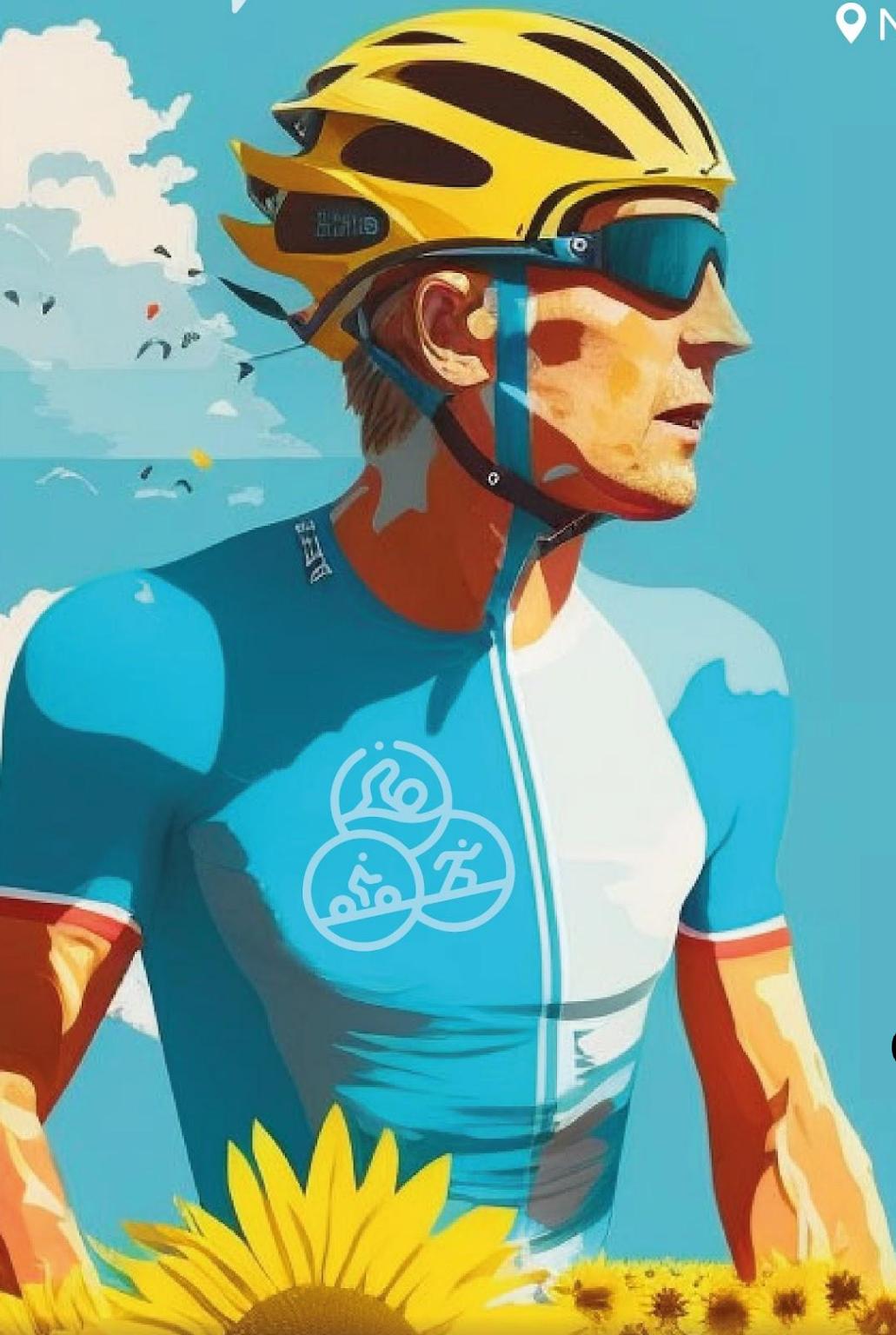




half du LAURAGAIS

03&04 juin 2023

📍 Nailloux (Toulouse)



GUIDE ATHLÈTE 2023

Nailloux
OUTLET VILLAGE

chullanka
spécialiste outdoor et vélo

FUN. LOCAL. ECORESPONSABLE.

BIENVENUE !



HALF DU LAURAGAIS 2023

Cher(e)s athlètes,

L'équipe organisatrice du TOAC Triathlon et ses partenaires principaux, Nailloux Outlet Village et Chullanka Toulouse, sont heureux de vous accueillir à Nailloux pour ce 12ème Half du Lauragais.

Pour cette nouvelle édition, toujours sur le magnifique site du lac de la Thésauque, toujours des triathlons, toujours des aquathlons, mais aussi une nouveauté : un **SwimRun S** vous est proposé pour découvrir un sport fun !

En 2023, nous souhaitons confirmer le virage pris l'an dernier en privilégiant une approche éco-responsable de notre organisation. La fin de l'utilisation des plastiques à usage unique, le recyclage des déchets, la mise en avant des acteurs locaux sont autant de pratiques que nous souhaitons pérenniser. Lisez attentivement ce guide, vous y trouverez plein d'informations pour bien préparer votre venue.

C'est différent de ce que l'on faisait auparavant, déstabilisant peut-être au premier abord, mais nous ferons tout notre possible pour que vous passiez un bon moment avec nous !

Que la fête soit belle !



LE MOT DE L'ORGANISATEUR

MERCI & BIENVENUE

À NOS PARTENAIRES DE LONGUE DATE ET AUX NOUVEAUX



Replantons
Le canal du Midi



Hôpitaux de Toulouse





CHARTE ÉCO-RESPONSABLE

2023 TOAC TRIATHLON

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA BIODIVERSITÉ

- > Soutien du programme "Replantons le canal du Midi" en proposant aux participants du Half du Lauragais de reverser 1€ à une cause environnementale au moment de l'inscription <https://www.replantonslecanaldumidi.fr>
- > Fin des plastiques à usage unique et arrêt de leur distribution pour les participants (bouteilles, gobelets, rubalise, bonnets de bain,...)
- > Nettoyage des parcours après la course

TRI ET RÉDUCTION DES DÉCHETS ET PLASTIQUES

- > Mise en place d'un système de tri sélectif sur site et aux ravitaillements
- > Mise en place de zones de propreté dont des toilettes sèches
- > Utilisation d'éco-cup sur les ravitaillements

MOBILITÉ DURABLE

- > Encouragement au covoiturage
- > Possibilité de location de combinaisons et de vélos (nous contacter)

ALIMENTATION RESPONSABLE

- > Produits régionaux, entreprise locales pour la restauration sur place et les cadeaux
- > Ventes de boissons locales à la buvette
- > Restauration: 1 repas végétarien proposé au menu
- > Préférence pour les produits en vrac, de qualité pour les ravitaillements et stand d'arrivée

SENSIBILISER A LA DEMARCHE ECO-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

LES NOUVEAUTÉS



HALF DU LAURAGAIS 2023



nouvelle
date - 🔥



nouveau
format
swimrun



kinés
après
course



bière
offerte
à l'arrivée

matériel à apporter par les athlètes



Bonnet
de bain



Ceinture
porte dossard



Verre à
eau (cup
pliable)



matériel
inherent
au sport



Bidons
de vélo

DOSSARDS

OÙ ET QUAND LES RETIRER ?

Chullanka Toulouse



le Mercredi 31 Mai *

de 12h30 à 18h00

10 Boulevard de l'Europe 31120 Portet-sur-Garonne

RRunning Toulouse



du Jeudi 01 Juin*

de 10h

au Vendredi 2 Juin*

à 19h

90, chemin de Gabardie – 31200 Toulouse



Retrait des bonnets SwimRun uniquement le jour de la course

Site de la Course

Samedi 3 Juin

7h – 8h15

Triathlon L

8h30 – 14h

Aquathlons et Triathlon S

Dimanche 4 Juin

7h – 8h45

Triathlon M

8h45 – 13h

SwimRun

* Vérifiez sur la liste des inscrits que votre dossier est validé avant de vous déplacer !
<https://www.tiptaptop.top/com/articles.php?Page=37>

DOSSARDS

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



Afin de limiter le nombre de personnes à la tente inscriptions, privilégez 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 FFTri

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 fourni!

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.



LE PROGRAMME



HALF DU LAURAGAIS 2023

SAMEDI 3 JUIN

Triathlon HALF (L)

7h00	Ouverture Retrait des Dossards
7h15	Ouverture du Parc à Vélo
8h15	Fermeture du Parc à Vélo
8h30	Départ du Triathlon Half
14h30	Podium du Triathlon Half

Aquathlons Jeunes, XS

8h30	Ouverture Retrait des Dossards
8h45	Ouverture Aire de Transition Commune
10h00	Fermeture Aire de Transition Commune
10h15	Départ de l'Aquathlon Jeunes
10h30	Départ de l'Aquathlon XS
11h30	Podiums des Aquathlons

Triathlon S

13h00	Ouverture Retrait des Dossards
13h15	Ouverture du Parc à Vélo
14h15	Fermeture du Parc à Vélo
14h30	Départ du Triathlon S
16h30	Podium du Triathlon S

LE PROGRAMME



HALF DU LAURAGAIS 2023

DIMANCHE 4 JUIN

Triathlon M

7h30 Ouverture Retrait des Dossards

7h45 Ouverture du Parc à Vélo

8h45 Fermeture du Parc à Vélo

9h00 Départ du Triathlon M

12h30 Podium du Triathlon M

SwimRun S

12h30 Ouverture Retrait des Dossards

14h00 Départ du Swimrun S

16h30 Podiums du Swimrun S

ACCÈS ET PARKING

HALF DU LAURAGAIS 2023



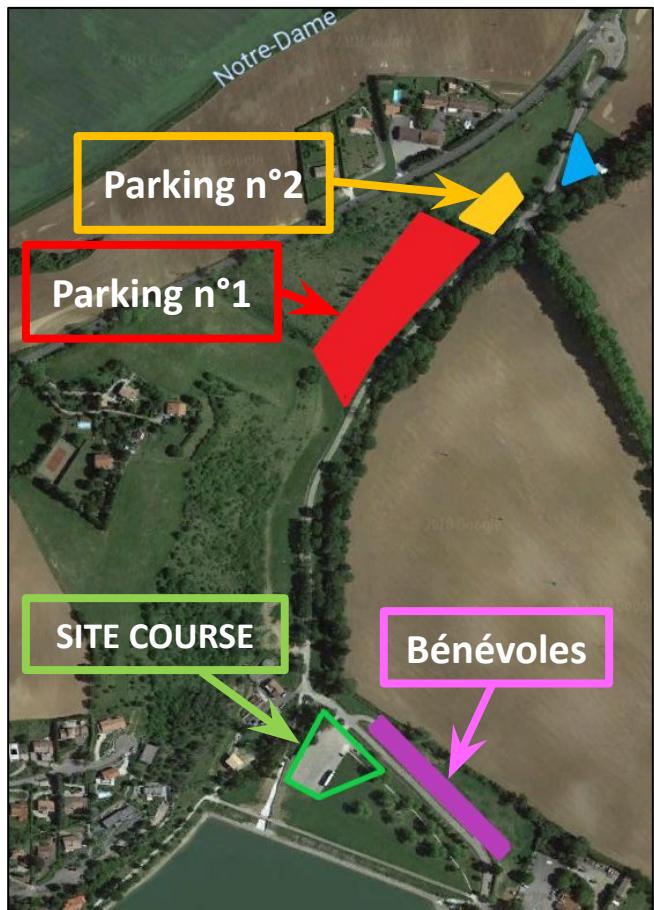
Où se garer ?

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

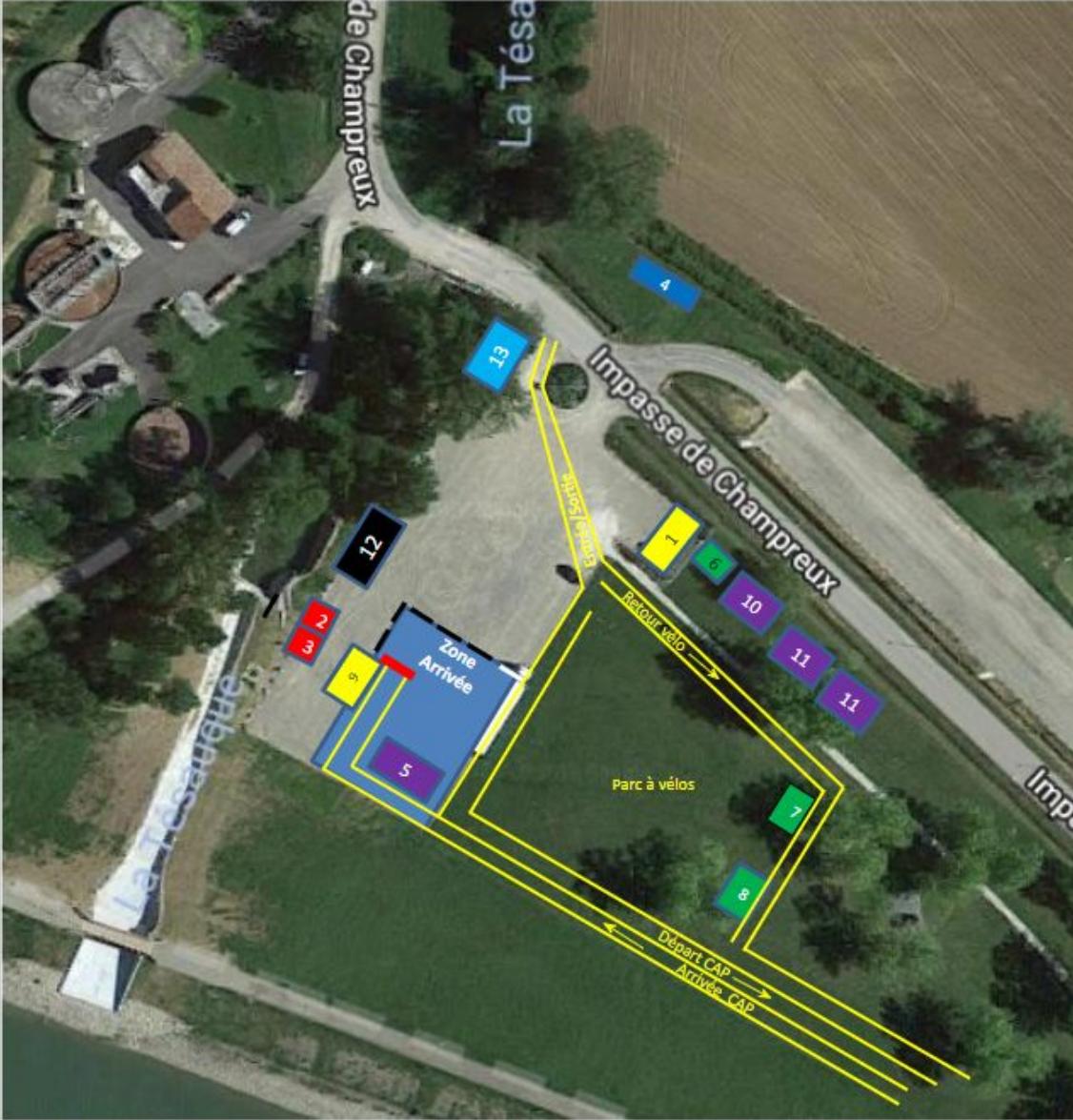
Sortie n°1
AUTERIVE - NAILLOUX



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

LE SITE DE COURSE

 HALF DU LAURAGAIS 2023



- 1 – Retrait des dossards
- 2 – Secouristes
- 3 – Médecins
- 4 – WC
- 5 – Ravitaillement
- 6 – Arbitres
- 7 – Penalty Box
- 8 – Consigne Sac
- 9 – Chronométreur
- 10 – Buvette
- 11 – Food Trucks
- 12 – Podium
- 13 – Douches

LE SITE DE COURSE

RESTAURATION

Attention, le nombre de repas est limité



Samedi & Dimanche
[Facebook](#)



Samedi & Dimanche
[Facebook](#)



HÉBERGEMENTS

 **HALF DU LAURAGAIS 2023**

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

LOCATION DE MATÉRIEL

VÉLOS & COMBINAISONS NÉOPRÈNES

VÉLOS > CYCLES PASSION NAILLOUX

CYCLES PASSION NAILLOUX
05 61 60 57 77
nailloux@cyclespassion.com
cyclespassion.com



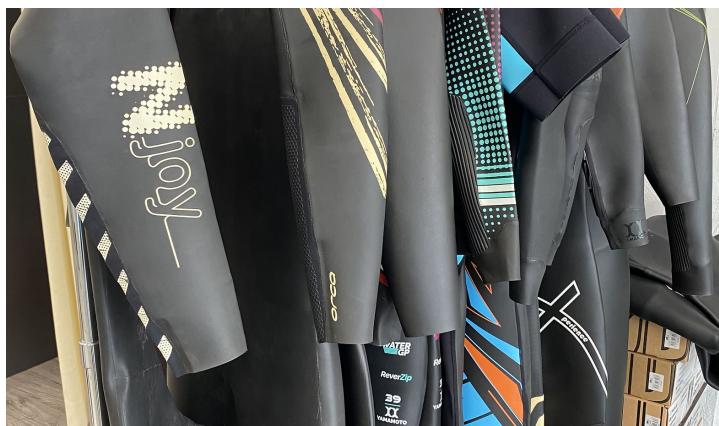
wilier zero sl -XXL
1(+1m90)

Ajouter au panier

COMBINAISONS NÉOPRÈNE > RRUNNING

RRUNNING
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL • MARATHON • TRIATHLON

RRUNNING TOULOUSE
05 61 52 11 41
rrun.toulouse@orange.fr
rrunning-toulouse.com





TRIATHLONS

TRIATHLONS

NATATION: CHECK-LIST ET RÈGLEMENTS

Je pense à prendre :

- ✓ Un tenue trifonction ou un maillot de bain
- ✓ **Un bonnet** (l'organisation n'en fournit pas)
- ✓ Une paire de lunettes
- ✓ Une combinaison néoprène



Règles de course

- ✓ Contourner les bouées comme indiqué au briefing
- ✓ Port de la combinaison néoprène
 - Température de l'eau inférieure à 16°C : port obligatoire
 - Température de l'eau supérieure à 24,5°C : port interdit

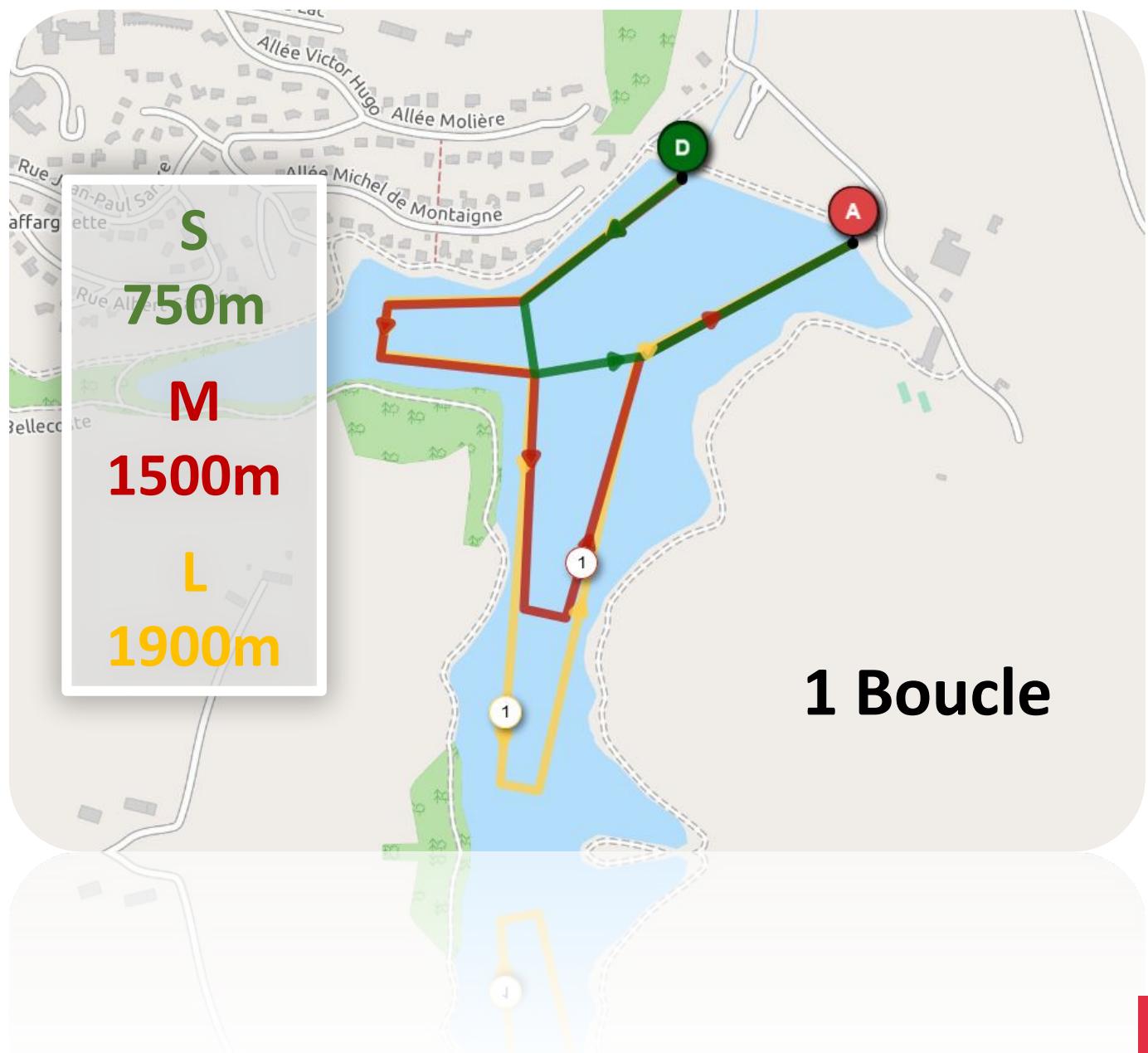
Rq : la température de l'eau est prise le jour même par les arbitres officiels.

TRIATHLONS

NATATION: PARCOURS

Informations

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



TRIATHLONS

CYCLISME: CHECK-LIST ET RÈGLEMENT

Je pense à prendre :

- ✓ Un vélo (VTT autorisé, prolongateurs CLM autorisé, embouts de guidon obligatoires)
- ✓ Un casque à ma taille
- ✓ Une paire de chaussures de vélo
- ✓ Lunettes de soleil + Crème Solaire
- ✓ 1 ou 2 bidons - **Attention, vous ravitailler en eau pendant la course vous demandera de mettre pied à terre, l'organisation ne donne pas de bidons.**



Règles de course

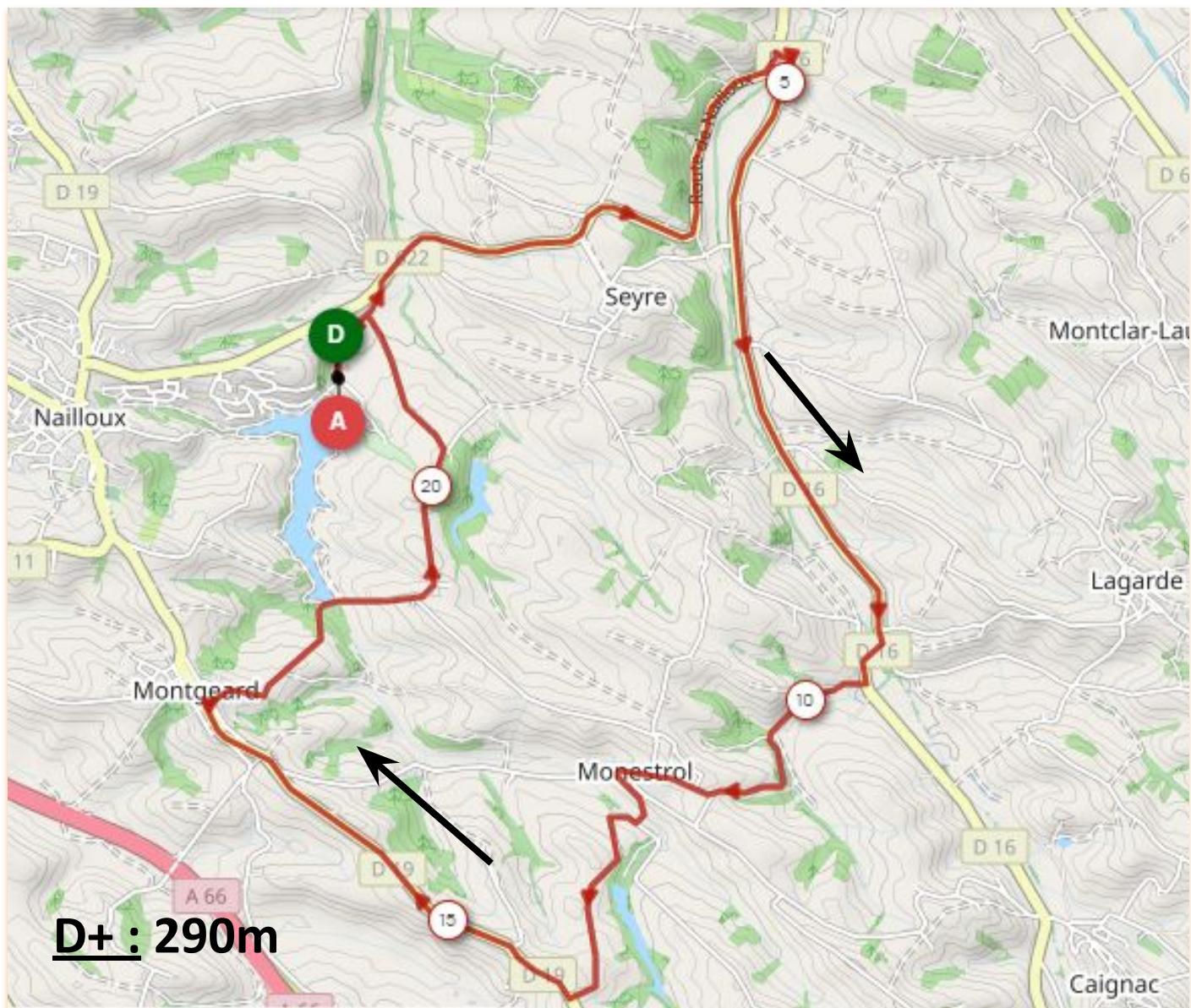
- ✓ Respect du code de la Route
- ✓ **DRAFTING INTERDIT**
 - Distance de 7m entre 2 cyclistes pour le S & M
 - Distance de 12m entre 2 cyclistes pour le L
- ✓ Montée/Descente du vélo à la sortie du parc
 - Zone matérialisée par une ligne au sol
- ✓ Port du dossard à l'arrière
- ✓ Jugulaire du casque attachée tout le temps où je touche mon vélo

TRIATHLONS

CYCLISME: PARCOURS FORMAT S | 21KM

Informations

- ✓ Tri S = circuit orange
- ✓ Aucun ravitaillement sur le circuit

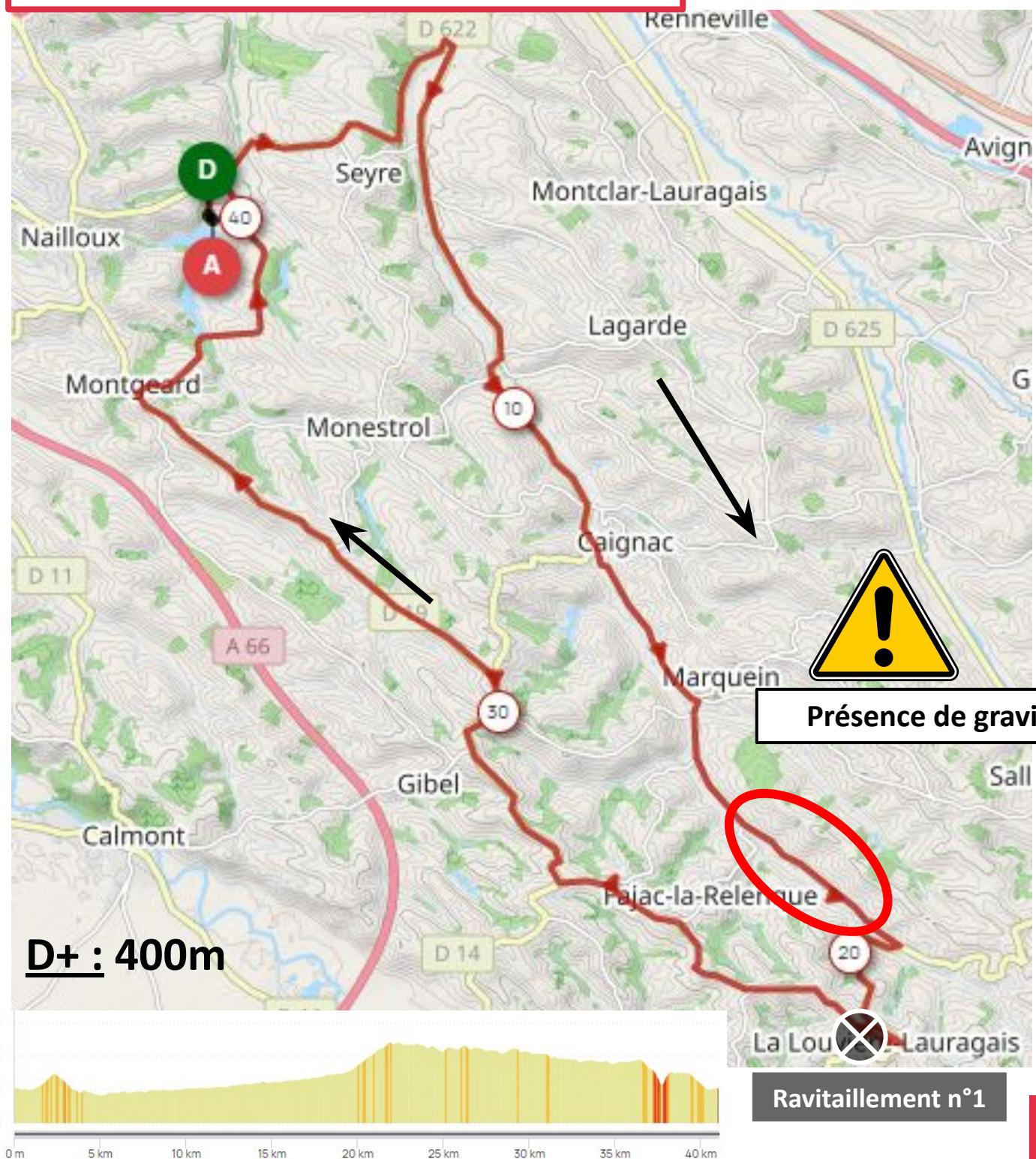


TRIATHLONS

CYCLISME: PARCOURS FORMAT M | 44KM

Informations

- ✓ Tri M = circuit jaune
- ✓ 1 ravitaillement sur le circuit



TRIATHLONS

CYCLISME: PARCOURS FORMAT L | 82KM

Informations

- ✓ Tri L = circuit **vert** (2 boucles)
- ✓ 2 ravitaillements sur le tour



TRIATHLONS

COURSE À PIEDS: CHECK-LIST ET RÈGLEMENT

Je pense à prendre :

- ✓ Une paire de chaussures de Running
- ✓ Une paire de chaussettes
- ✓ Casquette/Chapeau
- ✓ Mon éco-cup pour les ravitaillements



Règles de course

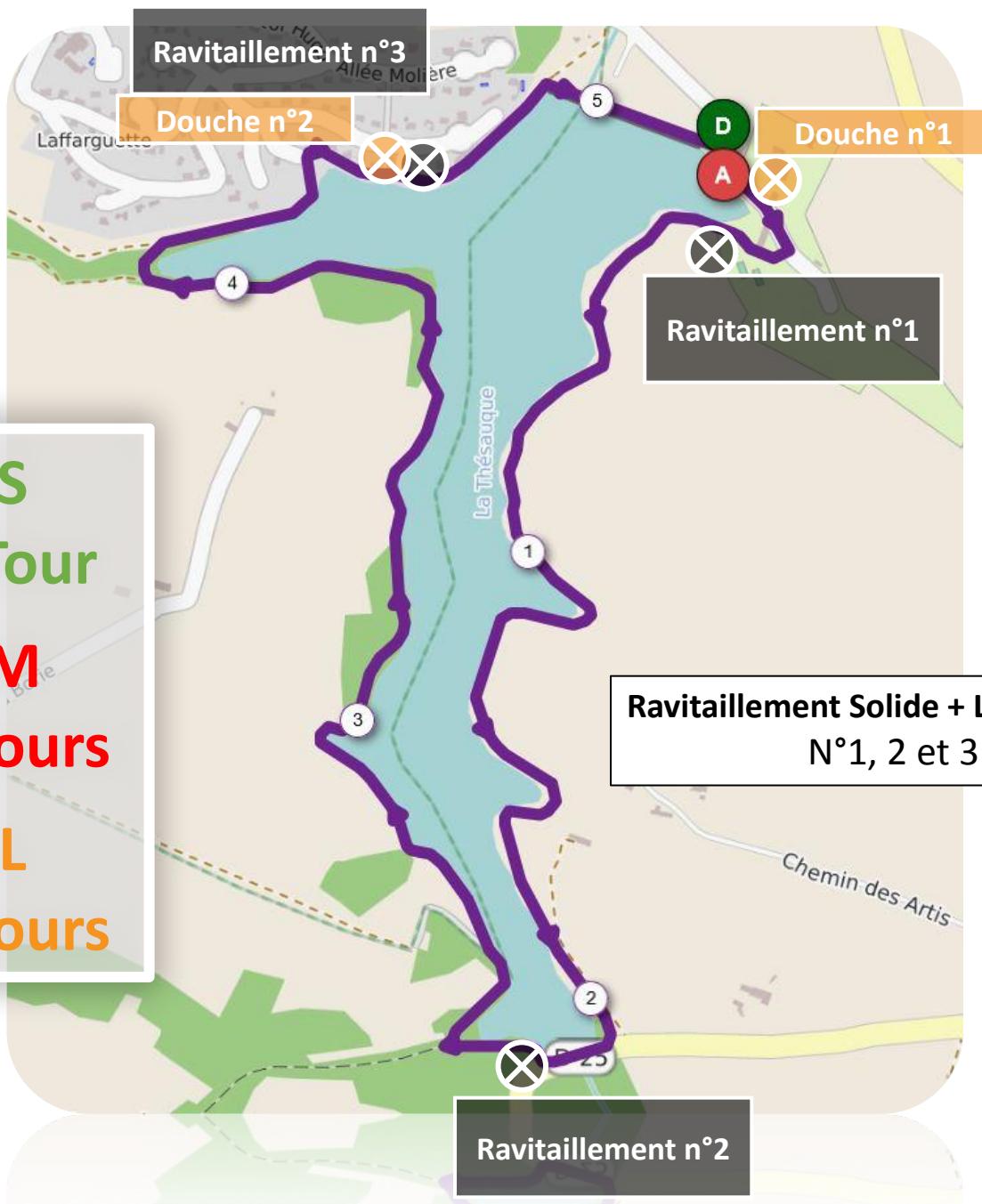
- ✓ Port du dossard à l'avant
- ✓ Aucune aide extérieure n'est autorisée
- ✓ Porter un T-shirt ou le haut de la tri-fonction

TRIATHLONS

COURSE À PIEDS: PARCOURS

Informations

- ✓ Tour de Lac de 5,2kms
- ✓ 3 ravitaillements + 2 douches (voir ci-dessous)





AQUATHLONS

AQUATHLONS

NATATION: CHECK-LIST ET RÈGLEMENTS

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
 - Température de l'eau inférieure à 16°C : port obligatoire
 - Température de l'eau supérieure à 24,5°C : port interdit

Rq : la température de l'eau est prise le jour même par les arbitres officiels.

AQUATHLONS

NATATION: PARCOURS

Informations

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



AQUATHLONS

COURSE À PIEDS: CHECK-LIST ET RÈGLEMENTS

Je pense à prendre :

- ✓ Une paire de chaussures de Running
- ✓ Une paire de chaussettes
- ✓ Casquette/Chapeau
- ✓ Mon éco-cup pour les ravitaillements



Règles de course

- ✓ Port du dossard à l'avant
- ✓ Aucune aide extérieure n'est autorisée
- ✓ Porter un T-shirt ou le haut de la tri-fonction

AQUATHLONS

COURSE À PIEDS: PARCOURS

Informations

- ✓ Aller/Retour au bord du lac
- ✓ Pas de ravitaillement sur le parcours jeunes





SWIMRUN

SWIMRUN

CHECK-LIST ET RÈGLEMENTS

Je pense à prendre :

- ✓ Une paire de chaussures de Running
- ✓ Pull buoy / plaquettes (conseillés)
- ✓ Un sifflet
- ✓ Mon éco-cup pour les ravitaillements



Règles de course

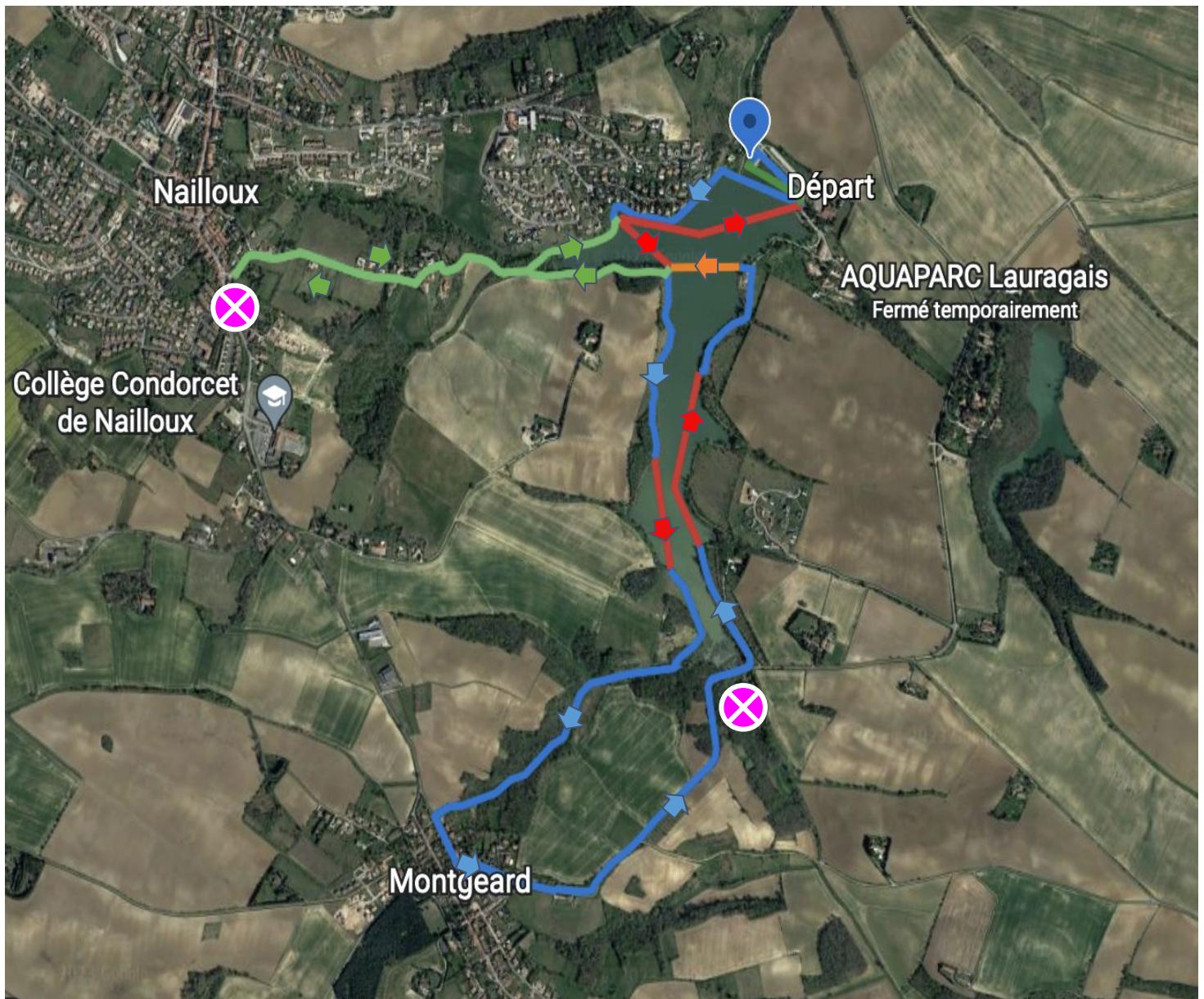
- ✓ Port du bonnet fourni par l'organisation
- ✓ Aucune aide extérieure n'est autorisée
- ✓ Port de la combinaison néoprène
 - Température de l'eau inférieure à 16°C : port obligatoire
 - Température de l'eau supérieure à 24,5°C : port interdit

Rq : la température de l'eau est prise le jour même par les arbitres officiels.

SWIMRUN

PARCOURS NATATION ET COURSE À PIEDS

- ➡️ Sens Cap - Distance 8 km sur 6 sections - D+ 200m
- ➡️ Sens Nat - Distance 1.9 km sur 5 sections
- ✖️ Ravitaillements



SWIMRUN

SECTIONS NATATION ET COURSE À PIEDS

Section	Type	Distance (en mètres)	Ravito
S1	Course à pied (1)	960	
S2	Natation (1)	218	
S3	Course à pied (2)	570	
S4	Natation (2)	300	
S5	Course à pied (3)	3200	OUI
S6	Natation (3)	570	
S7	Course à pied (4)	300	
S8	Natation (4)	220	
S9	Course à pied (5)	2900	OUI
S10	Natation (5)	600	
S11	Course à pied (6)	250	
	Total CAP	8180	
	Total NAT	1908	



RAVITOS

RAVITAILLEMENT PENDANT LA COURSE



Parcours vélo

Avoir ses 2 bidons vélo pleins.

Poser pied à terre pour se ravitailler.



Parcours course à pieds

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

S'arrêter pour se faire servir.



RAVITAILLEMENT PENDANT LA COURSE

VÉLO

S	M	L
Pas de ravitaillement	KM25	KM25
	KM42	KM42
	KM62	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, limonade, cola
- ✓ Fruits et fruits secs

Pas de ravitaillement sur l'aquathlon Jeunes

RAVITAILLEMENT

APRÈS LA COURSE

Ravitaillement d'arrivée

Sur l'ensemble de nos courses, au terme de votre effort, un ravitaillement d'arrivée en vrac est disponible, comprenant :

- ✓ Une boisson (jus, limonade, cola, eau)
- ✓ Des fruits
- ✓ Des fruits secs

- ✓ Votre dotation de produits locaux





ZOOM PARTENAIRES



Nailloux OUTLET VILLAGE

MERCI à notre partenaire de longue date

Nailloux Outlet Village,
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



chullanka
toulouse

BIENVENUE à notre nouveau partenaire

une enseigne outdoor française proposant du matériel de qualité et accessible à tous dans tous les sports: randonnée, trail, vélo, escalade, alpinisme..

Chullanka Toulouse

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 10h à 19h30 et le samedi de 9h30 à 19h30
Zone commerciale Portet sur Garonne, 10 Boulevard de l'Europe 31120 Portet-sur-Garonne

PARTENAIRES

MERCI À EUX



Replantons
Le canal du Midi



PARTENAIRES

MERCI À EUX



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



<https://www.esat-terredesvents.com/>



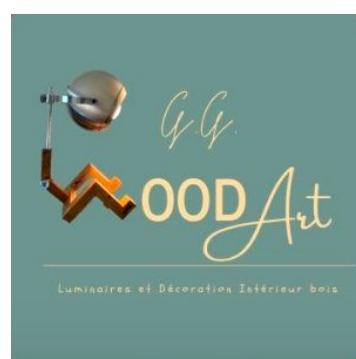
<http://conserveriedulauragais.fr/>



<https://www.comptoir-delices.com/>



<https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie>



<https://accentsduterroir.fr/producteurs/artisans-bois/occitanie/toulouse/qg-woodwork/>



BONNE COURSE

A wide-angle photograph of a sunflower field stretching across rolling hills under a clear, pale sky. The sunflowers are in full bloom, their bright yellow petals and dark centers contrasting with the green leaves and the golden light of the setting or rising sun.

NOUS CONTACTER
COMMUNICATION.HALFDULAURAGAIS@GMAIL.COM

A close-up photograph of several sunflowers in a field, showing their detailed textures and vibrant colors. The background is blurred, creating a sense of depth.