

Dimanche 12 mai 2013
En préparation au 8ème Tour du Bassin

1er Triathlon autour du lac d'Hourtín

Départ : **Bombanne 13h**

1.5 km de natation : la ou il y a toujours 'presque' pied le long de la plage

42 km de vélo : par les pistes cyclables, les pistes forestières (VTT conseillé)

10 km de course à pied : piste cyclable et chemin au bord du lac

Arrivée : **Bombanne (idem départ)**

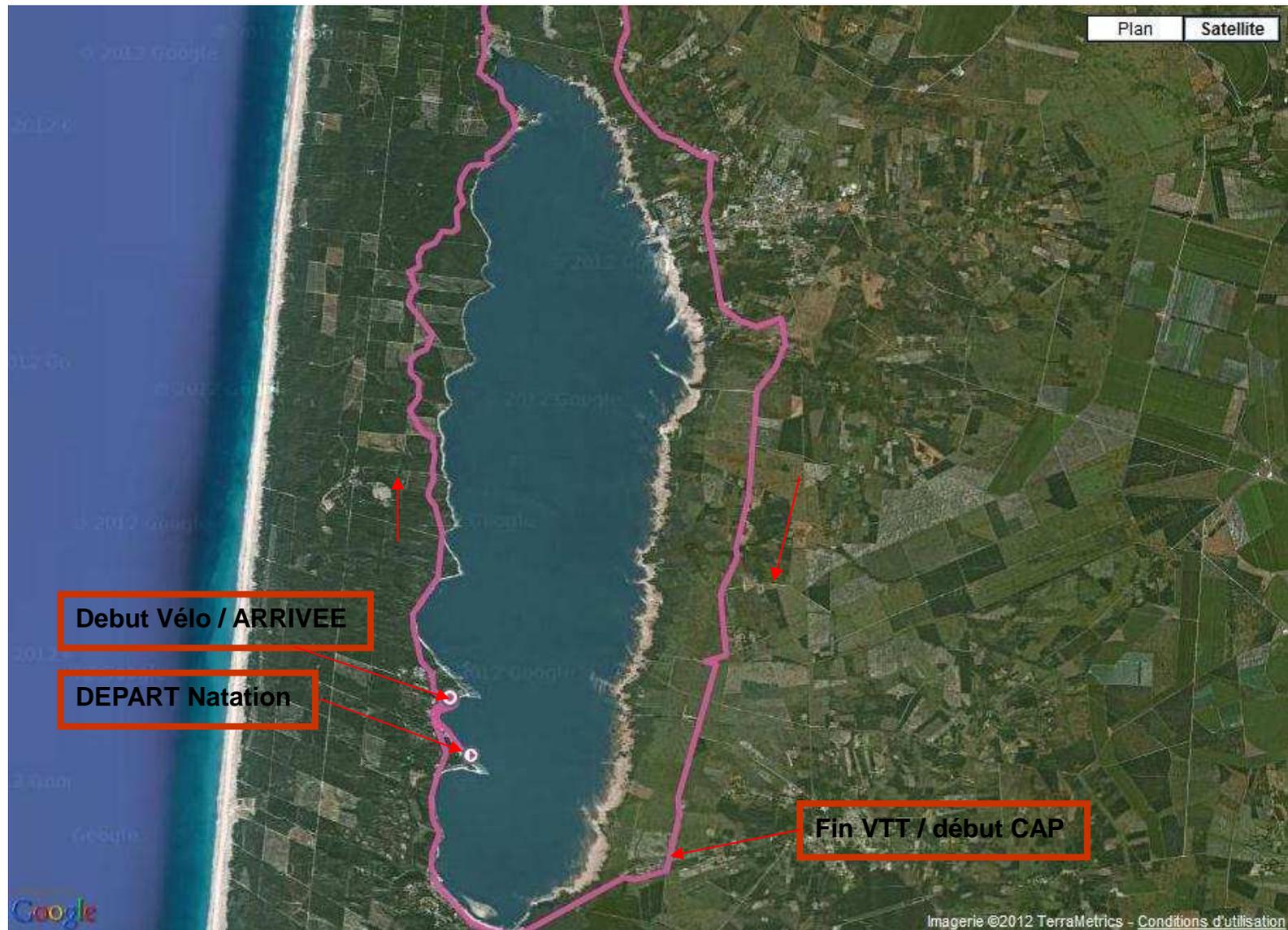
entre 17h et 18h

Accès Bombanne, près de Maubuisson:

- 1h20 de la pointe du Verdon (prendre le bac de Royan à 10h30, retour par le bac de 19h55)
- 1h de la rocade de bordeaux (sortie Eysines)

- Ce n'est pas une course organisée, seulement un regroupement d'amis motivés sous leur propre responsabilité.
=> En cas de problème, d'abandon,... on rentre par ses propres moyens (emprunt vélo, auto stop,...)

Trace GPS de l'édition de reconnaissance 2012



Déroulement

- **Renseignements**
 - Alain alain.auger@fr.thalesgroup.com / augeralain@free.fr / 06-07-81-88-62
- **Dimanche**
 - **Regroupement vers 12h sur la ligne d'arrivée près de l'UCPA dans la base de loisir de Bombanne près de Maubuisson:**
 - Pique-nique
 - Préparation de la grille de départ et des groupes de niveau
 - Préparation des vélos (ravitaillement, chaussures, rechanges, casque, kit réparation, téléphone portable,...)
 - Rendez-vous au départ de la natation avec 1 ou 2 voitures vers 12h40 (1.5 km avant la ligne d'arrivée par la plage)
 - Départ à 13h , possibilité pour les nageurs plus lents de partir un peu plus tôt (5' à 15')
 - **Partie Natation :**
 - 1.5km de natation en longeant le lac là où il y a pied ou juste à côté
 - Sortie de l'eau près de la ligne d'arrivée
 - **Partie Vélo :**
 - Récupération des chaussures, casque, ravitaillement,...
 - Pistes cyclables pendant 30 km puis chemin plus ou moins sablonneux sur les 12 derniers
 - Fin du vélo au lieu-dit « Le Pouch » près de la piste cyclable Carcans/Maubuisson : attacher le vélo avec son antivol
 - **Partie Course à pied :**
 - Prendre la piste cyclable jusqu'à Maubuisson
 - Prendre l'esplanade le long de la plage
 - Au bout de la plage, prendre l'escalier et le petit sentier qui longe le lac pour arriver sur le domaine de Bombanne
 - Rejoindre les voitures par les chemins/routes de la base de loisir, au plus près du lac
 - **Arrivée = Idem arrivée natation**
 - Attente des arrivants (j'aurai quelques bières au frais...)
 - Établissement du classement officiel
 - Retour à la maison (dernier bac au Verdon à 19h55, prévoir 1h20 pour remonter au Verdon)

Rendez-vous 13j après, le 25 mai pour le 8ème Tour du Bassin