



## Règlement

L'inscription à la compétition vaut acceptation du règlement de la **Fédération Française de Triathlon FFTri** (disponible sur <http://www.fftri.com/reglementation-sportive>).

En cas de non-respect du règlement FFTri, le concurrent s'expose à des sanctions notifiées par la présentation d'un carton jaune (avertissement, remise en conformité), noir (en cas d'abri aspiration sur la partie cycliste et qui oblige à une boucle de pénalité en course à pied) ou rouge (disqualification).

Quelques points majeurs et spécifiques au **Triathlon PAMINA** sont rappelés ci-dessous.

### Départ

Les concurrents doivent se regrouper au départ de la natation **15 minutes avant le début de chaque course**, pour le briefing des consignes, règlement de course et sécurité.

## Natation

## Reglement

Mit der Anmeldung zum Wettkampf akzeptieren Sie die Regeln des **französischen Triathlonverbands FFTri** (verfügbar unter <http://www.fftri.com/reglementation-sportive>).

Bei Nichteinhaltung des FFTri-Reglements drohen dem Teilnehmer Sanktionen, die durch das Zeigen einer gelben (Verwarnung, Wiederherstellung des ordnungsgemäßen Zustands), schwarzen (im Falle von Windschattenfahren auf der Radstrecke, was zu einer Strafrunde beim Laufen führt) oder roten (Disqualifikation) Karte bekannt gegeben werden.

Einige wichtige und für den **PAMINA-Triathlon** spezifische Punkte werden im Folgenden noch einmal aufgeführt.

### Start

Die Teilnehmer müssen sich **15 Minuten vor Beginn jedes Wettkampfes** am Schwimmstart zur Wettkampfbesprechung (Wettkampfablauf, Sicherheitsaspekte) versammeln.

## Schwimmen

Le port de la combinaison est obligatoire en-dessous de **16°C**, facultatif entre **16 et 24.5°C** et interdit au-dessus de **24.5°C**.

La nudité est strictement interdite dans l'aire de transition. Le changement de vêtements, s'il y a lieu, doit se faire à l'abri des regards.

Le port du dossard est interdit pour la partie natation. Obligation de porter le bonnet de bain fourni par l'organisateur.

## Vélo

Le code de la route doit être respecté, l'abri-aspiration (**drafting**) est interdit, respecter une distance de **7m** et dépassement franc sur un axe parallèle.

Le port du casque est obligatoire et le dossard doit être porté à l'arrière.

Temps autorisé pour dépasser un concurrent à vélo : 25 secondes.  
Distance à respecter entre les vélos (7m sur le S et XS)

## Course à pied

Le port du casque est interdit, et le dossard est porté à l'avant.

Das Tragen eines Neoprenanzugs ist unter **16°C** verpflichtend, zwischen 16 und 24,5°C optional und über **24,5 °C** verboten.

Nacktheit ist in der Wechselzone strengstens untersagt. Ein etwaiger Kleiderwechsel muss vor Blicken geschützt erfolgen.

Das Tragen der Startnummer ist für den Schwimmabschnitt verboten. Es besteht die Pflicht, die vom Organisator bereitgestellte Badekappe zu tragen.

## Fahrrad

Die Straßenverkehrsordnung muss eingehalten werden, Windschattenfahren (**Drafting**) ist verboten, es muss ein Abstand von **7 m** eingehalten werden und es muss auf einer parallelen Achse zügig überholt werden.

Das Tragen eines Helms ist Pflicht und die Startnummer muss hinten getragen werden.

Erlaubte Zeit zum Überholen eines Konkurrenten auf dem Fahrrad: 25 Sekunden. Abstand zwischen den Fahrrädern (7m bei S und XS).

## Laufen

Das Tragen eines Helms ist verboten und die Startnummer muss vorne getragen werden.

## Relais

Le passage du relais se fait par transmission de la puce électronique à l'emplacement matérialisé dans les zones de transition.

Il est admis que l'un des relayeurs fasse 2 disciplines dans leur intégralité.

## D'une manière générale

Le triathlon est un sport individuel. Il n'autorise aucune assistance extérieure sauf assistance médicale.

Le non-respect de la charte environnementale (jeter des déchets au sol, abandon de matériel, de vêtements, d'accessoires) est interdit en dehors des zones de propreté situées aux ravitaillements. Le non-respect de cette règle est passible de sanctions.

Toute décision d'un arbitre relative à des infractions pour insultes, violences ou tricherie manifeste est sans appel.

Lors du paiement à l'une des épreuves du triathlon PAMINA, le participant renonce à son droit à l'image.

La caméra embarquée (GOPRO) est admise selon les conditions définies page 33 de la réglementation (RG FFTri) et en aucun cas sur le casque ou sur le dessus du guidon.

## Staffel

Die Übergabe der Staffel erfolgt durch die Übergabe des Zeitmess-Chips an der in den Wechselzonen befindlichen Stelle.

Es ist zulässig, dass einer der Staffelläufer 2 Disziplinen in ihrer Gesamtheit absolviert.

## Allgemeines

Triathlon ist ein Einzelsport. Es ist keinerlei Hilfe von außen erlaubt, außer medizinischer Hilfe.

Die Nichtbeachtung des Umweltschutzes (Wegwerfen von Abfällen auf den Boden, Zurücklassen von Material, Kleidung, Zubehör) ist außerhalb der Littering-Zonen an den Verpflegungsstellen verboten. Die Nichteinhaltung dieser Regel ist strafbar.

Gegen die Entscheidung eines Schiedsrichters im Zusammenhang mit Verstößen wegen Beleidigungen, Gewalt oder offensichtlichem Betrug kann keine Berufung eingelegt werden.

Mit der Zahlung des Startgelds für einen der Wettkämpfe des PAMINA-Triathlons verzichtet der Teilnehmer auf sein Recht am eigenen Bild.

Das Mitführen einer Kamera (GOPRO) ist unter den auf Seite 33 des Regelwerks (RG FFTri) definierten Bedingungen erlaubt. Diese darf auf

En cas de perte de votre puce elle vous sera facturée 70€.

Le concurrent devra s'assurer de l'adéquation de son équipement et s'informer des règles et dispositions de course (RG FFTri p. 33).

Pas de zone de pénalité mais un rajout de temps sera fait en cas d'infraction (1mn sur le S et XS)

Toutes insultes envers les arbitres et/ou bénévoles entraînent automatiquement la disqualification du participant.

# Avant la course

## 1. Retrait dossard

Se munir de la licence triathlon ou d'une pièce d'identité pour les non-licenciés triathlon.

Vous pouvez retirer le dossard de vos équipiers individuels ou relais sous réserve de dossier complet et de disposer de leur licence triathlon ou de leur pièce d'identité pour les non-licencié Triathlon.

keinen Fall auf dem Helm oder auf der Oberseite des Lenkers angebracht werden.

Bei Verlust des Chips wird Ihnen eine Gebühr von 70€ berechnet.

Der Teilnehmer muss sicherstellen, dass seine Ausrüstung angemessen ist und sich über die Regeln und Bestimmungen des Rennens informieren (RG FFTri S. 33).

Es gibt keine Penalty-Box, bei Verstößen wird eine entsprechende Strafzeit addiert (1 min bei S und XS).

Beleidigungen gegenüber Schiedsrichtern und/oder freiwilligen Helfern führen automatisch zur Disqualifikation des Teilnehmers.

# Vor dem Rennen

## 1. Abholung der Startunterlagen

Halten Sie Ihren Startpass bereit, Triathleten ohne Lizenz halten Ihren Ausweis bereit.

Sie können die Startnummer Ihres Einzel- oder Staffelteams abholen, sofern die Unterlagen vollständig sind und Sie den Startpass oder den Personalausweis für Teilnehmer ohne Triathlonlizenz vorzeigen können.



## 2. Parc fermé

Déposez vos effets vélo et course à pied à votre emplacement dans l'aire de transition.

Le casque, chaussures et ceinture porte-dossard peuvent rester sur le vélo mais pas au sol.

Ne rien laisser d'autres que vos affaires nécessaires à la course à votre emplacement.

## 3. Avant de sortir

N'oubliez pas votre bonnet de natation et la puce électronique (mettez la de suite à la cheville c'est plus sûr)

Collez le N° adhésif sur la tige de selle ou câble de frein AR.

## 4. Début de la course

Présentez-vous au briefing de départ, bonnet sur la tête et puce à la cheville gauche.

Pour les relayeurs, la puce électronique sert de passage de témoin. Ce passage de témoin est impérativement fait à l'emplacement prévu dans les aires de transition.

## 2. Wechselzone

Geben Sie Ihre Rad- und Laufsachen an Ihrem Platz in der Wechselzone ab.

Helm, Schuhe und Startnummerngürtel können auf dem Rad bleiben, aber nicht auf dem Boden.

Lassen Sie nichts Anderes als Ihre Laufsachen an Ihrem Platz zurück.

## 3. Bevor es losgeht

Vergessen Sie nicht Ihre Badekappe und den Zeitmess-Chip (bringen Sie diesen sofort am Knöchel an, das ist sicherer).

Kleben Sie die Klebenummer auf die Sattelstütze oder an den hinteren Bremszug.

## 4. Beginn des Rennens

Erscheinen Sie mit der Badekappe auf dem Kopf und dem Chip am linken Knöchel zum Startbriefing.

Für die Staffelläufer dient der Chip als Staffelstab. Die Übergabe muss unbedingt an der in den Wechselzonen vorgesehenen Stelle erfolgen.

# Pendant la course

## 1. Natation

Le dossard est interdit sur la partie natation.

Le départ des féminines est séparé des masculins.

## 2. Parcours Vélo

Respectez impérativement le code de la route et soyez prudents, la route est ouverte à la circulation.

Ne jetez rien en-dehors des zones de propreté sous peine de disqualification mais aussi par respect pour la nature et les bénévoles.

## 3. Parcours course à pieds

# Während des Rennens

## 1. Schwimmen

Auf der Schwimmstrecke ist das Tragen einer Startnummer verboten.

Der Start der Frauen erfolgt getrennt von den Männern.

## 2. Fahrradstrecke

Halten Sie sich unbedingt an die Straßenverkehrsordnung und seien Sie vorsichtig, denn die Straße ist nicht für den Verkehr gesperrt.

Werfen Sie nichts außerhalb der Littering-Zonen weg, da Sie sonst disqualifiziert werden, aber auch aus Respekt vor der Natur und den freiwilligen Helfern.

## 3. Laufstrecke



Repérez bien l'emplacement de la Boucle de pénalité sur le plan au cas où, mais le mieux, et dans l'esprit sportif, est de ne pas faire de l'abri aspiration (drafting) à vélo.

Ne jetez rien en-dehors des zones de propreté sous peine de disqualification mais aussi par respect pour la nature et les bénévoles.

## Après la course

A la fin de la course, récupérez votre vélo et sacs dans l'aire de transition.

Achten Sie auf die Lage der Strafrunde auf dem Plan für den Fall der Fälle, aber am besten und im Sinne des Sports ist es, wenn Sie beim Radfahren kein Windschattenfahren (Drafting) praktizieren.

Werfen Sie nichts außerhalb der Littering-Zonen weg, da Sie sonst disqualifiziert werden könnten, aber auch aus Respekt vor der Natur und den freiwilligen Helfern.

## Nach dem Rennen

Am Ende des Rennens holen Sie Ihr Fahrrad und Ihre Taschen in der Wechselzone ab.