

MANUEL de COURSE 2027

XTREME TRIATHLON

LOURDES > PIC DU MIDI

VERSION 1.3 | 25 JUILLET 2027

Dernière mise à jour : août 2026

Référez-vous toujours à la dernière version disponible sur le site officiel ASCEND.

PROGRAMME

DAY	TIME	WHAT	WHERE	WHO
Thursday	14:00...	Registration + Equipment check	Lourdes	Athlete + Crew
Friday	09:30	Registration + Equipment check	Lourdes	Athlete + Crew
Friday	14:00	Mandatory briefing	Lourdes	Athlete + Crew
Friday	17:00	T1 opens	Lake Lourdes	Athlete
Saturday	04:00	Race start	Lake Lourdes	Athlete
Saturday	18:00	T2 cut-off	Payolle	Athlete
Saturday	...	Finish	La Mongie / Pic du Midi	Athlete + runner
Sunday	11:30	Ceremony	La Mongie	Everyone

URGENCE

112

ASCEND RACE OFFICE

+33 6 73 48 69 31

En cas d'informations contradictoires, les instructions données par le Directeur de Course et les officiels de course prévalent sur les communications antérieures.

ASCEND • TABLE DES MATIERES

BEFORE YOU ASCEND

Ascend. The Way Up.....	<u>P.5</u>
Bienvenue sur Ascend	<u>P.6</u>
Votre CREW.....	<u>P.7</u>
L'essentiel de ASCEND.....	<u>P.8</u>
Préparez votre course	<u>P.9</u>
SWIM . BIKE . RUN	<u>P.10</u>
Inscriptions	<u>P.11</u>
Responsabilités	<u>P.12</u>

LA COURSE

Barrières horaires	<u>P.13</u>
Météo et adaptation du parcours	<u>P.14</u>
Règles	<u>P.15</u>
Equipement	<u>P.16</u>
NATATION	<u>P.17</u>
VÉLO	<u>P.18</u>
COURSE À PIED	<u>P.19</u>
Check list	<u>P.20</u>
Règles pour les Athlete	<u>P.21</u>

SUPPORT CREW

L'expérience du Support Crew	<u>P.24</u>
Le Role du Support Crew	<u>P.25</u>
Support Crew · Règles Générales	<u>P.26</u>
Support Règles pour la Transition	<u>P.27</u>
Support Règles pour le vélo	<u>P.31</u>
Support Règles pour LA CAP	<u>P.32</u>

SECURITE & MEDICAL

Sécurité en haute montagne	<u>P.33</u>
Spectateurs et Famille	<u>P.34</u>
Secours et Anti-Dopage	<u>P.35</u>
Engagement de l' athlète	<u>P.36</u>
Engagements du Crew	<u>P.39</u>

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !



ASCEND remercie Lourdes, la Destination Tourmalet Pic du Midi, T2S et l'ensemble des partenaires, collectivités, bénévoles et équipes mobilisés pour rendre l'événement possible.

ASCEND. THE WAY UP.

ASCEND ne parle pas de perfection.
Il ne parle même pas vraiment de temps.
Il parle de choix.
Continuer.
Encore un kilomètre.
Encore une montée.
Encore un pas.
Parce qu'au bout, il y a plus qu'une simple ligne d'arrivée.
Il y a la personne que vous êtes devenu pour l'atteindre.

ASCEND.
THE WAY UP.

BIENVENUE SUR ASCEND

AVANT DE VENIR SUR ASCEND

Avant la semaine de course, nous organiserons un briefing questions-réponses en ligne pour tous les athlètes et leurs support crews. Ce sera l'occasion de reprendre les points essentiels de la course, de clarifier le règlement et de répondre à vos questions avant votre arrivée à Lourdes. Les athlètes comme les support crews sont invités à regarder ce briefing. Votre crew fait partie de votre course. Il doit connaître le parcours, le règlement et ses responsabilités aussi bien que vous.

BRIEFING D'AVANT COURSE

Le briefing d'avant-course à Lourdes est obligatoire pour les athlètes et les support crews. Cette dernière réunion portera sur les conditions que vous rencontrerez réellement le jour de la course, notamment la météo, l'état du parcours, les informations de sécurité et les éventuelles modifications de dernière minute.

La montagne peut changer. Nos décisions peuvent devoir changer avec elle.
Arrivez préparés.

ASCEND 2027

2027 marquera la deuxième édition d'ASCEND.

Né dans les Pyrénées françaises, ASCEND est un triathlon longue distance au départ de Lourdes, construit autour d'une idée simple : continuer d'avancer, et continuer de monter.

Des premières longueurs de natation à l'ascension finale, le parcours emmène les athlètes au cœur des montagnes, sur des routes légendaires, des cols d'altitude et à travers certains des paysages les plus spectaculaires des Pyrénées.

Mais ASCEND n'a pas été créé simplement pour être difficile. Il a été créé pour proposer quelque chose de différent.

Un groupe d'athlète limité, une longue journée, un parcours exigeant.

Un support crew qui partage l'aventure.

Des bénévoles qui vous attendent là où vous ne les attendez pas.

Et une arrivée qui se mérite.

Les athlètes viennent sur ASCEND de différents pays, avec des ambitions et des histoires différentes. Certains viennent pour courir, certains pour terminer, d'autres simplement pour découvrir jusqu'où ils peuvent aller.

Une fois la course lancée, tout cela importe peu.

Tout le monde a les mêmes montagnes devant lui.

VOTRE SUPPORT CREW

VOTRE SUPPORT CREW DOIT LUI AUSSI CONNAÎTRE CES RÈGLES

Si vous avez obtenu une place sur la ligne de départ d'ASCEND, ce guide n'est pas uniquement pour vous. Partagez-le avec votre support crew. Lisez-le ensemble.

Votre crew fait partie de votre aventure et joue un rôle essentiel tout au long de la course. Pour la sécurité de tous, il doit connaître et comprendre les règles avant le jour J.

Vous courez. Ils vous assistent.

Votre ASCEND s'écrit ensemble.

AMIS, FAMILLE & SUPPORTERS LE JOUR DE COURSE

Avoir ses proches le long du parcours fait partie de ce qui rend ASCEND particulier. Nous aimons les voir vous attendre, vous encourager et partager cette longue journée avec vous.

Mais les routes pyrénéennes sont étroites, sinueuses et ouvertes à la circulation. Plus de voitures sur le parcours signifie plus de trafic, donc moins de sécurité pour tous.

Demandez à vos amis et à votre famille d'éviter de vous suivre en voiture d'un point à l'autre.

Choisissez un endroit.

Attendez votre athlète.

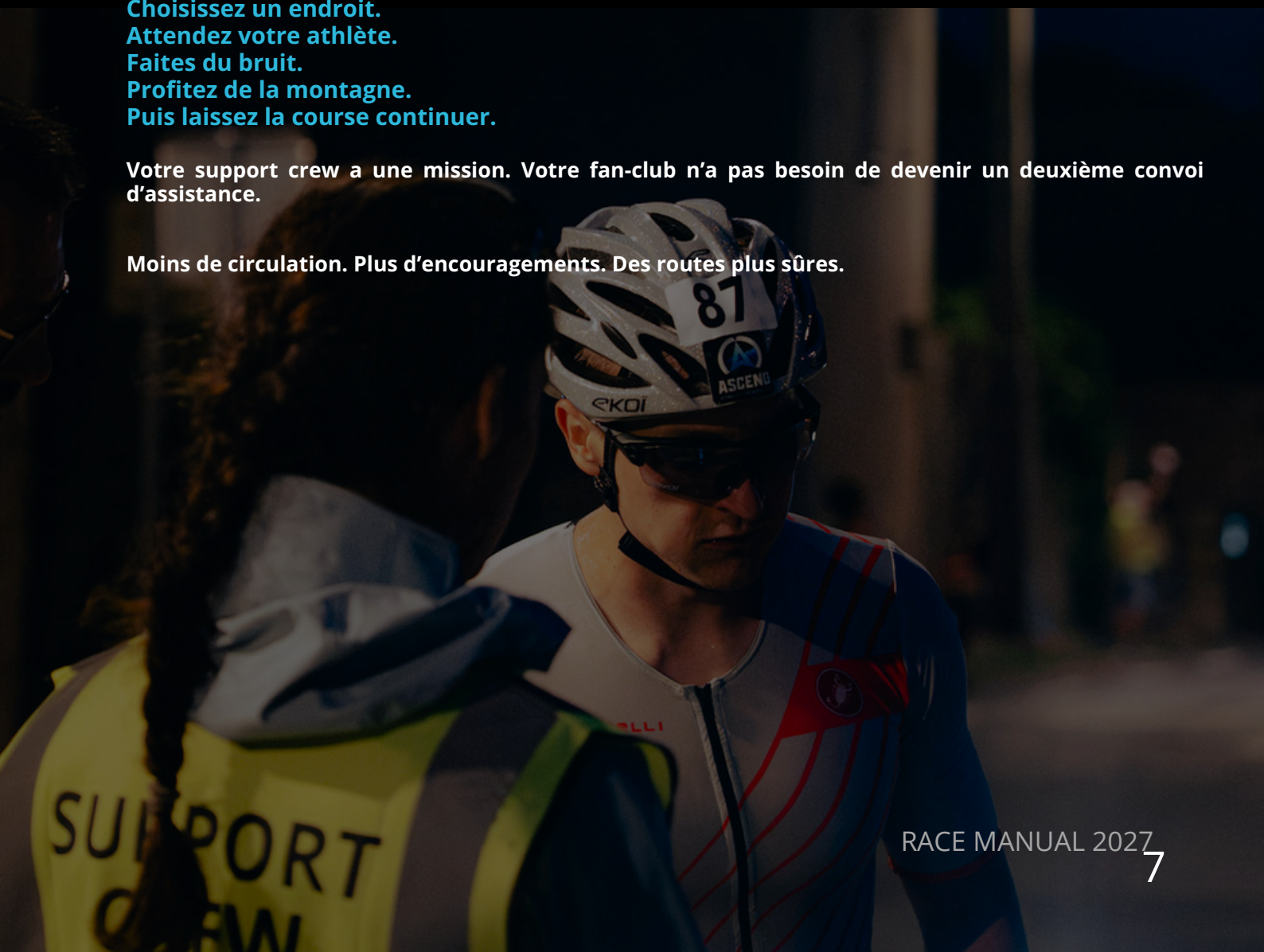
Faites du bruit.

Profitez de la montagne.

Puis laissez la course continuer.

Votre support crew a une mission. Votre fan-club n'a pas besoin de devenir un deuxième convoi d'assistance.

Moins de circulation. Plus d'encouragements. Des routes plus sûres.



L'ESSENTIEL DE ASCEND

AVANT VOTRE ARRIVEE A LOURDES

Lourdes dispose de tout ce dont vous aurez besoin au quotidien, notamment supermarchés, restaurants, hôtels et magasins de sport.

Mais ne comptez pas sur la semaine de course pour terminer votre préparation.

Votre vélo doit être prêt à rouler avant votre arrivée. Votre matériel obligatoire doit avoir été contrôlé, testé et préparé. Rien de ce que vous comptez utiliser le jour de la course ne devrait être nouveau pour vous.

Les Pyrénées sont déjà suffisamment exigeantes.

La semaine de course est faite pour les derniers contrôles, le retrait des dossards, le briefing et la préparation de ce qui vous attend. Pas pour découvrir qu'il vous manque quelque chose.

Arrivez prêts.

ASCEND commence avant la ligne de départ.

PREPAREZ VOTRE COURSE

ASCEND est une course d'un point A à un point B.

Vous partirez de Lourdes et terminerez au cœur des Pyrénées françaises, à La Mongie. Il n'y a pas de raccourci.

Lorsque vous organisez votre séjour, gardez à l'esprit que le départ et l'arrivée ne se trouvent pas au même endroit. Votre transport, votre hébergement et la logistique de votre support crew doivent être organisés en conséquence.

Nous recommandons de séjourner à Lourdes ou dans les environs avant la course afin d'avoir suffisamment de temps pour le retrait des dossards, le briefing obligatoire, le contrôle du matériel et les derniers préparatifs.

Nous vous conseillons de séjourner à La Mongie après la course.

Votre support crew doit lui aussi anticiper. Le jour de course, il ne suit pas simplement un parcours. Il se déplace à travers les Pyrénées, sur des routes de montagne où les temps de trajet peuvent être bien plus longs que ce qu'une carte laisse imaginer.

Ne sous-estimez pas les temps de trajet.

Ne laissez pas la logistique au matin de la course.

Sachez où vous devez être.

Sachez comment vous allez vous y rendre.

Sachez ce qui se passe après l'arrivée.

Le voyage à travers les Pyrénées fait partie d'ASCEND. Préparez-le avant de le vivre.



THE WAY UP

NATATION

La natation se déroule dans les eaux du lac de Lourdes, au pied des Pyrénées.

La température de l'eau sera mesurée conformément à la réglementation en vigueur. Les conditions peuvent varier en fonction de la météo des jours précédant la course.

L'utilisation de la combinaison néoprène sera déterminée selon la réglementation de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) applicable le jour de la course.

Le départ sera donné dans l'eau. Les athlètes devront rejoindre la zone de départ avant l'heure indiquée et suivre les consignes de l'organisation et de l'équipe de sécurité aquatique.

Le parcours sera matérialisé par des bouées. Chaque athlète est responsable de suivre l'intégralité du parcours et de passer chaque bouée du bon côté, comme expliqué lors du briefing.

Distance : 3,8 km.

Le parcours officiel de natation et la trace GPS sont [disponibles dans ce lien](#).

VELO

180 km au cœur des Pyrénées.

Depuis le lac de Lourdes, le parcours vélo traverse les Hautes-Pyrénées avant de rejoindre la deuxième transition à Payolle.

En quittant Lourdes, les athlètes prennent progressivement de l'altitude et affrontent plusieurs ascensions emblématiques de la région : Port de Balès, Col de Peyresourde, Col de Val Louron-Azet et Col d'Aspin.

C'est un parcours long, exigeant et engagé, où la gestion de l'effort, de la météo et du support crew fait pleinement partie de l'expérience ASCEND.

La section vélo se termine à T2, à Payolle, au pied des dernières montagnes de la journée.

Distance : 180 km.

Dénivelé positif : environ 4 698 m.

Le parcours officiel vélo et la trace GPS sont [disponibles dans ce lien](#)

COURSE A PIED

42 km depuis Payolle vers la haute montagne pyrénéenne.

La course à pied débute à T2 à Payolle et conduit d'abord les athlètes vers Sainte-Marie-de-Campan, avant d'entrer progressivement dans un terrain de montagne plus exigeant.

La première partie est roulante, mais ce n'est que le début.

À partir du KM18, la nature de la course change. Les athlètes quittent les terrains plus faciles et commencent l'ascension finale vers la haute montagne.

À partir de ce point, le parcours devient nettement plus raide et plus technique en direction du Col du Tourmalet, dans le paysage brut du Pic du Midi.

La dernière partie est une véritable section de montagne. Les conditions peuvent changer rapidement. Les athlètes doivent être préparés au froid, au vent, à la pluie et à une visibilité réduite, même si les températures étaient élevées plus tôt dans la journée.

Atteindre cette dernière section ne consiste pas simplement à courir 42 km. Il faut y arriver avec suffisamment de force, de matériel et de discernement pour continuer à progresser en sécurité.

Distance : 42 km.

Dénivelé positif : environ 2 482 m.

Le parcours officiel course à pied et la trace GPS sont [disponibles dans ce lien](#).

INSCRIPTION

GENERAL

Lors du retrait des dossards à Lourdes, chaque athlète doit se présenter en personne. Les athlètes doivent apporter l'ensemble du matériel obligatoire indiqué dans ce Manuel de Course. L'organisation et l'équipe de sécurité peuvent contrôler ce matériel lors du retrait des dossards et à tout moment avant ou pendant la course.

Toutes les formalités administratives doivent être finalisées avant la remise du pack de course.

CERTIFICAT MEDICAL & ASSURANCE

ASCEND est organisé en France conformément à la réglementation applicable à l'événement et suit les règles de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) lorsqu'elles sont applicables.

Les athlètes doivent fournir le certificat médical requis en utilisant le modèle disponible sur le site officiel.

Il appartient à chaque athlète de s'assurer que son inscription et ses obligations d'assurance sont complètes avant le jour de la course.

POLITIQUE D'ANNULATION

Nous savons que les projets peuvent changer et qu'un athlète peut finalement ne pas être en mesure de prendre le départ.

Toute annulation est soumise à la politique d'annulation ASCEND applicable au moment de la demande.

Une place sur la ligne de départ ASCEND est strictement personnelle. Elle ne peut être transférée, vendue ou donnée à une autre personne sans accord préalable de l'organisation.

Tout athlète prenant le départ avec le dossard d'un autre athlète sera disqualifié.

RACE PACK

Le pack ASCEND comprend les éléments nécessaires à l'identification et au chronométrage. Vérifiez soigneusement son contenu avant de quitter le retrait des dossards.

Bonnet de natation

Dossard athlète

Stickers d'identification vélo et casque

Puce de chronométrage

Traceur GPS

Bracelet athlète

Identification du support crew

Identification du véhicule d'assistance

Tout équipement supplémentaire de sécurité ou d'identification demandé par l'organisation

Le contenu exact du pack sera confirmé avant l'événement.

RESPONSABILITES 1/2

ASCEND est un triathlon extrême d'un point A à un point B à travers les Pyrénées. Il se déroule sur des routes ouvertes et en environnement montagnard, où la météo, la circulation et les conditions peuvent évoluer rapidement.

La sécurité est une responsabilité partagée entre l'organisation, l'athlète et le support crew.

RESPONSABILITE de L'ATHLETE

Chaque athlète est responsable d'arriver au départ physiquement préparé et avec une compréhension claire de la nature et des exigences de la course.

- Lire et comprendre le Manuel de Course et les communications officielles.
- Considérer la trace GPS officielle ASCEND comme le parcours de référence.
- Comprendre que le balisage complète la trace GPS mais ne remplace pas la responsabilité de connaître le parcours officiel.
- Suivre le parcours, la signalisation routière, le code de la route et les consignes des officiels, bénévoles et équipes de sécurité.
- Transporter tout le matériel obligatoire requis pour chaque section.
- Gérer son effort, sa nutrition, son hydratation et ses vêtements.
- Adapter son allure et ses décisions à la météo, à la circulation, au terrain et à son état physique.
- Informer immédiatement l'organisation en cas d'abandon.
- Respecter toute modification de parcours, consigne de sécurité ou décision communiquée par le Directeur de Course.

Participer à ASCEND exige autonomie, discernement et responsabilité personnelle. Le balisage et les bénévoles sont là pour guider les athlètes, mais ils ne remplacent pas leur responsabilité de connaître et suivre le parcours officiel.

RESPONSABILITE du SUPPORT CREW

Le support crew fait partie intégrante de l'expérience ASCEND. Il ne s'agit pas simplement d'un véhicule accompagnateur. Le crew joue un rôle actif dans la sécurité et la gestion de course de l'athlète.

- Lire et comprendre le Manuel de Course et les règles du support crew.
- Connaître le parcours, les lieux d'assistance autorisés et les zones interdites.
- Fournir nourriture, hydratation, vêtements et matériel adaptés.
- Surveiller l'état de l'athlète tout au long de la course.
- Respecter en permanence le code de la route français.
- Stationner uniquement dans des emplacements autorisés et sûrs.
- Ne jamais gêner la circulation, les autres athlètes, les secours ou les riverains.
- Respecter toutes les consignes des officiels, bénévoles, forces de l'ordre et équipes de sécurité.
- Transporter le matériel obligatoire du support crew défini par l'organisation.

Le support crew ne doit jamais compromettre la sécurité routière pour assister son athlète. Toute infraction grave aux règles du support crew peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète.

RESPONSABILITES 2/2

RESPONSABILITE DE L'ORGANISATION

L'organisation ASCEND est responsable de la préparation et de la réalisation de l'événement dans le cadre de la réglementation française et des autorisations délivrées par les autorités compétentes.

- Définir et communiquer le parcours officiel.
- Fournir aux athlètes et support crews le Manuel de Course, les traces GPS officielles et les informations essentielles.
- Mettre en œuvre le dispositif médical et de sécurité.
- Installer le balisage et la signalétique nécessaires.
- Positionner bénévoles, officiels et équipes de sécurité conformément au dispositif de sécurité.
- Surveiller la météo et les conditions de course.
- Communiquer les changements importants affectant le parcours ou la sécurité.
- Prendre les décisions nécessaires à la protection des athlètes, support crews, bénévoles et du public.

Le Directeur de Course et les autorités compétentes peuvent modifier, neutraliser, raccourcir ou arrêter toute partie de la course si les conditions l'exigent. Ces décisions peuvent être prises avant ou pendant la course.

RESPONSABILITE PARTAGEE

ASCEND se déroule dans un environnement réel. Les routes restent ouvertes à la circulation. La météo peut changer. Les conditions de montagne peuvent évoluer. Des situations imprévues peuvent survenir. L'organisation s'engage à préparer la course avec soin et à mettre à disposition les informations et mesures de sécurité nécessaires.

En retour, chaque athlète et support crew s'engage à arriver préparé, informé et capable de s'adapter aux conditions rencontrées.

Nous fournissons le cadre. Vous apportez la préparation, le discernement et la responsabilité. Ensemble, nous rendons ASCEND possible.

BARRIERES HORAIRES

BARRIERES HOARAIRES

Pour des raisons de sécurité et afin d'assurer le bon déroulement de l'événement, des barrières horaires strictes s'appliquent tout au long de la course.

Les athlètes qui n'atteignent pas un point de contrôle dans le temps imparti seront arrêtés par les officiels ou redirigés conformément aux règles ci-dessous.

	CHECKPOINT	CUT-OFF	STATUS
1	NATATION · T1	START + 2H15	RACE CUT-OFF
2	T2 · PAYOLLE	18:00	RACE CUT-OFF
3	COL du TOURMALET · KM38	20:15	ACCES PIC DU MIDI
4	CASTILLON · KM25	21:30	RACE CUT-OFF

CONDITIONS DE MONTAGNE

L'accès au Pic du Midi reste toujours soumis aux conditions de montagne ainsi qu'à l'autorisation de l'organisation et des autorités compétentes.

Même si un athlète atteint le Col du Tourmalet avant 19:15, l'accès à l'ascension finale peut être suspendu ou fermé si les conditions météo ou de montagne sont jugées dangereuses.

Dans ce cas, les athlètes seront redirigés vers l'arrivée alternative à La Mongie.

Le Directeur de Course et les autorités compétentes peuvent modifier le parcours ou l'accès à la dernière section de montagne dès que les conditions de sécurité l'exigent.

**Deux arrivées possibles. Une seule course.
La sécurité passe toujours en premier.**

METEO ET CHANGEMENTS

ASCEND se déroule dans les Pyrénées françaises, des eaux du lac de Lourdes jusqu'à l'environnement de haute montagne du Pic du Midi.

Au cours d'une même journée, les athlètes peuvent rencontrer des conditions très différentes : chaleur dans les vallées, pluie, orages, vents forts, brouillard et températures nettement plus basses en altitude.

La météo et les conditions de montagne peuvent évoluer rapidement. Pour cette raison, l'organisation a préparé des scénarios alternatifs pouvant être activés avant ou pendant la course.

NATATION

Selon la température de l'eau, les conditions météo, la visibilité ou toute autre considération de sécurité, le parcours natation peut être modifié, raccourci ou annulé. Si la natation ne peut pas être organisée en sécurité, un format de course alternatif peut être mis en place.

VELO

Le parcours vélo franchit plusieurs cols et emprunte des routes soumises à la météo, à la circulation et aux décisions des autorités compétentes. En cas de météo sévère, fermeture de route, accident, glissement de terrain ou autre situation affectant la sécurité, une partie du parcours peut être modifiée, raccourcie, neutralisée ou déviée.

CAP & PIC DU MIDI

La dernière section d'ASCEND pénètre dans un environnement de haute montagne où les conditions peuvent être très différentes de celles rencontrées plus tôt.

L'accès au Pic du Midi reste soumis aux conditions météo et à l'autorisation de l'organisation et des autorités compétentes.

Vent fort, orages, brouillard, froid ou toute autre condition dangereuse peuvent entraîner la fermeture temporaire ou totale de l'ascension finale.

Si l'accès au Pic du Midi est fermé, les athlètes seront redirigés vers l'arrivée alternative de La Mongie.

Atteindre le Col du Tourmalet avant 19:15 ne garantit pas l'accès au Pic du Midi si les conditions de montagne sont jugées dangereuses.

DECISIONS DE COURSE

Toute modification importante sera communiquée aux athlètes et support crews aussi rapidement et clairement que possible. Selon le moment de la décision, l'information pourra être donnée lors du briefing officiel, avant le départ ou pendant la course par les officiels et aux points de contrôle désignés.

L'objectif reste toujours le même : préserver autant que possible l'expérience ASCEND sans compromettre la sécurité.

SITUATIONS D'URGENCE

ASCEND dispose d'un dispositif médical et de sécurité dédié réparti sur le parcours. Toutefois, la course couvre plus de 200 kilomètres à travers vallées, routes de montagne et zones isolées. Les équipes ne peuvent pas être physiquement présentes en tout point.

Athlètes et support crews jouent donc un rôle essentiel dans le signalement des urgences. En cas d'urgence vitale en France, **appelez immédiatement le 112**. Après avoir contacté les secours, l'athlète ou le support crew doit contacter le Race Office ASCEND dès que possible afin que l'organisation puisse identifier la situation et coordonner les équipes appropriées.

REGLES

RÈGLES DE COURSE & EXIGENCES ATHLÈTES

ASCEND est organisé en France et soumis à certaines règles de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI). L'événement se déroule conformément à la réglementation de la Fédération Française de Triathlon et aux règles spécifiques établies pour ASCEND.

Comprendre les règles de base du triathlon et les exigences spécifiques d'ASCEND est essentiel pour garantir une course sûre et équitable.

Ce Manuel de Course décrit les règles, exigences et adaptations spécifiques applicables à ASCEND. Les athlètes et support crews sont responsables de sa lecture et de sa compréhension avant le jour de course.

Lorsque des règles spécifiques ASCEND s'appliquent, elles sont clairement décrites dans ce manuel. Elles sont établies dans le cadre de la réglementation française et des autorisations délivrées pour l'événement.

Les instructions des officiels, arbitres, du Directeur de Course, des forces de l'ordre, des secours et des autorités compétentes doivent être respectées à tout moment.

DRAFTING INTERDIT

ASCEND est une épreuve longue distance sans drafting. L'aspiration-abri derrière un autre athlète ou un véhicule est interdite.

Les athlètes doivent respecter les règles et distances de drafting définies par la réglementation FFTRI applicable (20M entre 2 vélos)

Le parcours vélo se déroule sur des routes ouvertes à la circulation. Le code de la route français s'applique en permanence. Les athlètes doivent rouler à droite, respecter la signalisation et les consignes des officiels et autorités, et ne jamais franchir l'axe médian pour circuler sur la voie opposée sauf instruction spécifique.

AGE

Tous les athlètes doivent avoir 18 ans ou plus le jour de la course, y compris pour le support runner.

CONNAITRE LES REGLES

- Réglementation de la Fédération Française de Triathlon
- Règles spécifiques ASCEND
- Code de la route français
- Instructions des officiels et arbitres
- Instructions des forces de l'ordre, secours et autorités compétentes
- Toute décision de sécurité prise par le Directeur de Course
- Le non-respect de ces règles peut entraîner un avertissement, une pénalité de temps ou une disqualification selon la nature et la gravité de l'infraction.

Connaissez les règles. Connaissez le parcours. Soyez prêts pour ASCEND.

EQUIPEMENT

SACS & MATÉRIEL OBLIGATOIRES

Les athlètes doivent présenter leur matériel obligatoire lors du retrait des dossards à Lourdes. L'organisation et l'équipe de sécurité peuvent le contrôler lors du retrait des dossards et à tout moment pendant la course.

Le matériel obligatoire est adapté aux conditions spécifiques d'ASCEND et doit rester avec l'athlète lorsqu'il est requis.

ÉQUIPEMENT COURSE À PIED & MONTAGNE

- Veste imperméable avec capuche
- Surpantalon imperméable
- Deuxième couche manches longues
- Lampe frontale avec autonomie suffisante
- Couverture de survie
- Sifflet
- Casquette ou bandana
- Lunettes de soleil
- Chaussures de trail fermées adaptées au terrain montagneux
- Téléphone portable allumé et protégé de la pluie
- Batterie externe, capacité minimale 5 000 mAh
- Capacité d'hydratation d'au moins 1 litre
- Nutrition personnelle suffisante pour la section
- Ruban adhésif adapté à un usage d'urgence

EQUIPEMENT POUR LE VELO

- Casque vélo homologué
- Éclairage avant et arrière
- Capacité d'hydratation d'au moins 750 ml
- Téléphone portable
- Trace GPS officielle ASCEND chargée sur un appareil adapté, non obligatoire mais fortement recommandée

CONTROLE DU MATERIEL

Le matériel obligatoire fait partie du dispositif de sécurité. Des contrôles peuvent avoir lieu au retrait des dossards, avant le départ, dans les zones de transition, aux points de contrôle désignés ou à tout moment pendant la course.

Un athlète ne disposant pas du matériel obligatoire peut se voir refuser le départ ou la poursuite de la course.

Le matériel obligatoire doit être fonctionnel, accessible et adapté aux conditions.

Le Directeur de Course peut ajouter ou modifier les exigences de matériel obligatoire si les conditions météo ou de montagne nécessitent une protection supplémentaire. Toute modification sera communiquée avant la section concernée.

Vous entrez en haute montagne. Préparez votre sac pour l'endroit où vous allez, pas pour la météo de l'endroit d'où vous partez.

NATATION

L'utilisation de la combinaison néoprène sera déterminée selon la réglementation FFTRI et la température officielle de l'eau mesurée le matin de la course. La décision finale sera communiquée avant le départ.

Les équipements néoprène supplémentaires, notamment bonnet, gants ou chaussettes, ne peuvent être utilisés que lorsqu'ils sont autorisés par la réglementation FFTRI applicable. Tout équipement de natation peut être contrôlé par les officiels.

BOUEE DE SECURITE

Chaque athlète doit utiliser la bouée de sécurité officielle fournie par l'organisation ASCEND. Elle est obligatoire pendant toute la natation et doit être correctement attachée et utilisée selon les consignes. Les athlètes ne peuvent pas utiliser leur propre bouée sauf autorisation spécifique. La bouée officielle sera remise avant le départ et pourra également servir à l'identification et au suivi de sécurité.

Pas de bouée = pas de départ.

TEMPERATURE	COMBINAISON	NATATION
< 12°C		Natation annulée
12°C → < 14°C	OBLIGATOIRE	MAX. 750 M
14°C → < 16°C	OBLIGATOIRE	3.8 KM
16°C → 24.6°C	AUTORISEE	3.8 KM
> 24.6°C	INTERDITE	3.8 KM

VELO

Chaque vélo doit être équipé d'un éclairage avant et arrière en état de fonctionnement. Les deux éclairages doivent être solidement fixés et opérationnels pendant toute la section vélo.

Les athlètes doivent s'assurer que les batteries disposent d'une autonomie suffisante pour toute la durée du parcours.

L'organisation recommande fortement des éclairages offrant une visibilité suffisante en cas de météo changeante, tunnels, routes ombragées et faible luminosité.

L'absence d'éclairage obligatoire fonctionnel peut entraîner l'interdiction de poursuivre la course.

VELO ET PANNE MECANIQUE

Les athlètes sont responsables de l'état et de l'entretien de leur propre vélo. Une assistance mécanique de base et les réparations sont autorisées conformément aux règles ASCEND.

En cas de panne mécanique totale, un changement de vélo ou de roue peut être autorisé à condition d'en informer immédiatement le Race Office et que le remplacement respecte la réglementation applicable.

Tout remplacement ne doit procurer aucun avantage compétitif injuste.

CHECKPOINT	LIEU	CUT-OFF	REGLE
ARRIVEE VELO · T2	PAYOLLE	18:00	RACE CUT-OFF

COURSE A PIED

Le matériel obligatoire de montagne doit être transporté par l'athlète pour la section finale désignée. L'organisation peut effectuer un contrôle avant d'autoriser l'accès à cette section.

Aucun athlète ne pourra poursuivre dans la haute montagne sans l'intégralité du matériel obligatoire. L'athlète doit transporter lui-même son matériel pendant toute cette section.

Un support runner est autorisé à accompagner l'athlète depuis T2. À partir du KM18, la présence d'un support runner devient obligatoire jusqu'à l'arrivée.

Lorsque le support runner accompagne l'athlète sur la section finale, il doit lui aussi transporter le matériel obligatoire de montagne demandé par l'organisation.

Le support runner doit être physiquement capable d'effectuer la section en sécurité et suivre toutes les consignes des officiels et équipes de sécurité montagne.

Le support runner est soumis aux mêmes exigences de sécurité montagne que l'athlète.

L'accès à la section finale peut être refusé à l'athlète ou au support runner si le matériel est incomplet ou jugé inadapté.

Pas de matériel. Pas de montagne. Aucune exception.

CHECKPOINT	KM	CUT-OFF	CONSEQUENCE
COL DU TOURMALET	KM 38	20:15	PIC DU MIDI ACCESS
CASTILLON	KM 25	21:30	RACE CUT-OFF

CHECK LIST

 BIKE KIT		WHEN	REQUIREMENT	PURPOSE
	Approved cycling helmet	BIKE	MANDATORY	Head protection
	Working front light	BIKE	MANDATORY	See and be seen
	Working rear light	BIKE	MANDATORY	See and be seen
	Hydration capacity	BIKE	MIN. 750 ml	Hydration
	Mobile phone	BIKE	MANDATORY	Safety & communication
	Official ASCEND GPS track	BIKE	STRONGLY RECOMMENDED	Navigation & course awareness

 RUN & MOUNTAIN KIT		WHEN	REQUIREMENT	PURPOSE
	Waterproof jacket with hood	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Protection from rain, wind, cold
	Waterproof overtrousers	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Protection from rain, wind, cold
	Long-sleeve second layer	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Warmth
	Headlamp + sufficient battery	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Visibility at night or in low light
	Emergency survival blanket	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Heat retention in emergency
	Whistle	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Signal for help
	Cap or bandana	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Sun / cold protection
	Sunglasses	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Eye protection
	Closed trail-running shoes	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Grip, protection, stability
	Mobile phone (protected from rain)	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Safety & communication
	Power bank	RUN / MOUNTAIN	MIN. 5,000 mAh	Keep devices charged
	Hydration capacity	RUN / MOUNTAIN	MIN. 1 L	Hydration
	Personal nutrition	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Energy
	Adhesive tape	RUN / MOUNTAIN	MANDATORY	Emergency repairs / care

 SUPPORT RUNNER KIT		SUPPORT RUNNER MUST CARRY THE SAME MANDATORY MOUNTAIN EQUIPMENT		FROM KM18 · ARTIGUES TO THE FINISH
--	--	---	--	------------------------------------

REGLES POUR LES ATHLETE

ZONES DE TRANSITION · T1 & T2

Les zones de transition sont des espaces de course contrôlés. Athlètes et support crews doivent respecter à tout moment les consignes des officiels, arbitres et bénévoles.

T1 · LAC DE LOURDES : un membre désigné du support crew peut entrer dans T1 pour aider l'athlète.

T2 · PAYOLLE : un membre désigné du support crew peut entrer dans T2 pour aider l'athlète.

Seuls les membres autorisés et identifiés du support crew peuvent entrer dans les zones de transition. Ils ne doivent pas gêner les autres athlètes ni le fonctionnement normal de la zone. Les athlètes restent responsables de leur matériel.

VELO

- Rouler à droite.
- Respecter la signalisation, les feux et les consignes des forces de l'ordre, officiels et signaleurs.
- Ne jamais franchir la ligne médiane ni emprunter la voie opposée pour gagner un avantage.
- Dépasser uniquement lorsque cela est sûr et légal.
- Ne jamais rouler côte à côte si cela gêne la circulation.
- Utiliser les éclairages avant et arrière obligatoires.
- Faire preuve d'une vigilance particulière lors des dépassements par ou des dépassements de véhicules d'assistance et autres usagers.

La sécurité passe toujours avant la performance.

DRAFTING INTERDIT

ASCEND est une course sans drafting. Les athlètes doivent respecter la zone de drafting et les règles de dépassement définies par la réglementation FFTRI applicable.

Le drafting derrière un véhicule d'assistance ou tout autre véhicule motorisé est strictement interdit.

ECOUTEURS & TELEPHONE

L'utilisation d'écouteurs, oreillettes et appareils mobiles pendant la course est soumise aux consignes de sécurité spécifiques ASCEND. Les athlètes doivent pouvoir entendre à tout moment la circulation, les autres athlètes et les instructions des officiels et équipes de sécurité.

REGLES POUR LES ATHLETE

COURSE A PIED

Certaines parties du parcours se déroulent sur des routes ou zones pouvant rester ouvertes à la circulation. Les athlètes doivent respecter le code de la route français et toutes les consignes données par les officiels, forces de l'ordre et bénévoles.

SUPPORT RUNNER

Un support runner désigné peut accompagner l'athlète depuis T2. À partir du KM18 à Artigues, il devient obligatoire jusqu'à l'arrivée.
Il doit se déplacer uniquement à pied.

Vélos, vélos électriques, trottinettes ou tout autre moyen de transport à roues sont interdits.
Il doit transporter le matériel obligatoire de montagne et ne jamais fournir une assistance physique contribuant directement à la progression de l'athlète.

ARRIVEE AU PIC DU MIDI

Pour les athlètes autorisés à poursuivre au-delà du Col du Tourmalet vers le Pic du Midi, l'athlète et son support runner doivent respecter toutes les consignes de l'équipe de sécurité montagne.

L'accès reste soumis aux conditions météo, à l'heure d'accès de 19:15 et à l'autorisation de l'organisation et des autorités compétentes

PENALTES

- Drafting
- Conduite dangereuse à vélo ou en véhicule
- Non-respect du code de la route français
- Assistance non autorisée
- Assistance en dehors des zones autorisées
- Matériel obligatoire manquant
- Non-respect du parcours officiel
- Non-respect des consignes des officiels, arbitres, forces de l'ordre ou équipes de sécurité
- Comportement dangereux ou inapproprié de l'athlète ou du support crew
- Toute action procurant un avantage injuste ou compromettant la sécurité

Les pénalités seront appliquées conformément à la réglementation FFTRI applicable et aux règles spécifiques ASCEND. Les infractions graves liées à la sécurité peuvent entraîner une disqualification immédiate.
L'athlète est responsable de sa course.

Le support crew fait partie de cette course. Les actions des deux peuvent affecter le résultat final.

L'EXPERIENCE DU SUPPORT CREW

ASCEND est une traversée des Pyrénées françaises, du lac de Lourdes aux hautes montagnes entourant le Pic du Midi.

C'est une expérience exceptionnelle, mais aussi une course longue et exigeante se déroulant sur des routes ouvertes et en environnement montagnard.

Pour cette raison, disposer d'un support crew est obligatoire.

Le support crew fait partie intégrante de l'expérience ASCEND. Tout au long de la journée, l'athlète comptera sur lui pour sa nutrition, son hydratation, ses vêtements, son matériel, les informations et son soutien. Faire partie d'un support crew signifie assumer une responsabilité à la fois envers l'athlète et envers la sécurité de la course.

Lisez attentivement les règles du support crew avant le jour de course.



LE ROLE DU SUPPORT CREW

SUPPORT CREW

Nous recommandons fortement un support crew composé de deux adultes.

Des personnes supplémentaires peuvent voyager dans le véhicule d'assistance, dans la limite de sa capacité légale.

Toutefois, seuls les membres officiellement désignés peuvent fournir une assistance à l'athlète.

Au moins un membre du support crew doit :

- Avoir 18 ans ou plus.
- Pouvoir communiquer avec l'organisation ASCEND en français ou en anglais.
- Être présent au retrait des dossards à Lourdes avec l'athlète.
- Porter l'identification officielle ASCEND lorsque cela est demandé.
- Disposer d'un téléphone fonctionnel et rester joignable pendant toute la course.
- Enregistrer le numéro du Race Office ASCEND avant le départ.
- Pouvoir recevoir appels et SMS de l'organisation.
- Être un conducteur compétent et responsable, titulaire d'un permis valide.
- Connaître le parcours, les points d'assistance autorisés et les règles du support crew.
- Être capable de prendre des décisions responsables si l'état de l'athlète ou les circonstances de course l'exigent.

L'organisation peut transmettre des informations importantes de sécurité ou de course aux support crews pendant l'événement. Le téléphone désigné doit donc rester allumé, chargé et joignable pendant toute la course.

Le support crew fait partie de la course. Vos décisions peuvent affecter le résultat de votre athlète et, plus important encore, la sécurité de tous.

LE ROLE DU CREW

VEHICLE SUPPORT

Chaque athlète peut disposer d'un seul véhicule d'assistance officiel sur le parcours. Il doit être enregistré auprès de l'organisation et afficher l'identification officielle ASCEND ainsi que le numéro de course de l'athlète selon les instructions.

Pour des raisons de sécurité et de gestion de la circulation, camping-cars, vans aménagés, grands utilitaires et véhicules surdimensionnés ne sont pas autorisés.

Le véhicule doit être adapté aux routes de montagne étroites et sinueuses. Le conducteur doit être parfaitement à l'aise avec le véhicule utilisé.

RESPONSABILITE DU CONDUCTEUR

- Ne jamais s'arrêter sur la chaussée.
- Ne jamais gêner la circulation.
- Ne jamais suivre directement l'athlète.
- Ne jamais rouler à côté de l'athlète pour lui fournir une assistance.
- Ne jamais effectuer de demi-tour dangereux ni de manœuvre brusque.
- Stationner complètement hors de la chaussée, uniquement là où cela est sûr et autorisé.
- Respecter toutes les zones interdites ou à assistance prohibée.
- Suivre les consignes des forces de l'ordre, officiels, bénévoles et autorités locales.

Le support crew doit anticiper. N'attendez pas de voir votre athlète pour décider où vous arrêter. Rater un point d'assistance coûte quelques minutes. Une manœuvre dangereuse peut coûter bien davantage.

UN ATHLETE · UN CREW

Toute violation grave des règles du support crew peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète.

SUPPORT CREW . REGLES GENERALES

Les règles du support crew comptent parmi les règles de sécurité les plus importantes d'ASCEND.

Les athlètes sont responsables de s'assurer que leur support crew a lu, compris et respecte toutes les règles de ce Manuel de Course. Une infraction commise par un membre du crew peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète.

Ces règles ne sont pas là pour compliquer l'assistance. Elles existent pour protéger les athlètes, support crews, bénévoles, riverains et autres usagers de la route.

AUCUNE ASSISTANCE AUTORISEE AVANT LE KM50 · MAUVEZIN.

Du départ vélo jusqu'au premier point d'assistance officiel au KM50 à Mauvezin, les athlètes doivent être totalement autonomes.

Les véhicules d'assistance peuvent circuler sur le parcours lorsque cela est autorisé, mais ils ne doivent pas s'arrêter pour fournir une assistance avant le KM50.

Fournir nourriture, boissons, vêtements, matériel ou toute autre assistance avant le KM50 est interdit et peut entraîner une pénalité.

SUPPORT CREW ENREGISTRE

Chaque athlète doit disposer d'un support crew enregistré. L'athlète et au moins un membre désigné doivent s'enregistrer ensemble.

Seuls les membres enregistrés peuvent fournir une assistance. Les passagers supplémentaires peuvent voyager dans le véhicule officiel mais ne doivent pas participer à l'assistance.

L'assistance d'amis, famille, spectateurs ou de toute autre personne non enregistrée peut être considérée comme une aide extérieure.

UN ATHLETE = UN VEHICULE

Chaque athlète est autorisé à disposer d'un seul véhicule d'assistance. Toute la nourriture, les boissons, vêtements, équipements et autres éléments nécessaires doivent être transportés dans ce véhicule.

Le crew doit également être prêt à transporter le vélo de l'athlète après T2. L'utilisation de véhicules supplémentaires pour assister un athlète est interdite.

SUPPORT CREW . REGLES GENERALES

CE QUE LE SUPPORT CREW PEUT FAIRE

Après le premier point d'assistance autorisé au KM50, le support crew enregistré peut fournir :

- Nourriture
- Boissons
- Vêtements
- Matériel de l'athlète
- Assistance de base autorisée par le règlement ASCEND

L'assistance mécanique doit respecter les règles FFTRI et ASCEND applicables. En cas de doute, demandez à un officiel ou un arbitre avant d'intervenir.

ASSISTANCE D'URGENCE

La sécurité passe toujours avant la compétition. En cas d'urgence, chaque support crew doit porter assistance à tout athlète ou crew ayant besoin d'une aide immédiate, quel que soit l'athlète qu'il accompagne.

Si vous êtes témoin d'un accident ou d'une situation médicale grave, arrêtez-vous en sécurité, apportez une aide raisonnable et contactez les secours ainsi que le Race Office ASCEND. Une véritable assistance d'urgence ne sera jamais considérée comme une aide extérieure.

POSITION DU VEHICULE SUPPORT

L'assistance ne peut être fournie que lorsque le véhicule est complètement et correctement stationné hors de la voie de circulation. Le véhicule ne doit jamais s'arrêter à côté de l'athlète pour l'assister.

Nourriture, boissons ou matériel ne doivent jamais être transmis depuis un véhicule en mouvement. L'athlète doit rejoindre le support crew stationné en sécurité.

INTERDICTION DE SUIVRE L'ATHLETE

Les véhicules ne doivent jamais suivre ou rester dans le sillage de leur athlète. Lorsqu'un véhicule rejoint un athlète par l'arrière, il doit le dépasser dès que cela est possible en toute sécurité et légalité, puis poursuivre vers le prochain point d'assistance prévu.

SUPPORT CREW · REGLES GENERALES

PHOTOS · VIDEO · COMMUNICATION

Filmer, photographier ou communiquer avec un athlète depuis un véhicule d'assistance en mouvement est interdit.

Pour filmer, photographier ou communiquer avec l'athlète, le véhicule doit d'abord être légalement et correctement stationné entièrement hors de la voie de circulation. Aucune photo ni vidéo ne mérite de créer une situation dangereuse sur le parcours.

DISQUALIFICATION

- Conduite dangereuse ou imprudente mettant en danger athlètes, support crews, autres usagers ou public.
- Non-respect délibéré des consignes des forces de l'ordre, officiels, arbitres ou équipes de sécurité.
- Utilisation de plus d'un véhicule pour fournir une assistance.
- Aide extérieure volontaire de personnes ne faisant pas partie du support crew enregistré.
- Athlète entrant ou s'asseyant dans le véhicule d'assistance à tout moment pendant la course.
- Assistance fournie depuis un véhicule en mouvement.
- Tout comportement créant un risque grave pour la sécurité.

PENALITES

- Assistance avant le KM50 · Mauvezin.
- Assistance en dehors des zones autorisées.
- Non-respect du code de la route français.
- Stationnement dangereux ou non autorisé.
- Suivi de l'athlète avec le véhicule d'assistance.
- Obstruction de la circulation ou des autres concurrents.
- Filmer, photographier ou communiquer avec l'athlète depuis un véhicule en mouvement.

Toute autre violation des règles ASCEND XTRI relatives au support crew.
Les infractions répétées peuvent conduire à la disqualification.

À RETENIR

- **planifiez vos arrêts.**
- **Garez-vous en sécurité.**
- **Sortez de la voiture.**
- **Assistez votre athlète. Puis repartez.**

ASSISTANCE POUR LES TRANSITIONS

TRANSITION 1 · LOURDES

À T1, le membre désigné du support crew doit attendre dans la zone autorisée jusqu'à la sortie de l'eau de son athlète.

Seuls les membres enregistrés portant l'identification officielle ASCEND peuvent entrer dans la zone de transition.

Un membre désigné peut entrer dans T1 pour assister l'athlète. Le crew doit suivre les consignes des officiels et bénévoles et ne pas gêner les autres athlètes.

Tout le matériel doit être récupéré selon les instructions de l'organisation après le départ de l'athlète de T1.

TRANSITION 2 · PAYOLLE

Un membre désigné du support crew peut accéder à T2 avant l'arrivée de l'athlète afin de préparer le matériel de course à pied et de montagne.

Le support crew doit s'assurer que l'intégralité du matériel obligatoire pour la course à pied et la montagne est prête et complète.

Le matériel obligatoire peut être contrôlé par les officiels avant que l'athlète soit autorisé à poursuivre.

Après le départ de l'athlète de T2, le support crew doit récupérer le vélo et le matériel restant aussi rapidement que possible et quitter la zone selon les consignes de l'organisation.



REGLES ASSISTANCE VELO

En complément des règles générales du support crew, les règles suivantes s'appliquent pendant toute la section vélo.

PREMIÈRE ASSISTANCE · KM50 MAUVEZIN

AUCUNE ASSISTANCE N'EST AUTORISÉE AVANT LE KM25

De T1 au lac de Lourdes jusqu'au premier point officiel d'assistance, les athlètes doivent être totalement autonomes.

Le support crew peut se rendre au premier point autorisé en suivant l'itinéraire officiel d'assistance, mais ne doit fournir ni nourriture, ni boissons, ni vêtements, ni matériel, ni aucune autre aide avant le KM50.

FOURNIR UNE ASSISTANCE

Après le KM50, l'assistance ne peut être fournie que lorsque le véhicule est légalement et correctement stationné entièrement hors de la voie de circulation.

Le support crew doit sortir du véhicule pour assister l'athlète. Toute assistance depuis un véhicule en mouvement ou arrêté sur la voie de circulation est strictement interdite.

Le crew peut fournir nourriture, boissons, vêtements et matériel autorisé. Pièces détachées et outils peuvent être fournis conformément au règlement.

Toute assistance mécanique nécessitant une intervention directe du crew doit respecter la réglementation FFTRI et ASCEND. En cas de doute, contactez un officiel avant d'intervenir.

CONDUIRE SUR LE PARCOURS VELO

- Respecter le code de la route français en permanence.
- Laisser passer les véhicules plus rapides lorsque cela est possible et sûr.
- Ne jamais créer une file en restant volontairement derrière son athlète.
- Dépasser les athlètes uniquement lorsque cela est sûr et légal.
- Ne jamais rouler à côté d'un athlète.
- Ne jamais s'arrêter brutalement après avoir dépassé son athlète.
- Planifier les points d'assistance à l'avance.

Les feux de détresse ne doivent pas être utilisés en roulant ou en stationnement sauf en cas d'urgence réelle ou de danger immédiat justifiant leur utilisation.

ASSISTANCE COURSE A PIED

Un support runner désigné peut accompagner l'athlète à pied depuis T2, sans que cela soit obligatoire. À partir du KM18 à Artigues, la présence d'un support runner devient obligatoire jusqu'à l'arrivée.

Le support runner doit transporter tout le matériel obligatoire de montagne défini par l'organisation. Son rôle est d'accompagner et d'aider l'athlète en sécurité.

Le pacing est interdit. Le support runner doit rester à côté ou derrière l'athlète et ne doit pas courir devant pour imposer l'allure.

Il ne doit ni tirer, ni pousser, ni porter, ni aider physiquement de toute autre manière à la progression de l'athlète. L'athlète doit avancer par ses propres moyens à tout moment.

VERS LA MONTAGNE

À partir de Castillon, l'athlète et le support runner entrent dans la section finale de montagne d'ASCEND.

Tous deux doivent suivre le parcours officiel et respecter immédiatement les consignes des officiels et équipes de sécurité montagne.

L'accès au-delà du Col du Tourmalet vers le Pic du Midi reste soumis à :

- Atteindre le Col du Tourmalet avant l'heure d'accès de 19:15.
- La météo et les conditions de montagne.
- La présence de l'intégralité du matériel obligatoire pour l'athlète et le support runner.
- L'autorisation de l'organisation et des autorités compétentes.

Si l'accès au Pic du Midi est fermé ou si l'athlète atteint le Tourmalet après l'heure d'accès applicable, il sera redirigé vers la ligne d'arrivée de La Mongie.

SECURITE EN HAUTE MONTAGNE

La dernière section d'ASCEND se déroule en environnement de haute montagne.

Les conditions autour du Col du Tourmalet et du Pic du Midi peuvent être très différentes de celles rencontrées à Lourdes ou dans les vallées plus tôt dans la journée.

Même en été, athlètes et support runners peuvent rencontrer :

- Vents forts
- Pluie intense
- Orages
- Brouillard et visibilité très réduite
- Chutes rapides de température
- Froid en altitude
- Terrain humide et glissant
-

Une journée chaude et ensoleillée à Lourdes ne garantit pas de bonnes conditions au Pic du Midi. La météo en montagne peut changer très rapidement.

ATHLETE & SUPPORT RUNNER

À partir du point d'accès montagne désigné, l'athlète et son support runner doivent transporter l'intégralité du matériel obligatoire de montagne indiqué dans ce Manuel de Course.

Le matériel peut être contrôlé avant l'autorisation d'accès à la haute montagne. Si l'un des deux ne dispose pas de l'équipement complet, l'accès peut être refusé.

Le support runner doit être physiquement capable de terminer la section montagne en sécurité.

Atteindre le point le col du Tourmalet dans le temps imparti ne garantit pas automatiquement l'accès au Pic du Midi.

L'accès reste soumis à la météo, aux conditions de montagne, au matériel obligatoire complet, à la décision du Directeur de Course et de l'équipe de sécurité montagne, ainsi qu'à l'autorisation des autorités compétentes.

Si les conditions sont jugées dangereuses, l'accès au Pic du Midi peut être suspendu ou fermé et les athlètes suivront le scénario alternatif vers l'arrivée de La Mongie.

SPECTATEURS & FAMILLE

La dernière section de montagne ne doit pas être considérée comme une zone spectateurs classique.

Les spectateurs qui choisissent d'accéder aux zones de montagne le font indépendamment du support crew enregistré de l'athlète et doivent être préparés aux conditions de haute montagne. Nous déconseillons fortement d'emmener de jeunes enfants dans les zones exposées de haute montagne pendant la course.

La météo peut se dégrader rapidement, la visibilité disparaître et les températures chuter fortement, même lorsque les conditions sont bonnes dans la vallée.

Les spectateurs ne doivent jamais gêner les athlètes, support runners, officiels ou opérations de sécurité montagne.

SI VOUS PARTEZ EN MONTAGNE

- Chaussures de randonnée ou trail avec bonne adhérence
- Veste imperméable avec capuche
- Pantalon imperméable
- Couche chaude manches longues ou isolante
- Nourriture et eau en quantité suffisante
- Bonnet chaud et gants
- Téléphone entièrement chargé
- Lampe frontale avec autonomie suffisante
- Couverture de survie
- Matériel de premiers secours de base

L'équipement nécessaire à 2 800 mètres peut avoir très peu de rapport avec la météo rencontrée plusieurs heures auparavant à Lourdes.

MESSAGE DE L'ÉQUIPE COURSE & SÉCURITÉ

Le Pic du Midi n'est pas simplement les derniers kilomètres d'un triathlon. C'est un environnement de haute montagne.

N'y entrez pas sans préparation. Ne vous fiez pas uniquement aux prévisions météo. Ne supposez pas que parce que d'autres personnes montent, vous êtes correctement équipé pour faire de même.

L'organisation peut restreindre ou fermer l'accès dès que les conditions l'exigent.

Votre préparation fait partie de votre sécurité.

MEDICAL ET ANTI DOPAGE

DECISIONS MEDICALES

L'équipe médicale ASCEND, les officiels de course et le personnel de sécurité autorisé peuvent, à tout moment pendant la course, empêcher un athlète de poursuivre s'ils estiment que son état physique ou médical présente un risque pour sa santé ou sa sécurité.

Cette décision peut être prise même si l'athlète souhaite continuer.

Athlètes et support crews doivent immédiatement respecter toute consigne de l'équipe médicale ou de sécurité.

La santé et la sécurité de l'athlète passent toujours avant le fait de terminer la course.

ANTI-DOPAGE

L'utilisation de substances et méthodes interdites est strictement prohibée.

ASCEND est soumis à la réglementation antidopage applicable en France, notamment aux règles de l'Agence française de lutte contre le dopage, de la Fédération Française de Triathlon et du Code mondial antidopage.

Tous les athlètes doivent respecter ces règles et peuvent faire l'objet de contrôles avant, pendant ou après la course.

Chaque athlète est personnellement responsable de vérifier que tout médicament, complément ou substance utilisé respecte la réglementation antidopage applicable.

Lorsque cela est nécessaire, l'athlète est également responsable de disposer d'une Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques valide.

Le refus de se soumettre à un contrôle autorisé ou toute violation de la réglementation antidopage peut entraîner des sanctions conformément aux règles applicables.

Race clean. Race fair.

ENGAGEMENT DE L'ATHLETE 1/3

1. SANTE & CONDITION PHYSIQUE

Je confirme être physiquement préparé à participer à ASCEND et ne pas avoir connaissance d'un état incompatible avec ma participation à l'événement.

Je comprends qu'ASCEND est une épreuve d'endurance extrême longue distance se déroulant en partie en haute montagne et qu'elle nécessite un niveau de préparation physique adapté.

2. CONNAISSANCE DE LA NATURE DE L'EVENEMENT

Je comprends et accepte les risques inhérents à ma participation à ASCEND, notamment :

- Natation longue distance de nuit
- Cyclisme sur routes ouvertes à la circulation
- Course à pied et randonnée en montagne
- Dénivelé important
- Conditions météo pouvant évoluer rapidement
- Froid, chaleur, pluie, vent, brouillard et orages
- Terrain d'altitude et zones exposées
- Fatigue liée à un effort d'endurance prolongé

Je reconnais que ces risques ne peuvent pas être totalement supprimés malgré les mesures de sécurité mises en œuvre par l'organisation.

3. EQUIPEMENT PERSONNEL

Je suis responsable de m'assurer que mon matériel personnel est adapté, fonctionnel et conforme aux exigences du Manuel de Course. Je comprends que le matériel obligatoire peut être contrôlé avant ou pendant la course.

J'accepte que le départ ou la poursuite de la course puisse m'être refusé si mon matériel obligatoire est incomplet, inadapté ou jugé dangereux.

4. EFFETS PERSONNELS

Je reste responsable de mes effets personnels et de mon matériel pendant tout l'événement, sous réserve des dispositifs spécifiques de transport prévus par l'organisation.

5. REGLES DE LA COURSE

Manuel de Course ASCEND et règles spécifiques

- Réglementation FFTRI applicable
- Code de la route français
- Instructions des officiels et arbitres
- Instructions des forces de l'ordre, secours et autorités compétentes
- Décisions du Directeur de Course et de l'équipe de sécurité

ENGAGEMENT DE L'ATHLETE 2/3

6. COURSE SUR ROUTE OUVERTE

Je comprends qu'une part importante des parcours vélo et course à pied se déroule sur des routes ouvertes à la circulation. Je comprends que je ne suis pas prioritaire sur les autres usagers et que le code de la route français doit être respecté à tout moment.

7. SUPPORT CREW

Je comprends qu'il m'appartient de m'assurer que mon support crew enregistré a lu, compris et respecte les règles ASCEND qui lui sont applicables.

Je reconnais que les infractions commises par mon support crew peuvent entraîner des pénalités ou une disqualification conformément au règlement.

8.DECISIONS MEDICALES & SECURITE

J'accepte que l'équipe médicale, le Directeur de Course, les arbitres ou le personnel de sécurité autorisé puissent m'empêcher de poursuivre s'ils estiment que mon état physique, mon matériel, mon comportement ou les circonstances présentent un risque de sécurité inacceptable.

Je m'engage à respecter immédiatement cette décision.

9.MODIFICATIONS DE LA COURSE

Je comprends que l'organisation peut modifier, raccourcir, neutraliser, rediriger ou annuler tout ou partie de la course lorsque cela est nécessaire en raison de la sécurité, de la météo, des routes, de la montagne, de contraintes réglementaires ou d'autres circonstances échappant raisonnablement au contrôle de l'organisation.

Je comprends que l'accès au Pic du Midi est soumis à l'heure d'accès applicable, aux conditions météo et de montagne, au matériel obligatoire et à l'autorisation de l'organisation et des autorités compétentes.

10. PARCOURS ALTERNATIF OBLIGATOIRE

Je comprends que si l'accès au Pic du Midi n'est pas autorisé, je pourrai être redirigé vers l'arrivée alternative à La Mongie.

Je m'engage à suivre les consignes des officiels et du personnel de sécurité concernant tout parcours alternatif.

ENGAGEMENT DE L'ATHLETE 3/3

11. ANTI-DOPAGE

Je reconnais que l'utilisation de substances et méthodes interdites par la réglementation antidopage applicable est prohibée. J'accepte de pouvoir être soumis à des contrôles antidopage autorisés.

12. MEDICAL & ASSURANCE

Je confirme avoir satisfait aux exigences relatives au certificat médical applicables à ma participation à ASCEND.

Il m'appartient de m'assurer que je dispose de toute couverture d'assurance personnelle supplémentaire que je juge appropriée pour participer à une épreuve sportive extrême longue distance.

13. DROITS A L'IMAGE

Je reconnais que des photographies et vidéos peuvent être réalisées pendant ASCEND à des fins de communication, de compte rendu et de promotion de l'événement, sous réserve du droit français et européen applicable et des informations fournies par l'organisation concernant le droit à l'image et les données personnelles.

14. DRONES

Je reconnais que des drones autorisés peuvent être utilisés par l'organisation et ses équipes de production accréditées pour filmer certaines parties de l'événement, sous réserve de la réglementation aérienne et de sécurité applicable.

15. RESPONSABILITE PERSONNELLE

Je comprends que participer à ASCEND exige un haut niveau de responsabilité personnelle, de préparation, d'autonomie et de discernement.

Je reste responsable d'adapter mon comportement et mon effort à mon état physique, au terrain, à la circulation, à la météo et aux circonstances de course.

16. ASSISTANCE D'URGENCE

Je m'engage à fournir une assistance raisonnable et à alerter immédiatement les services d'urgence appropriés ainsi que l'organisation si je suis témoin d'une situation d'urgence grave impliquant un autre participant.

ENGAGEMENT DE MON CREW 1/3

Je comprends que le support crew fait partie intégrante de la course de l'athlète et que mes actions peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète.

1. CONDUIRE

Je conduirai de manière responsable et respecterai le code de la route français à tout moment. Je ne conduirai jamais volontairement directement derrière, devant ou à côté d'un athlète. Je comprends que les athlètes et véhicules d'assistance ne sont pas prioritaires sur la circulation ordinaire.

2. STATIONNEMENT

Lorsque je fournis une assistance, je m'assurerai que le véhicule est légalement et correctement stationné entièrement hors de la voie de circulation. Je ne m'arrêterai jamais dans un endroit gênant la circulation, créant une situation dangereuse ou perturbant les autres athlètes.

3. ASSISTANCE DEPUIS UN VEHICULE

Toute assistance sera fournie à l'extérieur du véhicule. Je ne fournirai jamais nourriture, boissons, vêtements ou matériel par la fenêtre d'un véhicule en mouvement ou arrêté.

4. AUCUNE ASSISTANCE AVANT LE KM50

Je comprends qu'aucune assistance n'est autorisée avant le KM50 · Mauvezin. Jusqu'au premier point autorisé, l'athlète doit rester totalement autonome. Je ne fournirai aucune nourriture, boisson, vêtement, matériel ou autre assistance avant ce point.

5. UN SEUL SUPPORT VEHICULE

Je comprends qu'un seul véhicule d'assistance enregistré par athlète est autorisé. Je n'utiliserai ni ne coordonnerai un véhicule supplémentaire pour fournir une assistance.

6. ATHLETE & SUPPORT VEHICULE

L'athlète n'entrera pas et ne s'assiéra pas dans le véhicule d'assistance à aucun moment pendant la course, même lorsque celui-ci est stationné.

ENGAGEMENT DE MON CREW 2/3

7. INTERDICTION DE SUIVRE L'ATHLETE

Je ne suivrai pas l'athlète avec le véhicule d'assistance. Après avoir fourni une assistance, je poursuivrai vers le prochain point prévu. Lorsque j'arrive derrière des athlètes, je ne les dépasserai que lorsque cela est sûr et légal.

8. OFFICIELS DE COURSE

Je respecterai immédiatement les consignes des officiels, arbitres, forces de l'ordre, secours, bénévoles et personnels de sécurité autorisés.

9. COMMUNICATION

Au moins un membre enregistré du support crew sera capable de communiquer avec l'organisation ASCEND. Le téléphone désigné restera allumé, chargé et joignable pendant toute la course.

10. PHOTOS · VIDEO · COMMUNICATION AVEC L'ATHLETE

Je ne filmerai, photographierai ou communiquerai avec l'athlète depuis le bord de la route que lorsque le véhicule sera légalement et correctement stationné hors de la voie de circulation. Je ne filmerai, photographierai ou communiquerai jamais avec un athlète en conduisant.

11. DRONES & PRODUCTION DE L'EVENEMENT

Je reconnais que des drones autorisés peuvent être utilisés par l'organisation et les équipes de production accréditées pour filmer certaines parties d'ASCEND, notamment les zones de transition et des sections du parcours.

Je respecterai toutes les consignes de sécurité liées aux opérations de drones.

ENGAGEMENT DE MON CREW 3/3

12. SUPPORT RUNNER

Si je suis le support runner désigné, je peux accompagner l'athlète à pied depuis T2. À partir du KM18 · Artigues, je comprends que cela devient obligatoire jusqu'à l'arrivée.

Je transporterai l'intégralité du matériel obligatoire de montagne demandé par l'organisation. Je resterai à côté ou derrière l'athlète et comprends que le pacing est interdit.

Je ne tirerai, pousserai, porterai ou n'aiderai physiquement d'aucune autre manière à la progression de l'athlète.

13. PARTIE HAUTE MONTAGNE

Je comprends que l'accès à la section de haute montagne est soumis aux horaires applicables, aux conditions météo et de montagne, au matériel obligatoire et aux décisions de l'organisation et des autorités compétentes.

Je respecterai toute décision visant à restreindre ou fermer l'accès au Pic du Midi.

14. ASSISTANCE D'URGENCE

La sécurité passe avant la compétition. Si je suis témoin d'un accident ou d'une urgence grave impliquant un autre athlète ou support crew, je m'arrêterai en sécurité lorsque cela est possible, fournirai une assistance raisonnable et alerterai les secours ainsi que le Race Office ASCEND.

15. RESPONSABILITE

Je comprends que les règles du support crew existent pour protéger les athlètes, bénévoles, spectateurs, riverains et autres usagers.

Je reconnais que conduite dangereuse, assistance non autorisée, aide extérieure, utilisation de véhicules d'assistance supplémentaires ou violations graves du Manuel de Course peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète que j'accompagne.

Je m'engage à agir de manière responsable pendant tout l'événement et à respecter le Manuel de Course ainsi que toutes les consignes de sécurité.

ASCEND
ASCEND est organisé par
T2S

Pour plus d'informations :
Official website
www.ascend-triathlon.com
Contact
ascend.xtremetriathlon@gmail.com
Race Office
06 73 48 69 31
Lourdes · Pyrenees
ASCEND. THE WAY UP.

