



GUIDE DU TRIATHLÈTE



www.mmatriathlon.com

Préparez-vous, Get ready !

01 PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT SCHEDULE OF THE EVENT

Horaires d'accueil, retrait des dossards, briefing, départs (natation, vélo, course), remise des prix...
Timing, bib collection, race briefing, start times, podiums, etc.

02 PARCOURS / RACES ROUTES

Tracé, dénivelé, profil...
Course maps, course elevation, courses profiles...

03 INFOS PRATIQUES / USEFUL INFO

Parking, Toilettes, Que faut-il apporter ? Sécurité & assistance médicale...
Parking, Toilets, What to bring, Security & Medical information...

04 RÈGLEMENT / CONSIGNES RULES OF THE EVENT

Casque obligatoire, drafting interdit, temps limite, pénalités...
Helmets obligatory, drafting rules, penalties...

05 COURSE JUNIOR ET TRISTAR TRISTAR AND JUNIOR RACES

Programmes / Infos

TEXTE EN NOIR = FRANÇAIS
BLUE TEXT = ENGLISH VERSION

CONTACT

CONTACT DETAILS

BUZZ EVENTS

info@matriathlon.com

WEBSITE

www.matriathlon.com

SOCIAL MEDIA

[@mma_triathlon](https://www.instagram.com/mma_triathlon)



Programme de l'évènement

Schedule event

Samedi 22 août

15.00 – 20.00 : Retrait Dossards à l'Office du Tourisme de Morzine + Dépose des Sacs T2

Dimanche 23 août

07.00 – 08.30 : Retrait Dossards à l'Office du Tourisme de Morzine + Dépose des Sacs T2

08.30 – 10.30 Ouverture T1 (Lac de Montriond)
Rejoindre ligne de départ (15min de marche)

10.45 Briefing du format Mountain M & S

11.00 Départ M Hommes (Lac de Montriond)

11.05 Départ M Femmes & Relais (Lac de Montriond)

11.35 Départ S Hommes (Lac de Montriond)

11.40 Départ S Femmes & Relais (Lac de Montriond)

15.00 - 17.00 Ouverture estimé de la T2 pour récupérer son vélo, affaires de natation & affaires personnelles (Place de L'Office du Tourisme de Morzine)

16:00 Remise des récompenses à l'Office de Tourisme de Morzine

Saturday, August 22

3:00 PM – 8:00 PM: Bib collection at the Morzine Tourist Office + T2 bag drop-off

Sunday, August 23

7:00 AM – 8:30 AM: Bib collection at the Morzine Tourist Office + T2 bag drop-off

08.30 – 10.30 Transition set up (T1 at Lake Montriond)
Walk from T1 to swim start (15 minute walk)

10.45 Race Briefing S & M at Swim Start

11.00 Male Race start M (At Lake Montriond)

11.05 Female & Teams Race start M (At Lake Montriond)

11.35 Male Race start S (At Lake Montriond)

11.40 Female & Teams Race start S (At Lake Montriond)

15.00-17.00 Bike & Wetsuit Collection (Finish, Morzine Tourist Office)

16.00 Prize giving in Morzine centre





Programme de l'évènement Schedule of the event

Remise des Prix / Podiums

Heure de Remise des Prix : 16h00 sur la place de l'office du Tourisme

Pour les formats Mountain S et Mountain M seront récompensés les catégories suivantes :

Masculin :

3 premières au scratch

1 première Senior + Veteran + Junior (+cadets)

Féminin :

3 premières au scratch

1 première Senior + Veteran + Junior (+cadets)

Awards Ceremony hour : 4:00 at the Tourist Office square.

For the Mountain S and Mountain M formats, the following categories will be awarded :

Women:

Top 3 overall

Top 1 Senior + Veteran + Junior (+cadets)

Men:

Top 3 overall

Top 1 Senior + Veteran + Junior (+cadets)

Salon d'Exposants Exhibitors' Hall

Samedi 22 août : 15h à 18h
Dimanche 23 août : 10 à 16h

Sur la place de l'Office du tourisme de
Morzine :

- **Alps Bike Hire** : Atelier mécanique pour entretien vélo et exposition PEARSON Bike.
Mechanical workshop for bike maintenance and PEARSON Bike exhibition.
- **Buzz Performance** : Matériels et textiles cyclisme.
Cycling equipment and clothing.
- **Pearson Bike** : Expo Vélo, Bike exhibition
- **Solide Café** :
- **Hide Out/Hotel du Lac** : Ravito de l'arrivée, Finish-line refreshments



RETRAIT DES DOSSARDS

Registration and Bibs



Lieu de retrait des dossards :

Where to collect my bib ?

Office du Tourisme
26 place du Baraty
74110 Morzine

Heure de retrait des dossards :

Bib collection time:

Samedi 22 août : 14h à 20h / 2pm to 8pm
Dimanche 23 août : de 7h00 à 8h30 /
7.00am to 8.30am

ATTENTION : Dû au fort nombres d'inscrits, veuillez privilégier le samedi pour le retrait des dossards.

PLEASE NOTE: Due to the high number of registrations, we recommend you to come to collect your bibs on Saturday.

Transition T1 - Lac de Montriond :

Ouverture / Opening : 8h30 à 10h30

Transition T2 - Morzine, rue du Bourg :

ATTENTION : Vous pouvez laisser votre sac de transition T2 le samedi en collectant votre dossard. Le sac de transition vélo-course devra être laissé avant la fermeture du retrait des dossards le dimanche à 8h30.

PLEASE NOTE : You can leave your T2 transition bag on Saturday when you collect your bib. The bike-to-run transition bag must be left before bib collection closes on Sunday at 8:30 a.m.

Lors du retrait des dossards, un bénévole vous indiquera le lieu exact.

When collecting your bib, a volunteer will show you the exact location.



ÉQUIPES/RELAIS TEAMS:

Les repérages des zones de Transitions pour les Équipe en Relai sont représenté en violet sur la plan T1 et le Plan T2

The transition zones for relay teams are marked in purple on the T1 and T2 plans.

ÉQUIPE - RELAIS TEAM - RELAY



RELAIS – PASSAGE DE RELAIS

Pour les équipes de relais, les équipiers en attente doivent se placer dans la zone désignée, près du porte-vélos (indiquée en violet sur le plan de la zone de transition T1 ou T2).

La puce de chronométrage doit être transférée avant que le vélo ne soit décroché du porte-vélos en T1 ou avant qu'il n'y soit accroché en T2.

🚲 En T1, les cyclistes doivent attendre avec leur vélo et porter leur dossard.

🏃 Pour la course à pied : le port du dossard est obligatoire.

L'équipier ayant terminé sa partie doit quitter la zone de transition dès que possible après avoir fini son relais.



ZONE DE TRANSITION 1

RELAY – RELAY HANDOVER

For relay teams, team member who are waiting for their team mate must position themselves in the designated holding onto the bike rack as shown in purple on the T1 or T2 transition area map.

The timing chip must be changed over before the bike is taken from the rack in T1 and the bike is racked in T2.

🚲 In T1 riders must wait with their bike and have a race bib.

🏃 For the running: you must have a race bib.

The relay member completing their part must exit the transition area as soon as possible after there finish.



ZONE DE TRANSITION 2

BARRIÈRES HORAIRES CUT OFF



MOUNTAIN S

Nage/Swim: **25min**
Vélo/Bike: **15h20**
Course à Pied/Run: **16h45**

MOUNTAIN M

Nage/Swim: **1h**
Vélo/Bike: **15h20**
Course à Pied/Run: **16h45**



⚠ RESPECT DES HORAIRES – TRANSITION & DÉPART

Aucun retard ne sera accepté dans la zone de transition T1 pour le dépôt du vélo après l'heure de fermeture indiquée.

De même, **aucun retard ne sera accepté après l'heure de départ indiquée.**

Tout participant arrivant après l'heure limite de fermeture de T1 ou **après son heure de départ ne pourra pas prendre le départ et sa course sera immédiatement annulée.**

Merci de prévoir suffisamment de temps pour vous rendre dans les différentes zones et respecter impérativement les horaires indiqués.

⚠ SCHEDULE COMPLIANCE – TRANSITION & START

No late arrivals will be accepted in the T1 transition area for bike drop-off after the indicated closing time.

Likewise, **no late arrivals will be accepted after the indicated start time.**

Any participant arriving after the T1 closing time or **after their scheduled start time will not be allowed to start and their race will be immediately cancelled.**

Please allow sufficient time to reach the different areas and make sure you strictly respect all the indicated times.





Repérage Zone de Transition 1 & 2 Transition 1 & 2 plan

PLAN LAC DE MONTRIOND : ZONE DE TRANSITION 1



Légende :



Dépose des sacs / Bags drop-off



Transition Natation/Vélo - Transition Swim/Bike



Chemin pour aller le départ - Route to go to the starting point



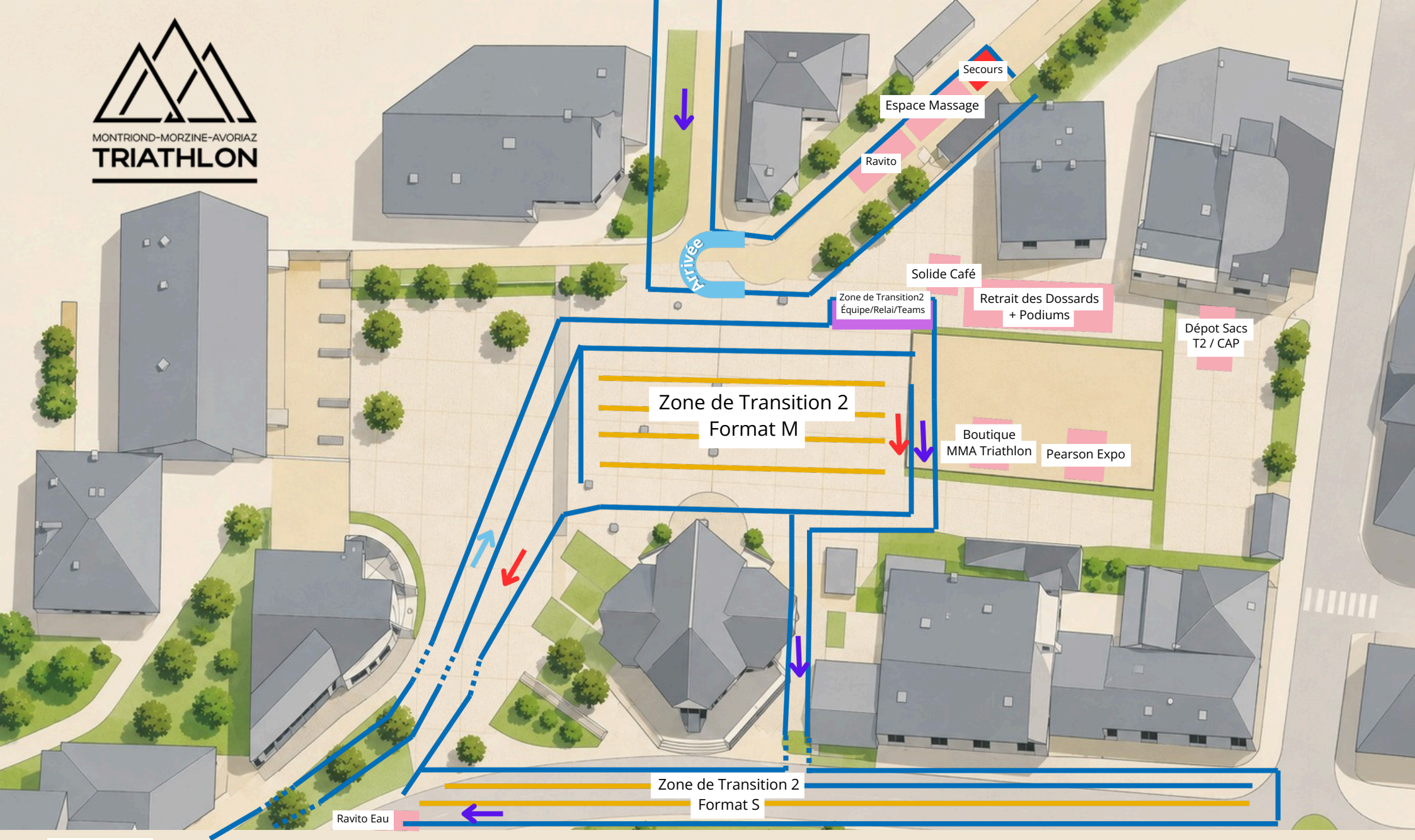
Parcours Natation - Swimming Course



Zone d'échauffement / Warm up zone



Zone Team Relai Natation/Vélo
Zone Team Relay Swimming/Cycling



Légende :

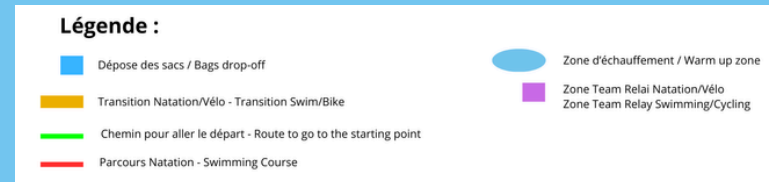
-  Sens course : Vélo/Bike
-  Sens course Format M : Course à pied/Run
-  Sens course Format S : Course à pied/Run

PLACE DE L'OFFICE DU TOURISME MORZINE

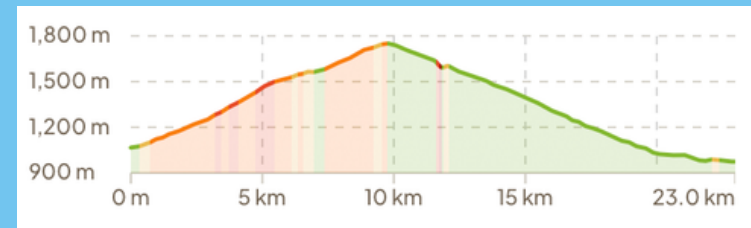
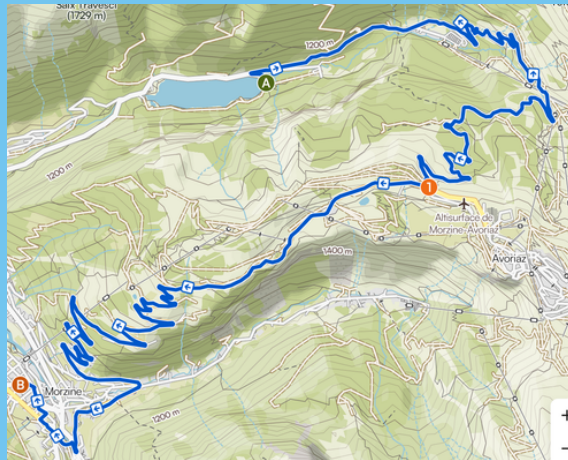
PARCOURS / COURSE MAPS

Mountain S

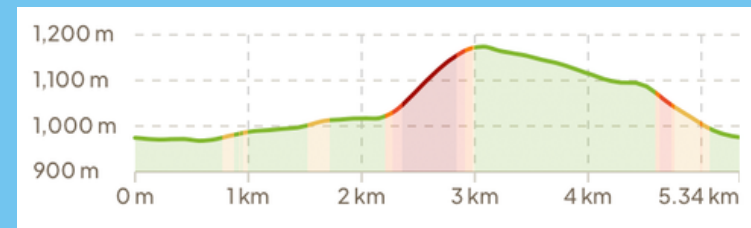
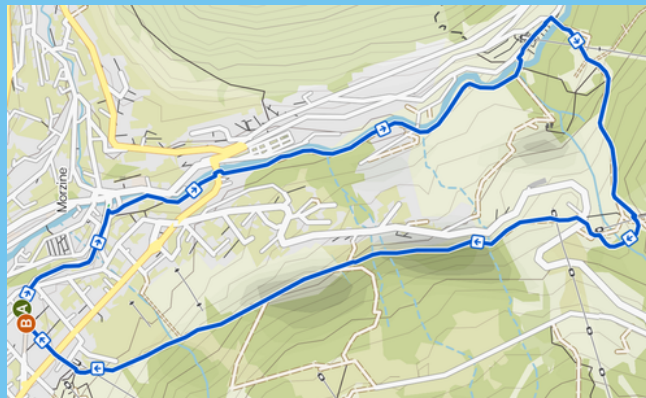
Natation/Swim



Vélo/Bike



Course à Pied/Run



Mountain M

Natation/Swim



Légende :

- Dépôt des sacs / Bags drop-off
- Transition Natation/Vélo - Transition Swim/Bike
- Chemin pour aller le départ - Route to go to the starting point
- Parcours Natation - Swimming Course

- Zone d'échauffement / Warm up zone
- Zone Team Relay Natation/Vélo
Zone Team Relay Swimming/Cycling

Vélo/Bike



Vélo/Bike

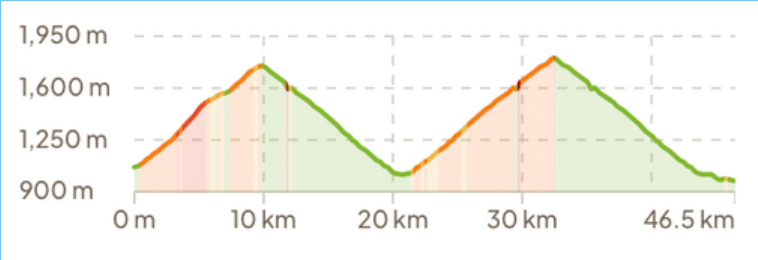
- 1

Montée
Col de Joux Verte
CommunauFromatS
- 2

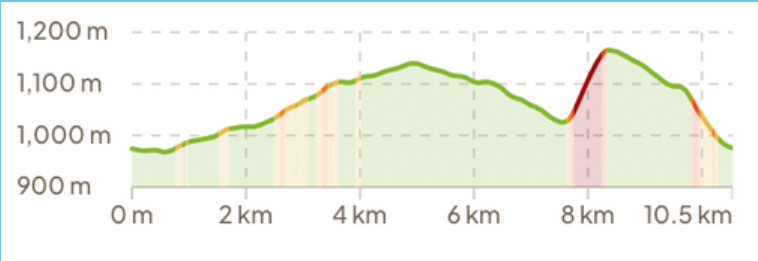
Descente
Morzine-Avoriaz
CommunauFromatS
- 3

Montée
Morzine-Avoriaz
SeulementleFormatM
- 4

Descente
Morzine-Avoriaz
Arrivée
SeulementleFormatM



Course à Pied/Run

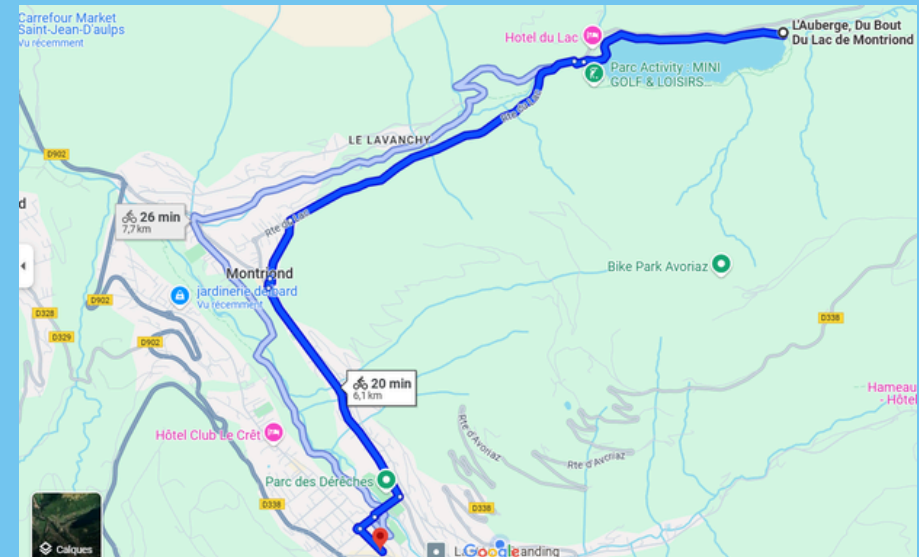


A satellite map of the Lac de Montriond area. The map shows a large lake in the center, surrounded by dense green forest. Several points of interest are marked with icons and labels:

- Parking début du Lac de Montriond**: A blue label with a white 'P' icon, located at the bottom left of the lake.
- Toilet**: A pink icon with a white toilet symbol, located near the bottom left of the lake.
- Lac de Montriond**: A white label on the lake.
- Cascade d'Ardent**: A purple icon with a white star, located on a path leading up from the lake.
- Ardent (lieu dit)**: A green icon with a white star, located further up the path.
- Parking**: A blue label with a white 'P' icon, located at the top right of the map.

The map also shows a red line indicating a route or boundary, and a blue line indicating a path or road.

Morzine



INFOS PRATIQUE

Events Infos

Rejoindre la ligne de départ depuis la zone de Transition 1 :
Join the starting line from Transition 1 for the start:



Pour vous rendre à la ligne de départ depuis la T1, il vous faudra marcher une quinzaine de minute sur un sentier aménagé. Vous pouvez utiliser un de vos sacs personnels avec une des étiquettes fournies par l'organisation pour laisser au moment de rentrer dans l'eau vos affaires qui seront transféré vers la ligne d'arrivée avec vos affaires natation.

To get to the swim start from T1, you'll have to walk for about 15 minutes along a designated path. You can use one of your own bag + a sticker from the organisation to leave your personal belongings at the swim start. This bag will be transferred to the finish with your swim kit.



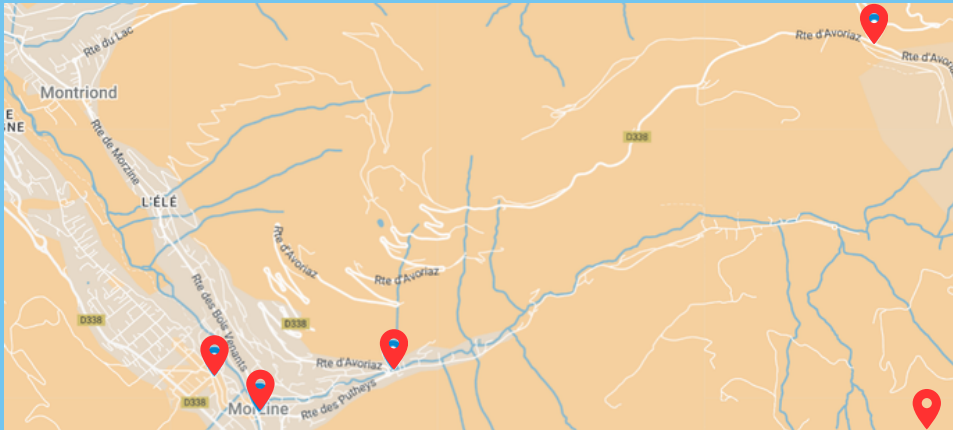
INFOS PRATIQUE

Events Infos

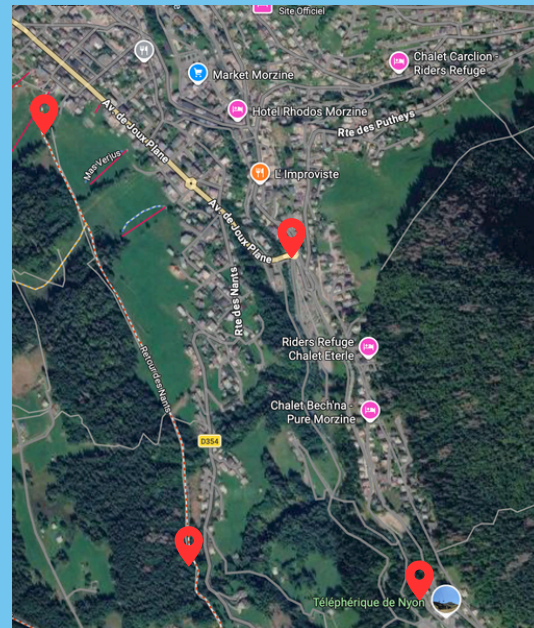
Encourager mes proches sur le parcours :

Follow my athlete during the race

Parcours Vélo / Bike route



Parcours C.A.P / Run Route





INFOS PRATIQUE

Events Infos

Aire de récupération post-course: Recovery Area - Massage therapists

Profitez d'un massage gratuit post-course par des masseuses certifiées sur l'aire d'arrivée.

Réservation : le jour J de la course lors de votre passage à la ligne d'arrivée, vous trouverez un tableau où inscrire votre nom pour réserver votre créneau.

Présence des masseuses de 12h30 à 16h.

Enjoy a free post-race massage by certified masseuses in the finish area.

Booking : On race day, as you cross the finish line, you'll find a sign where you can sign in to reserve your time slot.

Massages are available from 12.30pm to 4 p.m.

REGLEMENT/CONSIGNES

Rules of the event

Briefing de course **OBLIGATOIRE** : **MANDATORY** race briefing

Un briefing de course sera effectué à 10h45 devant le départ du format Mountain M.

A race briefing will be held at 10.45am at the M swim start.

Pénalités et disqualifications : Penalties and disqualifications

L'arbitrage sera effectué par des arbitres officiels de la FFTri. Tout manquement au règlement signé lors de l'inscription entraînera une pénalité de temps ou une disqualification sur avis d'arbitrage.

The refereeing will be conducted by official FFTri referees. Any failure to comply with the rules signed at the time of registration will result in a time penalty or disqualification which the referee will announce to you on the spot.



REGLEMENT/CONSIGNES

Rules of the event

Règlement partie NATATION : SWIM rules

Combinaison néoprène : les consignes seront données dépendant de la température de l'eau le Jour de l'épreuve. Normalement la température de l'eau est entre 16°C et 24°C donc le port d'une combinaison est en option mais pas obligatoire.

Bonnet : un bonnet de bain numéroté sera fourni avec le dossard à chaque participant. Le port du bonnet sera obligatoire pendant toute l'épreuve de natation.

Lunettes de natation : autorisé, non obligatoire.

Port du dossard interdit lors de la natation.

Wetsuit : Instructions will be given depending on the water temperature on the day of the event. Usually the water temperature in August is between 16°C and 24°C so wetsuits are optional but not obligatory.

Swim Cap : A cap give by the organisation must be worn throughout the entire swim.

Swimming goggles : Allowed, but not required.

You are not allowed to wear your race number during the swim.



REGLEMENT/CONSIGNES

Rules of the event

Règlement partie VELO :

BIKE rules

Casque : le port d'un casque dur est obligatoire et doit être attaché durant toute la partie vélo (dès que le vélo est décroché du rack).

Code de la route : à respecter strictement. Vous évoluerez lors du parcours vélo sur des routes ouvertes à la circulation.

Comportement : abris derrière un autre participant et drafting interdit sous peine de pénalité ou disqualification.

Dossard : porté au dos avec 3 points d'attaches, toujours visible. Utilisation d'une ceinture conseillée.

Étiquettes numérotées : étiquette autocollante fourni par les organisateurs attaché au siège ou au cadre visible obligatoire + une collée au casque de vélo.

Retrait des vélos post-course : à récupérer à la fin des épreuves lors de l'ouverture de la T2 sous présentation du dossard.

Helmet : A hard helmet is mandatory and must be worn and clipped up throughout the entire bike section (before taking your bike from the rack).

Road rules : Strictly adhere to. You will be riding on roads open to traffic during the bike course.

Behavior : Sheltering behind another participant and drafting are prohibited, subject to penalty or disqualification.

Bib : Worn on the back with 3 attachment points, always visible. Use of a triathlon race belt is recommended.

Numbered labels : A self-adhesive label provided by the organizers must be attached to the seat post, visible and mandatory, plus one affixed to the bike helmet.

Post-race bike collection : To be collected at the end of the event when T2 opens, upon presentation of the bib.



REGLEMENT/CONSIGNES

Rules of the event

Règlement partie RUN : RUNNING rules

Port du casque interdit durant la partie course à pied.

Dossard : port du dossard obligatoire à l'avant avec 3 points d'attaches.

Le tracé sera marqué avec des fanions/drapeaux.

ATTENTION aux traversées de route.

Helmets are prohibited during the running portion.

Bib : A bib must be worn at the front with three attachment points.

The course will be marked with flags.

BE CAREFUL when crossing roads.



COURSE JUNIOR ET TRISTARS

Tristars and Junior Races

Programme:

Program of the day

Lieu et horaires de retrait des dossards :

- Samedi 22 août :
15h à 20h à l'Office du Tourisme
- Dimanche 23 août :
de 14h45 à 15h15 à la piscine

Lieu du départ : Piscine de Morzine

Briefing course juste avant le départ au bord du bassin

Départ des courses Tristar et Junior : 15h30

Règlement :

- Le bonnet de bain fourni par l'organisation avec le dossard doit être porté pendant la natation
- Le dossard doit être attaché au t-shirt lors de la partie course à pied
- Chaussures pour la course à pied obligatoire

Retrouvez le détail des parcours sur notre site internet.

**Remise des prix Junior et Tristar : 16h00
sur la place de l'Office du Tourisme.**

Program of the day

Bib collection location and times:

- Saturday, August 22: 3 p.m. to 8 p.m. at the Tourist Office
- Sunday, August 23: 2:45 p.m. to 3:15 p.m. at the swimming pool

Start location : Morzine Swimming Pool

Race briefing just before the start at the poolside

Tristar and Junior race start : 3:30 p.m.

Rules:

- The swimming cap provided by the organizers with the bib must be worn during the swim.
- The bib must be attached to the t-shirt during the running portion.
- Running shoes are required.

Junior and Tristar prize-giving ceremony :

4:00 p.m. at the Tourist Office square.

Find details of the routes on our website.



Merci à nos majeurs sponsors

Thanks to our mains sponsors !



Buzz Performance est un centre d'entraînement et de préparation sportive basé à Morzine, spécialisé notamment en triathlon, natation, cyclisme et fitness. L'équipe propose des séances collectives, du coaching individuel et des programmes adaptés à tous les niveaux.

Alpine French School est une école de langues située au cœur de Morzine. Elle propose des cours de français et d'anglais pour les adultes et les enfants, ainsi que des séjours et camps linguistiques. Une expérience qui associe apprentissage, rencontres internationales et découverte des Alpes.



Morzine Immobilier accompagne ses clients dans leurs projets d'achat, de vente et d'investissement immobilier à Morzine et dans le Chablais. L'agence propose une expertise complète pour les chalets, appartements, terrains et projets immobiliers. Son équipe met sa connaissance du territoire au service de chaque projet.

Savills est un groupe international spécialisé dans l'immobilier, accompagnant ses clients dans leurs projets d'achat, de vente, de location et d'investissement. Grâce à son expertise locale et à son réseau international, Savills propose un accompagnement personnalisé dans le secteur de l'immobilier haut de gamme. Une référence reconnue dans l'immobilier à travers le monde.



Situé au cœur de Morzine, **Solide Café** est un lieu chaleureux dédié au café de spécialité, aux petits-déjeuners et aux déjeuners préparés avec des produits frais et de qualité. L'établissement propose également de délicieuses pâtisseries et gâteaux faits maison, dans une ambiance conviviale au centre du village. Une adresse idéale pour faire une pause gourmande.

Situé sur les rives du Lac de Montriond, **l'Hôtel du Lac** propose un hébergement chaleureux au cœur des Alpes. L'établissement dispose également d'un restaurant, d'un bar et d'une terrasse offrant un cadre privilégié face au lac. Un point de départ idéal pour profiter des activités de Morzine, d'Avoriaz et des Portes du Soleil.



Pearson est une marque britannique historique de vélos, fondée à Londres en 1860. Reconnue comme la plus ancienne marque de vélos au monde, elle conçoit aujourd'hui des vélos de performance alliant innovation, savoir-faire et passion du cyclisme. Plus de 165 ans d'histoire au service des cyclistes.



Retrouvez l'ensemble de nos sponsors sur notre site internet.



Merci à tous nos autres sponsors

Thanks to our sponsors !



GARANCE



Retrouvez l'ensemble de nos sponsors sur notre site internet.