

GUIDE ATHLETE

ATHLETE GUIDE



25 Juillet 2026



July 25th, 2026



V2

July 2026

ASCEND

XTREME TRIATHLON

www.ascendxtri.com

SOMMAIRE

Page	RUBRIQUE
3....	Mot du Directeur de course
4....	Welcome Message
5....	Introduction, Numéros d'urgence
6....	Programme de l'événement
7....	Accès au parc à vélo
8....	Retrait des dossards, Ouverture du parc à vélo
9....	Objets perdus, Plan du site
10...	Matériel obligatoire, Kit sécurité
11...	Habillement, Nutrition et matériel obligatoire
12...	Assistance médicale, Parking, Bike Mechanics
13...	Partenaire, Greek Hero XTRI
14...	Retrait des dossards, Équipement fourni
15...	Athletes Registration
16...	Bike Check in, Puce de chronométrage
17...	Bike Check in (English)
18...	Règlement, Drafting
19...	Rules, Drafting
20...	Barrières horaires
21...	Natation, Swim Course
22...	Sécurité natation
23...	Parcours vélo, Ravitaillements
24...	Sécurité vélo, Déchets, Support Team
25...	Littering Zone, Traffic & Road Closures
26...	Transition Rules
27...	Parcours course à pied
28...	Arrivée, Procédure Finisher
29...	Finish Procedure
30...	Start Lists
31...	Anniversaires, Remerciements

Chers amis sportifs,



Bienvenue sur ASCEND XTRI.

Lorsque nous avons imaginé cette course, notre ambition était simple : créer une aventure hors du commun au cœur des Pyrénées.

Depuis plusieurs années, nous organisons le Triathlon des Pyrénées à Saint-Lary. Pour cette nouvelle étape de notre histoire, nous voulions aller plus loin, proposer une épreuve qui repousse les limites, qui mêle endurance, montagne et esprit d'aventure.

ASCEND est né de cette envie.

Un triathlon extrême où la performance sportive rencontre la beauté brute de la montagne. Un parcours exigeant, une ascension finale spectaculaire, et une expérience qui marque durablement ceux qui la vivent.

Mais ASCEND n'est pas seulement une course.

C'est aussi une aventure humaine.

Derrière chaque athlète se trouve une Support Team, une équipe qui partage l'effort, les doutes et les moments de joie. Dans un XTRI, on ne traverse pas la montagne seul. On avance ensemble.

Les Pyrénées offrent un terrain de jeu exceptionnel mais elles demandent aussi respect et humilité. Les conditions peuvent changer rapidement, les efforts sont longs et exigeants. C'est pourquoi la sécurité et la solidarité sont au cœur de l'organisation de cette épreuve.

Je tiens à remercier tous ceux qui rendent cette aventure possible : les bénévoles, les partenaires, les collectivités locales et bien sûr vous, les athlètes et vos équipes.

Vous venez de différents pays, avec des parcours et des histoires différentes, mais vous partagez tous le même objectif : atteindre le sommet.

Je vous souhaite une course intense, une aventure mémorable et, surtout, une arrivée dont vous vous souviendrez toute votre vie.

Rendez-vous au sommet.



Clement Besse

Directeur de course

Welcome to ASCEND XTRI !



When we imagined this race, our ambition was simple: to create an extraordinary adventure in the heart of the Pyrenees.

For several years, we have organized the Triathlon des Pyrénées in Saint-Lary. With this new chapter in our story, we wanted to go further and offer an event that pushes limits, combining endurance, mountains, and the spirit of adventure.

ASCEND was born from that vision.

An extreme triathlon where athletic performance meets the raw beauty of the mountains. A demanding course, a spectacular final ascent, and an experience that leaves a lasting mark on those who live it.

But ASCEND is not only a race.

It is also a human adventure.

Behind every athlete stands a Support Team, a group that shares the effort, the doubts, and the moments of joy. In an XTRI, you do not cross the mountains alone. You move forward together.

The Pyrenees offer an exceptional playground, but they also demand respect and humility. Conditions can change quickly, and the effort is long and demanding. That is why safety and solidarity are at the heart of the organization of this event.

I would like to thank everyone who makes this adventure possible: the volunteers, the partners, the local authorities, and of course you, the athletes and your teams.

You come from different countries, with different journeys and stories, but you all share the same goal: reaching the summit.

I wish you an intense race, a memorable adventure, and above all, a finish you will remember for the rest of your life.

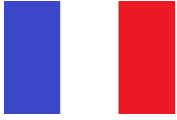
See you at the summit.



Clement Besse

Directeur de course

INTRODUCTION



Ce livret athlète contient des informations très importantes pour la préparation de votre course. Les parties les plus essentielles sont :

- Le programme
- Les barrières horaires
- Le processus de retrait des dossards (N'oubliez surtout pas une pièce d'identité officielle)
- Le règlement de l'épreuve

La lecture de ce livret est fortement recommandé car il sert aussi de pré-briefings de course.

Ce briefing vous fournit les dernières informations sur le parcours, le règlement et les consignes importantes.



This Athlete Guidebook contains very important information regarding the preparation for your race. The most important parts are:

- The program
- Cut-off times
- Registration process (Please do NOT forget your legal identification)
- The rules and regulations

Reading this guidebook is strongly advised as it is also the race briefing.

This briefing will provide you with the latest information on the course, rules, and regulations.

EMERGENCY +

Emergency numbers in case of any emergency on the race day: +33 7 82 55 36 83
or 112

EVENT TIMETABLE

For full event timetable please visit the website www.ascendxtri.com

 **Lieux : Lac de Lourdes**

 **Dates : Du jeudi 23 juillet 2026 au Dimanche 26 juillet 2026**

● **Jeudi 23 juillet 2026 – Thursday July 23**

 Espace Robert Hossein 

- 14h00-19h → Ouverture du retrait des dossards – Village de course
Bib pick-up opens – Race village
- 18h30 → social run

● **Vendredi 24 juillet – Friday July 24**

- 09h00 → Social Swim
- 10h00 - 14h → Retrait des dossards / Bibs pick-up
- 14h00 -16h30 → Ouverture du parc à vélo /Opening of the Bike park
- 17h00 → Briefing de course (OBLIGATOIRE)

● **Samedi 25 juillet – ASCEND XTRI – Saturday July 25**

- 03h00 → Départ / START

● **Dimanche 26 juillet – Award ceremony (LA MONGIE) – Sunday July 26**

- 11h00 → Remise des tee-shirts / tee-shirts distribution
- 12h00 → Repas d'après course / post race meal

Accès au parc à vélo **ACCES TO THE BIKE PARK**



1 Retrait du dossard obligatoire en premier !

Avant toute chose, vous devez retirer votre dossard sur le village de course (voir horaires dans le programme).

👉 Sans votre dossard, l'accès au parc à vélo est interdit.

2 Dépôt au parc T1

La veille de la course, vous devez vous présenter à T1 avec :

-  Votre vélo
-  Votre dossard
-  Votre casque (porté et attaché à l'entrée du parc)
- Votre sac de transition contenant toutes vos affaires nécessaires pour la partie cyclisme



1 Bib Collection – Mandatory

Athletes must collect their race bib at the Race Village (see schedule in the program).

👉 No bib = No access to Transition Area.

2 Bike Check-in – T1

The day before race day, athletes must check in at T1 with:

-  Bike
-  Bib number
-  Helmet (worn & fastened at entry)
- Bag (Bike gear)

Ouverture parc à vélo

OPENNING bike park

Vendredi 24 juillet
FRIDAY, July 24th

2h00-4h30 p.m

RETRAIT DES DOSSARDS



Espace Robert Hossein



♦ **Jeudi 23 juillet 2026**

 14h00 – 18h00

♦ **Vendredi 24 juillet**

 De 10h00 à 14h00

 Retrait des dossards



♦ **July 23rd, Thursday**

 14h00 – 18h00

♦ **July 24th, Friday**

 From 10h00 to 14h00

 Pick-up bibs

Objet perdu / LOST & FOUND



Tous les objets perdus seront rassemblés.

Après la fin de l'événement, veuillez envoyer un e-mail à eventt2s@gmail.com pour retrouver vos effets personnels et organiser leur retour.

Les frais d'expédition seront à votre charge.



All lost and found items will be collected. After the conclusion of the event, please email eventt2s@gmail.com to locate any missing items and schedule returns. Shipping fees will apply.

RACE VENUE

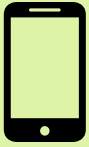


KIT de BASE

Matériel de sécurité / check list



Pièce d'identité / ID card



Téléphone portable, l'athlète doit être joignable avant, pendant et après la course : pas de mode avion. Tout athlète injoignable sera pénalisé. Prévoir une batterie externe.

Athletes must be reachable before, during and after the race. Airplane mode is not permitted. Any athlete who cannot be reached will receive a penalty. Please bring a portable power bank to ensure your phone remains charged throughout the event.



Contenant hermétique refermable pouvant contenir minimum 1L pour la CAP et 750ml pour le vélo. Sac plastique interdit. Le volume minimal d'eau pourra aller jusqu'à 2L par l'organisation avant le départ de la course. Cela vaut pour le support runner.

Resealable watertight container with a minimum capacity of 1 litre for the run and 750 ml for the bike. Plastic bags are not permitted. The organisation may increase the mandatory minimum water capacity to up to 2 litres before the start of the race, depending on the conditions. This requirement also applies to the runner support crew.



Couverture de survie et sifflet, Montre GPS avec les traces téléchargées

Emergency blanket and Whistle, GPS device with the official bike and run course GPX files loaded.



Veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps et fabriquée avec une membrane imperméable et respirante

Hooded jacket designed to withstand adverse weather conditions and made with a waterproof and breathable membrane.



Lampe frontale pour la CAP (pour l'athlète et le support runner)

Lumière à l'avant et à l'arrière pour le vélo.

Téléphones et montres non acceptés comme source de lumière.

Cas n°1 - Lampes à piles ou à batteries amovibles:

Prévoir un jeu de piles ou de batteries de rechange pour chacune des deux lampes.

Cas n°2 - Lampes rechargeables (sans batteries amovibles):

Une batterie externe (power bank) est tolérée à condition que :

- l'une des deux lampes soit toujours utilisable (notamment lorsque l'autre est en charge);
- la batterie externe ait une capacité minimale de 5000 mAh et soit chargée au départ de la course.

Headlamp for the run (mandatory for both the athlete and the runner support crew).

Front and rear lights are mandatory for the bike.

Mobile phones and GPS watches are not accepted as light sources.

Option 1. Battery powered or removable battery lights

Carry one spare set of batteries or removable battery packs for each of the two lights.

Option 2. Rechargeable lights (non removable batteries)

A power bank is permitted provided that:

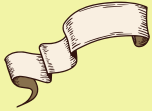
- At least one of the two lights remains operational at all times, including while the other light is being recharged.
- The power bank has a minimum capacity of 5,000 mAh and is fully charged before the start of the race.

Habillement, nutrition / clothing, nutrition



Sac (ou autre élément de portage destiné à transporter le matériel obligatoire et qui doit être porté pendant toute la course pour l'athlète ET le support runner.

Pack, backpack or other carrying system designed to carry the mandatory equipment. It must be worn throughout the entire race by both the athlete and the runner support crew.



Bande élastique adhésive permettant de faire un strapping ou bandage

Self adhesive elastic bandage suitable for applying a strapping or compression bandage.



Casquette ou bandana ou tour de cou multifonctions destiné à se protéger la tête du soleil.
Gants

Cap, bandana or multifunctional neck gaiter to protect the head from the sun. Gloves



Surpantalon imperméable. Pantalon long imperméable et respirant, avec coutures étanches et seconde couche chaude additionnelle : un vêtement seconde couche chaud à manches longues

Waterproof overtrousers and waterproof, breathable long trousers with fully taped seams, together with an additional warm second layer, consisting of a long sleeved thermal garment.



Lunettes de protection (possible d'utiliser la même paire de lunette si elle convient à la fois pour le soleil et le mauvais temps cas des lunettes avec verres photochromiques).

Protective eyewear. The same pair of glasses may be used for both sun protection and adverse weather conditions, provided they are suitable, for example photochromic lenses.



Crème solaire dans son contenant d'origine d'une contenance minimum de 15ml (recommandation indice de protection 50 ou supérieur).

Sunscreen in its original container, with a minimum capacity of 15 ml. A sun protection factor (SPF) of 50 or higher is recommended.



Chaussures de trail robustes et fermées.

Sturdy, closed toe trail running shoes.



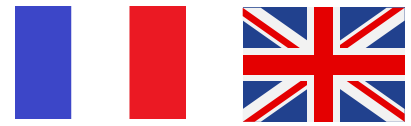
Batons

Sticks



Réserve alimentaire à garder avec le support crew et à prendre avec soit (identique pour le support runner)

Mandatory food reserve to be kept by the support crew and made available to the athlete as required. An identical food reserve is also mandatory for the runner support crew.



MEDICAL +

Pendant l'événement, notre équipe médicale prendra le plus grand soin des athlètes. Si vous avez des besoins médicaux spécifiques, merci d'en informer notre responsable médical avant le départ de la course.

During the event our Medical Team will take the best care of our athletes. If you have special medical needs, please inform our Medical Director before you start the race.

PARKING

✓ Des zones de parking seront fléchées et indiquées par l'organisation.
Comptons sur vous pour respecter ces consignes et garantir une circulation fluide pour tous ! ✨

✓ Official parking areas will be signposted by the organization.
Thanks for respecting these rules and helping us keep traffic flowing for everyone! ✨

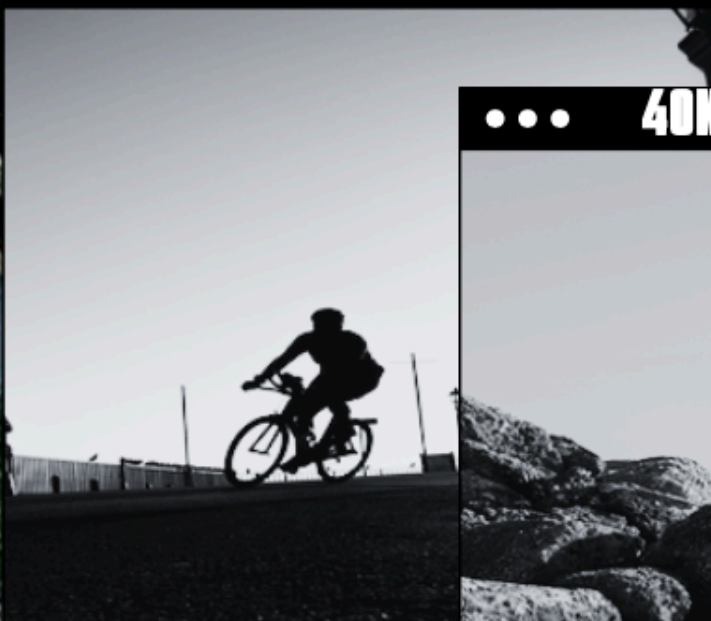
BIKE MECHANICS

MORE TO COME

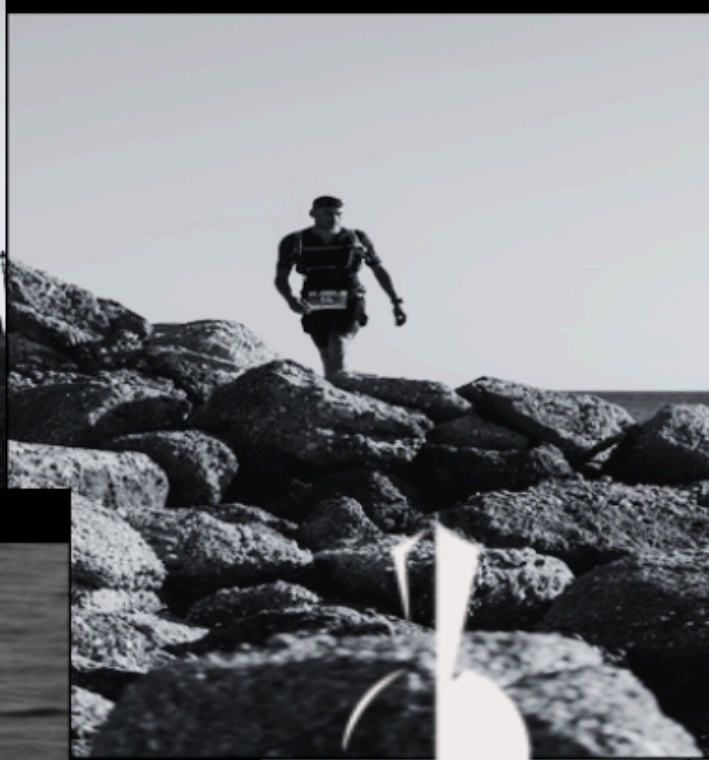
MORE TO COME

In the land of the Gods, become a legend.

... 172Km BIKE | 3200m D+



... 40KM RUN | 1800m D+



... 3,8KM SWIM



GREEK X HERO

XTRI
WORLD
TOUR

October 11th, 2026 | CORFOU -
GREECE

www.greekheroxtri.com



ATHLETES REGISTRATION

LOCATION: Espace Robert Hossein

Don't forget to bring your personal identification, confirmation email (QR code), and a medical certificate.

The registration process takes place according to following steps:

Your entry information will be checked and you'll receive the necessities for racing in an envelope.

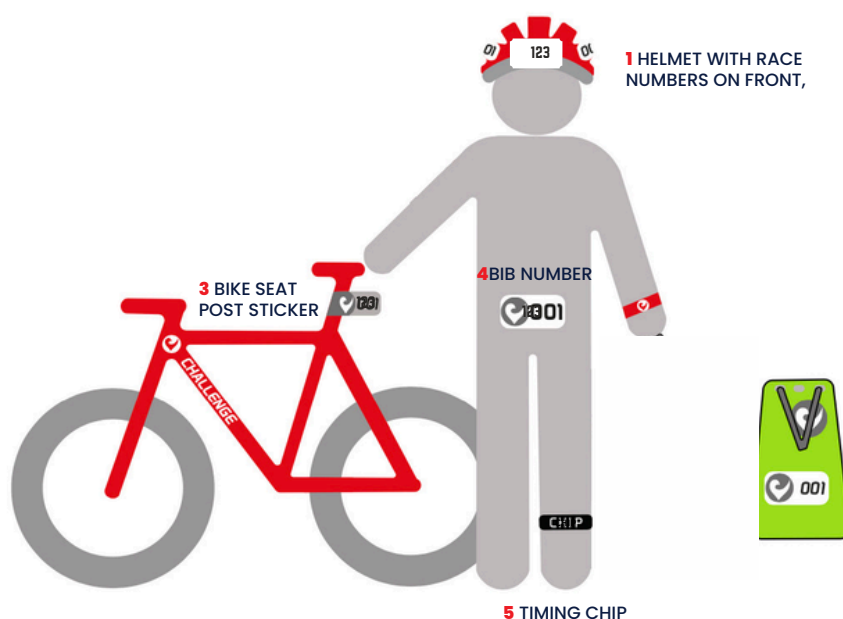
The race gear consists of the following items:

- A. Race bib number to be worn on your chest or race belt during the race.
- B. Saddle stem flag/label, to be placed under the saddle of your bike.
- C. Helmet race number stickers, to stick on the front of your helmet.
- D. Swimming cap, to be worn during the swim course.
- E. Buoy and luminescent stick

F. Tattoo to be worn during the race

G. Timing Chip must be worn on the left ankle + tracking

H. Only official swimming cap, BIB number and stickers must be used. Using other equipment will be punished by DSQ. Please check to ensure that all these items are present, your name is correct. In case of deviations, please report this at the Registration Desk. If you forget or lose your chip or swim cap, please get a backup ones at the start area.





PUCES

Si vous abandonnez la course, merci d'en informer dès que possible un membre de l'organisation présent sur le parcours, dans la zone de transition ou à l'arrivée, et impérativement avant de rentrer chez vous, afin que nous sachions que vous êtes en sécurité.

BIKE check in

Le check-in a lieu dans le parc à vélo situé près du lac de Lourdes

Les athlètes doivent apporter et présenter leur vélo, leur dossard, leur casque ainsi que leur sac de transition.

Le casque doit également être déposé en zone de transition (T1).

Les autocollants avec numéro de dossard doivent être collés à la fois sur le vélo et sur le casque.

Le check-in ne sera pas autorisé si une partie de l'équipement est manquante.

Le contrôle du vélo s'effectue à l'entrée du parc à vélo.

Lors de ce contrôle, votre vélo sera vérifié pour des raisons de sécurité et de conformité au règlement défini par la FFTRI.

AVANT DE PROCÉDER AU CHECK-IN DE VOTRE VÉLO, ASSUREZ-VOUS QUE :

- Votre vélo est en bon état technique, par exemple : les freins fonctionnent correctement et il n'y a aucun embout de guidon ouvert.
- L'étiquette de tige de selle est bien placée sous votre selle.
- Vous portez votre casque, sur lequel sont apposés 1 autocollant avec votre numéro de dossard
- Vous portez votre dossard autour de la taille avec 3 points d'attache obligatoire.
- Vous avez votre puce de chronométrage à la cheville gauche



CHIPS

If you drop out of the race, please inform a staff member as soon as possible—on the course, in the transition area, or at the finish line—and definitely before going home, so we know you are safe. You must return your timing chip when retrieving your bike.

BIKE check in

The check-in takes place in the bike park located near the lake in Lourdes

Athletes must bring and present their bike, main bib number, helmet, and the transition bag. The helmet must also be left in the Transition Area (TI).

Bib number stickers must be applied to both the bike and the helmet.

Check-in will not be allowed if any part of the required equipment is missing.

Bike inspection will take place at the entrance to the bike park. During this inspection, your bike will be checked for safety and compliance with the rules defined by the FFTRI (French Triathlon Federation):

BEFORE PROCEEDING WITH YOUR BIKE CHECK-IN, MAKE SURE THAT:

- Your bike is in good technical condition, for example: brakes are working properly and there are no open handlebar ends.
- The saddle stem label is correctly placed under your saddle.
- You are wearing your helmet, with one sticker showing your bib number attached.
- You are wearing your race bib around your waist with 3 points.
- You are wearing your timing chip on your left ankle.

Les courses sont organisées selon les règles du circuit XTTRI et de la FFTRI

Pour assurer le bon déroulement sportif de l'événement, nous nous devons d'attirer votre attention sur certains points.

REGLES IMPORTANTES

- La participation à l'événement se fait aux risques et périls du participant. Tous les participants doivent respecter les Conditions Générales.
- Les marshall ont le droit de disqualifier tout participant en cas de comportement inapproprié avant ou pendant ou après la course.
- Les directeurs de course, les officiels techniques et l'équipe médicale ont le droit de retirer un participant de la compétition pour sa propre sécurité, par exemple pour des raisons médicales.
- Vous devez respecter les consignes, instructions et règles données par les arbitres (reconnaisables à leur tenue) sous peine de disqualification.

Cela inclut, entre autres :

- The front of your tri suit must be closed (no bare torso) at least 200 meters before the finish line.
- Music devices (iPods, phones, etc.) with headphones are prohibited.
- On-board cameras (such as GoPros) mounted on the bike or helmet are not allowed.
- Support crews must follow you by car on the bike course, and a support runner is mandatory from the Col de la Courade to the finish line.
- Littering outside the designated areas (transition zone, and the beginning and end of aid stations on the bike and run courses) will result in disqualification.
- It is the athlete's responsibility to serve their penalty.
- Wearing your race bib during the swim is prohibited.
- Wearing your race bib on the front during the run is mandatory.

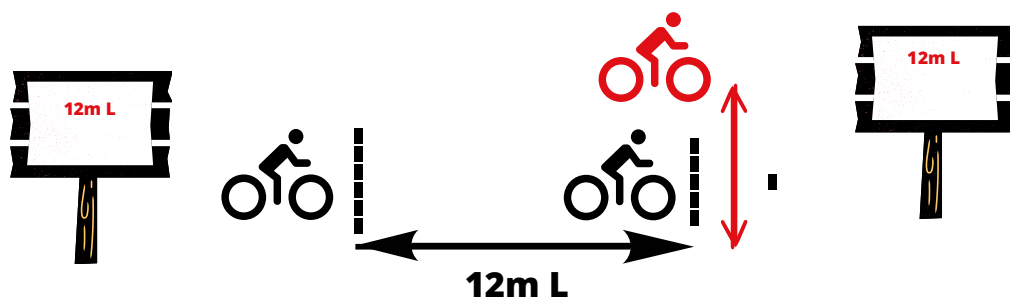
DRAFTING

🚫 Le drafting est strictement interdit

 Selon la réglementation de la FFTRI (Fédération Française de Triathlon), la distance minimale à respecter entre deux cyclistes est de 12 mètres entre les roues avant des deux vélos

 Lors d'un dépassement, vous avez 25 secondes maximum pour le réaliser.
Le concurrent dépassé doit se laisser dépasser sans augmenter son allure et quitter la zone de drafting immédiatement.

- 🚫 En cas d'infraction, les arbitres peuvent :
 - Montrer un carton bleu (pénalité de 5 minutes à purger dans la zone prévue) ;
 - En cas de trois cartons bleus : disqualification.



RULES



The races are organized according to the rules of XTTRI and the French Triathlon Federation.

To ensure the smooth and fair conduct of the event, we feel it is important to draw your attention to a few key points.

IMPORTANT RULES

- Participation in the event is at the participant's own risk. All participants must comply with the General Terms and Conditions.
- Referees have the right to disqualify any participant in the case of inappropriate behavior before or during the race.
- Race directors, technical officials, and the medical team have the authority to withdraw a participant from the competition for their own safety, for example, due to medical reasons.
- You must follow the instructions, guidelines, and rules given by the referees (recognizable by their official attire), under penalty of disqualification.

This includes, among others:

- The front of your tri suit must be closed (no bare torso) at least 200 meters before the finish line.
- Music devices (iPods, phones, etc.) with headphones are prohibited.
- On-board cameras (such as GoPros) mounted on the bike or helmet are not allowed.
- Support crews must follow you by car on the bike course, and a support runner is mandatory from the Col de la Courade to the finish line.
- Littering outside the designated areas (transition zone, and the beginning and end of aid stations on the bike and run courses) will result in disqualification.
- It is the athlete's responsibility to serve their penalty.
- Wearing your race bib during the swim is prohibited.
- Wearing your race bib on the front during the run is mandatory.

DRAFTING

⊘ Drafting is strictly forbidden

📏 According to the FFTRI (French Triathlon Federation) regulations, the minimum distance to maintain between two cyclists (measured from front wheel to front wheel) is:

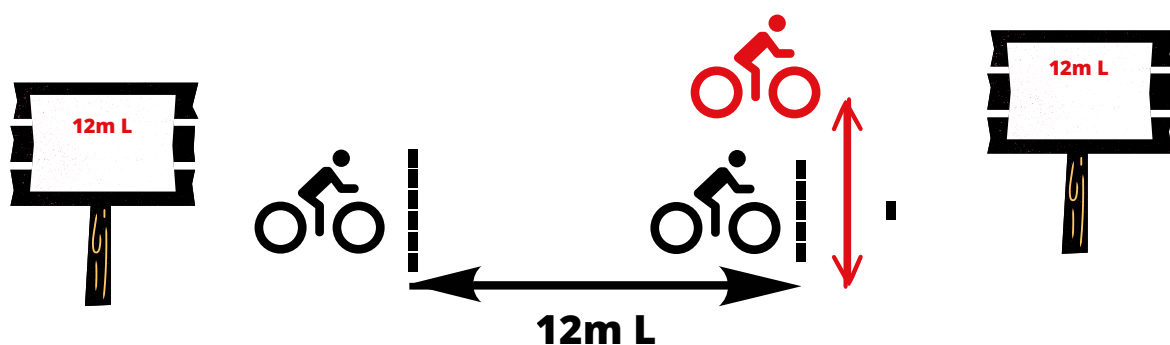
- 12 meters

🕒 When overtaking, you have a maximum of 25 seconds to complete the pass.

The overtaken athlete must allow the pass without accelerating and must immediately exit the drafting zone.

⊘ In case of a violation, referees may:

- Show a blue card (penalty of 5 minutes to be served in the designated penalty box);
- If you receive three blue cards: disqualification.



Barrières horaires



Pour des raisons de sécurité et afin d'assurer le bon déroulement de l'épreuve, des barrières horaires seront strictement appliquées tout au long de la course. Tout athlète ne franchissant pas les points de contrôle dans le temps imparti sera retiré de la course par les officiels.

Sortie de l'eau (T1) : 2 h 15 après le départ.

- Fin du parcours vélo à Payolle : 17 h 00
- Course à pied – km 25 (parking de Castillon) : 20 h 30
- Col du Sencours (km 32 de la course à pied) : 19 h 15



Seuls les athlètes ayant franchi le Col du Sencours avant 19 h 15 seront autorisés à poursuivre l'ascension finale vers le Pic du Midi. Les athlètes arrivant au Col du Sencours après la barrière horaire seront redirigés vers la ligne d'arrivée alternative située au Col du Tourmalet.

For safety reasons and to ensure the smooth running of the event, cut-off times will be strictly enforced throughout the race. Any athlete who does not reach the designated checkpoints within the allotted time will be withdrawn from the race by the race officials.

Swim exit (T1): 2 hours 15 minutes after the race start.

Cut-off times are implemented throughout the course to ensure the safety of all participants. The main checkpoints are as follows:

- End of the bike course in Campan: 17:00
- Run course – km 25 (parking de Castillon) : 20:30
- Col du Sencours (km 32 of the run): 19:15



Only athletes who reach Col du Sencours before 19:15 will be allowed to continue to the Pic du Midi summit finish.

Athletes arriving at Col du Sencours after the cut-off time will be redirected to the alternative finish line located at Col du Tourmalet.

SWIM



- L'épreuve de natation se déroulera dans le lac de Lourdes, avec un parcours composé de deux boucles au départ de la plage du lac de Lourdes.
Le départ de la course sera donné à 3h00 du matin. Les athlètes s'élanceront depuis la plage et devront effectuer deux tours du parcours balisé avant de rejoindre la sortie de l'eau en direction de la zone de transition (T1).
 - Un dispositif de sécurité sera mis en place sur l'ensemble du parcours avec des embarcations et des équipes de secours afin d'assurer la sécurité des participants.
 - Avant d'entrer dans l'eau, vérifiez bien que votre puce est à votre cheville gauche
 - Le départ est donné au signal sonore (coup de corne).
-
- The swim will take place in Lake Lourdes, on a course consisting of two loops starting from the beach of Lake Lourdes.
 - The race will start at 3:00 a.m. Athletes will enter the water from the beach and complete two laps of the marked course before exiting the water and heading to the transition area (T1).
 - A full safety system will be in place along the course, including safety boats and rescue teams to ensure the safety of all participants.
 - Before entering the water, please make sure your timing chip is on your left ankle.
 - The start will be given by a sound signal (horn).



TRANSITION



- Votre support TEAM récupère toutes vos affaires à T1
- Portez votre casque attaché avant de décrocher votre vélo du rack.
- Les athlètes doivent enfourcher leur vélo après la ligne de montée, en ayant au moins un pied en contact avec le sol après cette ligne.
- Your support TEAM take care of your belongings in T1
- Wear helmet with fastened strap before getting the bike from the rack.
- Athletes must mount their bicycles after the mount line by having one complete foot contact

SAFETY

Le parcours natation est surveillé par des secouristes et du personnel médical en kayak. En cas de problème pendant la natation, levez le bras au-dessus de la tête pour signaler votre détresse aux kayaks ou aux secouristes. Ils viendront immédiatement vous aider. Restez calme, essayez de vous allonger sur le dos : votre combinaison vous aidera à flotter ainsi que votre bouée. Rapprochez-vous de la rive.

⚠ Agiter la main vers les spectateurs en nageant est strictement interdit, pour éviter toute confusion avec un appel à l'aide.

Si vous abandonnez pendant la natation ou à un autre moment de la course, vous devez impérativement en informer un officiel immédiatement afin que nous sachions que vous êtes en sécurité.

The swim course is guarded by life guards and medical staff in kayaks.
Are you having issues during the swim? Draw attention by hand waving above your head to the kayaks or lifeguards on the ground and they will come to assist you. Calm down, and try to lie on your back, your wetsuit and buoy will help you to float, and get close to the river bank.
Hand waving to spectators while swimming is strictly prohibited.
If you withdraw during the swim or any other part of the race, it is vital you report it to a marshal immediately to let us know that you're safe.

RULES

La combinaison est autorisée, interdite ou obligatoire (pour les épreuves FFTri) :

Inférieure à 12°C : Natation interdite car risque d'hypothermie.
12° à 14° : réduction du parcours à 750m pour le FULL + combinaison obligatoire
14°C à 16°C : Combinaison obligatoire.
16°C à 24,6°C : Combinaison autorisée.

Seul le directeur de course est habilité à donner la consigne à suivre le jour de l'épreuve à 1h du départ.

Wetsuit use is regulated (for FFTRI-sanctioned races) as follows:

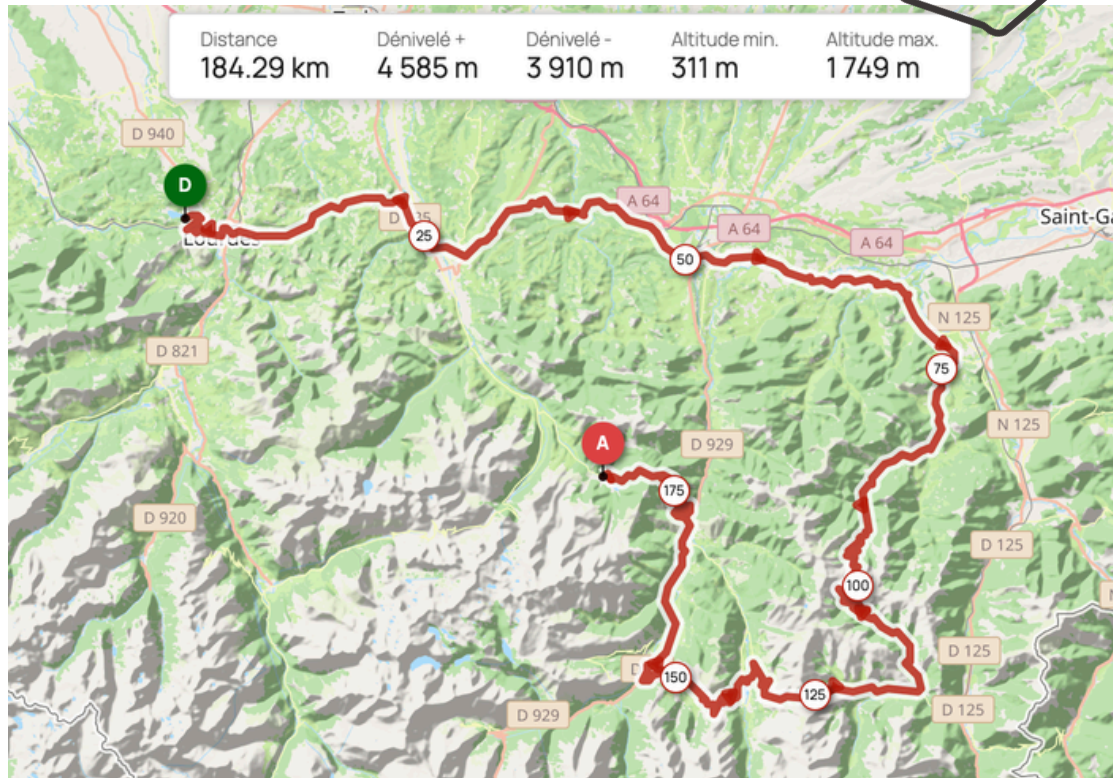
- Below 12°C: Swimming is prohibited due to hypothermia risk.
- 12°C to 14°C: Swim distance reduced to 750m for the FULL distance + wetsuit mandatory.
- 14°C to 16°C: Wetsuit mandatory.
- 16°C to 24.6°C: Wetsuit allowed but not mandatory.

⚠ Only the race director is authorized to announce the wetsuit policy 1 hour before the race start, based on the water temperature measured on race day.



BIKE

ASCEND



RAVITAILLEMENTS



ASCEND

Vélo et CAP / Bike and Run

Le ravitaillement est entièrement en autonomie. Chaque athlète devra gérer son alimentation et son hydratation avec l'aide de son Support Crew.

Afin de garantir l'équité sportive et la sécurité de tous, aucune assistance extérieure n'est autorisée en dehors de votre Support Crew officiel.

Sur la partie vélo, l'assistance de votre Support Crew est autorisée uniquement à partir du kilomètre 22. Avant ce point, aucun ravitaillement ni assistance ne sera autorisé.

Nous vous invitons à préparer votre stratégie de ravitaillement en amont avec votre équipe afin d'aborder l'épreuve dans les meilleures conditions.

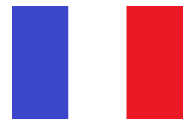


The race is entirely self-supported. Each athlete is responsible for managing their own nutrition and hydration with the assistance of their official Support Crew.

To ensure fairness and safety, no outside assistance is permitted other than from your official Support Crew.

During the bike leg, Support Crew assistance is only permitted from kilometre 22 onwards. Before this point, no feeding or external assistance is allowed.

Please plan your nutrition strategy with your Support Crew in advance to ensure you are fully **23** prepared for race day.



ZONE de DECHET

Veuillez noter que vous êtes autorisé à jeter vos déchets uniquement dans les zones spécifiquement indiquées avant et après chaque ravitaillement.

🚫 Il est interdit de jeter des débris sur le reste du parcours.

Si vous êtes vu en train de jeter des objets tels que des gobelets, éponges, bidons ou emballages de gels, vous serez disqualifié.

Cette règle s'applique aussi bien sur le parcours vélo que sur le parcours course à pied.

ROUTES

Le parcours n'est pas fermé à la circulation, en tant qu'athlète, vous êtes tenu de respecter le code de la route, de vous écarter en cas d'intervention des services de secours pour aider un autre participant, et de rester vigilant à la présence de véhicules sur certaines portions.

🚲 Nous vous demandons de rester sur le côté droit de la route afin de permettre aux autres athlètes de vous dépasser par la gauche.

🚫 Il est strictement interdit de dépasser un athlète par la droite.

🚫 Franchir la ligne médiane (au centre de la chaussée) est également interdit.
Tout non-respect de ces consignes pourra être sanctionné par un carton rouge pour blocage.

ABANDON

Veuillez signaler votre abandon à un bénévole sur le parcours vélo, ou appeler la sécurité de la course.

📍 Votre support TEAM est là pour vous mettre en sécurité

BIKE RULES

Le drafting est interdit !

🚲 Sur le parcours vélo, le code de la route doit être strictement respecté.



LITTERING ZONE

Please note that you're allowed to throw away your trash only in the special marked areas before and after an aid station. Do not litter the rest of the course with your garbage. In case you are spotted throwing away your materials like cups, sponges, drink bottles or empty gels, you get disqualified. This is in force for both the bike as well as the run course.

TRAFFIC, ROAD CLOSURES

The course is not closed to traffic. As an athlete, you are required to respect traffic rules, move aside in case emergency services need to assist another participant, and remain alert to the presence of vehicles on certain sections of the course.

 Please stay on the right-hand side of the road to allow other athletes to overtake you on the left.

 It is strictly forbidden to overtake another athlete on the right side.

 Crossing the central line (middle of the road) is also prohibited.
Failure to comply with these rules may result in a red card penalty for blocking.

DNF

Please report your withdrawal to a volunteer on the bike course, or call the race safety team.

 Your support team is there to help ensure your safety.

BIKE RULES

Drafting is prohibited!

 On the bike course, traffic regulations must be strictly followed.

TRANSITION RULES



Les athlètes doivent descendre de leur vélo avant la ligne de descente, avec au moins un pied en contact avec le sol avant la ligne.

🚲 Le casque doit rester attaché jusqu'à ce que le vélo soit raccroché sur le rack correspondant à votre numéro de dossard.

🧳 Tous les vêtements et équipements vélo doivent être gérés et rangés par votre support TEAM

🚗 À la fin de la dernière transition, tout le matériel – qu'il ait été utilisé ou non – doit être placé dans la voiture de la support TEAM



Athletes must dismount their bike before the dismount line, with at least one foot in contact with the ground before crossing the line.

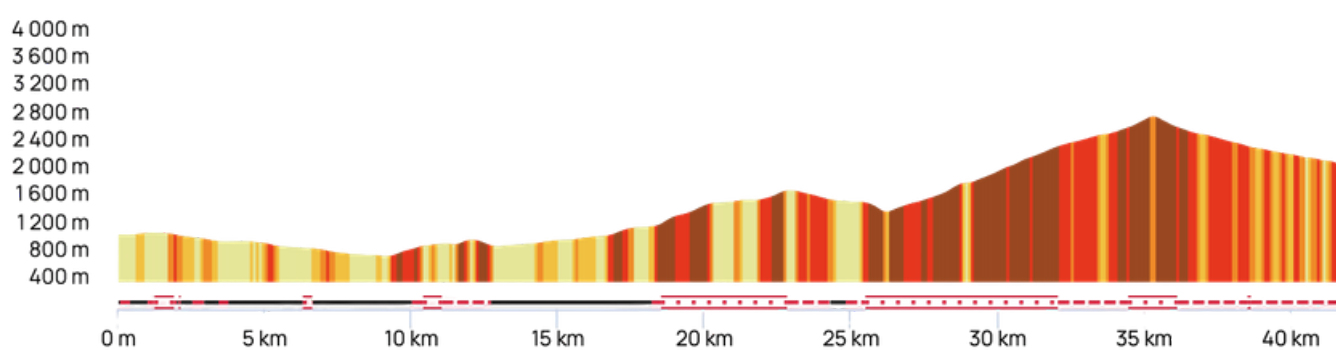
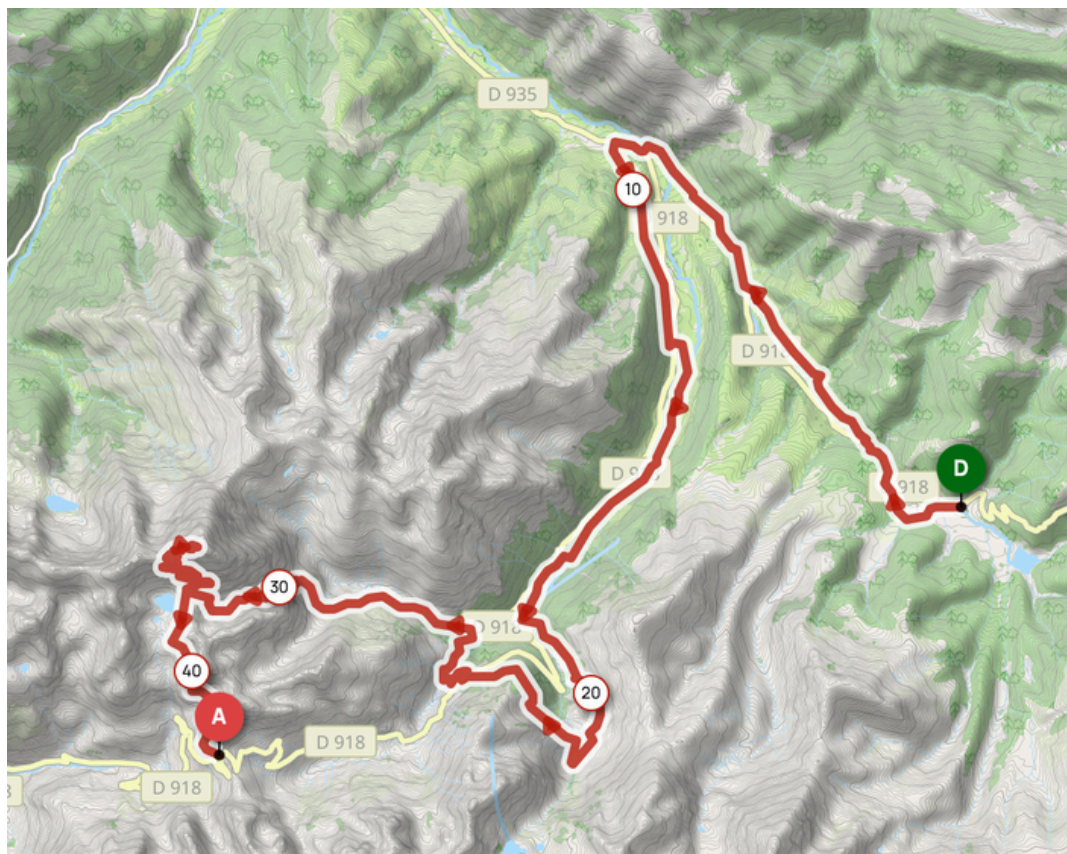
🚲 The helmet must remain fastened until the bike has been racked on the rack corresponding to your race bib number.

🧳 All bike clothing and equipment must be managed and stored by your support team.

🚗 At the end of the final transition, all equipment, whether used or not, must be placed in the support team vehicle.

RUN COURSE

ASCEND





APRES COURSE

🎉 Félicitations ! Vous l'avez fait !

Nos bénévoles seront là pour vous accueillir à l'arrivée.

🏅 Vous recevrez d'abord votre médaille.

🚑 En cas de besoin de soins immédiats, nos bénévoles vous orienteront vers le centre médical situé à proximité de la ligne d'arrivée.

⚠️ L'accès à la zone Chill-Out après course est réservé aux athlètes et aux support runners uniquement : les support TEAM devront encore attendre un peu !

📍 En sortant de la Chill-Out Zone, vous pourrez retrouver rapidement vos amis et votre famille.

RESULTATS

📊 Les résultats seront disponibles en ligne sur le site du chronomètreur :



N'oubliez pas de consulter votre classement après la course !



AWARDS CEREMONY

La cérémonie de remise des prix pour ASCEND aura lieu dimanche 12H00 à LA MONGIE

🏆 les tee-shirts seront à récupérer à partir de 11h00

🎉 Merci d'être tous présents !



AFTER RACE

🎉 Congratulations! You made it!

Our volunteers will be there to welcome you at the finish line.

🏅 You will first receive your medal.

🚑 If you require immediate medical attention, our volunteers will guide you to the medical center located near the finish line.

⚠️ Access to the Chill-Out Zone after the race is reserved for athletes and support runner only – accompanying persons will have to wait some more minutes !

📍 Upon exiting the Chill-Out Zone, you'll be able to quickly reunite with your friends and family.

RESULTS

📊 Results will be available online on the :



Don't forget to check your ranking after the race!



AWARDS CEREMONY

The award ceremony for ASCEND will take place on Sunday at 12h00 in LA MONGIE.



The tee-shirts pick up will be at 11h00



Thanks to be all here to celebrate your race



[CLICK HERE](#)



ASCEND
XTREME TRIATHLON



**On race day, we will
celebrate the birthdays of:**

DAVID COLOMBAN

LOIC PAYOUX

 **MERCI D'AVOIR CHOISI DE FÊTER VOTRE ANNIVERSAIRE AVEC NOUS !**

**Et un grand merci à tous les triathlètes qui vont partager leur histoire sur ASCEND
XTRI — vous allez rendre cet événement encore plus spécial ! ❤️**

 **THANK YOU FOR CHOOSING TO CELEBRATE YOUR BIRTHDAY WITH US!**

**And a big thank you to all the triathletes who will be sharing their story on ASCEND
XTRI — you're going to make this event even more special! ❤️**