

Explicatifs et précisions sur les épreuves :

Vous êtes plus fort en escalade VTT qu'en RUN,  
vous êtes plus fort en escalade qu'en RUN VTT,  
vous êtes plus fort en RUN VTT qu'en escalade,  
vous êtes plus fort en VTT qu'en escalade RUN,  
vous êtes plus fort en RUN qu'en escalade VTT  
Vous n'avez aucune de ces performances  
Vous découvrez et avez envie de participer

Le LYME-ATHLON, c'est pour vous. Inscrivez-vous.



## ESCALADE

- l'escalade permet suivant le nombre de points que vous aurez acquis de vous classer pour les départs du RUN et VTT (voir règlement) donc faire un maximum de voies.
- difficultés : vous savez monter sur un escabeau ou une échelle et en redescendre : vous avez 10 points dans le facile. Il y a 3 voies faciles.
- La difficulté est croissante, arrivera un moment où vos bras et jambes seront "cuits" et vous mettrez les deux pieds au sol : stop fin de votre expérience en escalade, et bravo pour votre challenge perso. Le commissaire enregistrera vos points que vous donnerez à la sortie.
- Le meilleur ou la meilleure aura 100 points et partira dans le groupe 1. Les autres répartis en fonction des points acquis avec un temps décompté de minutes en minutes, 6 maximum.
- La hauteur/longueur maximale est de 3,50 m pour les voies faciles 4 m pour le très dur.
- Débutants, néophytes, inquiets pas de panique, les voies sont aménagées pour vous avec de grosses prises pour vous donner le goût de l'effort et l'envie de réussir.
- Pour les initiés ; va falloir vous creuser les méninges pour décrocher une place dans la vague 1 ou 2 ! Et sortir vos atouts de vainqueur !
- Notre conseil d'ici le 5 mai 2018, nous vous invitons à aller dans les salles d'escalades indoor de votre coin (google : salle escalade 33 ou 31 ou 46 etc..) et tâter les prises. Nous sommes persuadés que vous allez devenir athlète du Lyme-athlon 2018.
- L'escalade n'est pas obligatoire, elle fait partie du concept triathlon que nous avons modélisé et mis à l'essai pour le Lyme-athlon 2018, elle sera obligatoire dans l'avenir. L'escalade n'est pas faite pour favoriser les grimpeurs puisque des coureurs ou Vttistes peuvent les manger dans les parcours. A vous d'être moyen, bon, très bon, excellent en tout : c'est un triathlon.
- Si vous shuntez cette épreuve vous aurez 6 minutes de pénalités et partirez dans le groupe 7.



## RUN

- Départ en ligne sur la D 811 et par vague de 7 groupes toutes les minutes. (Voir règlement)
- vous serez chassés par des plus forts . Ne vous découragez pas, résistez, tenez bon, ils sont peut-être moins rapide en VTT que vous !
- Sortir de Duravel par de l'histoire des guerres de cents ans pour aller sur les terres des templiers (Saint-Avit) en empruntant les chemins d'autrefois.
- Zigzaguer sur les coteaux dominant les deux vallées de la Thèze et du Lot, tout en longeant les vignes généreuses de Cahors.
- Le Fournié, La Rouquette, Mayne Nègre, Cubertou, Combarmal, Pech d'Auriol pourront vous voir passer.
- Pour revenir par les bois sans rencontrer le loup vers Duravel.
- La descente surplombant Duravel vous permettra de contempler les largesses de la vallée du Lot.
- Entrer dans DURAVEL par une corrida dans les rues étroites, médiévales, escarpées et finir triomphalement face au public acclamant votre performance.
- Un corridor vous guidera dans l'Arène (parking vélo) pour prendre votre coursier (VTT).
- Attention : le temps (chrono) ne s'arrête pas au parking VTT.
- Pensez à repérer votre vtt. Faites vous assister d'un seul coach.



## VTT

- Par un escalier sélectif (un par un) le parcours remonte les remparts de Duravel défendus farouchement en 1369.  
Attention, la seule difficulté du parcours est le talus de ce remparts en début de course, il se peut que vous pestiez !!!! Nous aussi on a trouvé ça un peu raide ; mais bon, c'est juste 30 m et après on se laisse glisser sur un bon chemin bien large, la suite il faut pédaler jusqu'à arriver au faite de la colline.
- Laissez vous guider par le tracé tout en contrôlant votre vitesse dans les belles descentes.
- Vous traverserez les vignes du Château ROUFFIAC, Château CALASSOU (point ravitaillement) Fontaine Mombret, les vignobles de Puy l'êveque, après une descente digne d'une spéciale vous traverserez le pont médiévale.
- Laissant le très vieux lavoir de Cazes derrière vous, une petite côte raide vous permet de rester à flan de coteau sur le domaine de Barry-Baran pour replonger dans des vignes et finir la tête dans le guidon sur Duravel.
- Le tracé permet à tous de réaliser un temps respectable avec un effort contenu et aux plus forts de s'exprimer en pulvérisant le temps des ouvreurs.
- Les chemins sont assez large pour le doublement sauf au talus des remparts et la spéciale de Cazes.
- Nous mettrons en ligne le parcours avec des couleurs pour difficultés montantes et descendantes mi mars 2018.
- A l'arrivée, une chicane vous demandera de ralentir. Vous poserez pied à terre et passerez VTT à la main sous l'arche (tapis électronique).
- Une fois l'arche passée, la compétition est terminée. Vous n'avez plus qu'à attendre les résultats.
- Vous avez passé l'arche en premier : vous êtes champion/ne N°1 du LYME-ATHLON 2018
- Vous avez passé l'arche d'arrivée : vous êtes aussi nos champions/nes de la première édition 2018. Bravo !

Le tracé officiel sera sur le site [www.lyme-athlon.fr](http://www.lyme-athlon.fr) dès la fin des inscriptions. Un tracé 3D est consultable sur le site a/c 1 mars 2018.

Que vous soyez en solo ou en team,  
Bonne chance à toutes et tous.  
L'Équipe du Lyme-athlon