



Triathlon de Caen

10 septembre 2023

LES PARCOURS



SOMMAIRE

Les distances	3
Parcours XS	4
Parcours S - CLM	7
Les transitions	10
Le demi-tour	11
Parcours duathlon	13

LES DISTANCES

**Course 1 :
Triathlon XS**

Natation : 400 m

Vélo : 13 kms

CAP : 2,5 kms

**Course 2 :
Duathlon**

Mini kid's / kid's

1ère CAP : 250m / 500m

Vélo : 1 km / 2 km

2ème CAP : 250m / 500m

**Course 2 :
Triathlon S CLM**

Natation : 750 m

Vélo : 19 kms

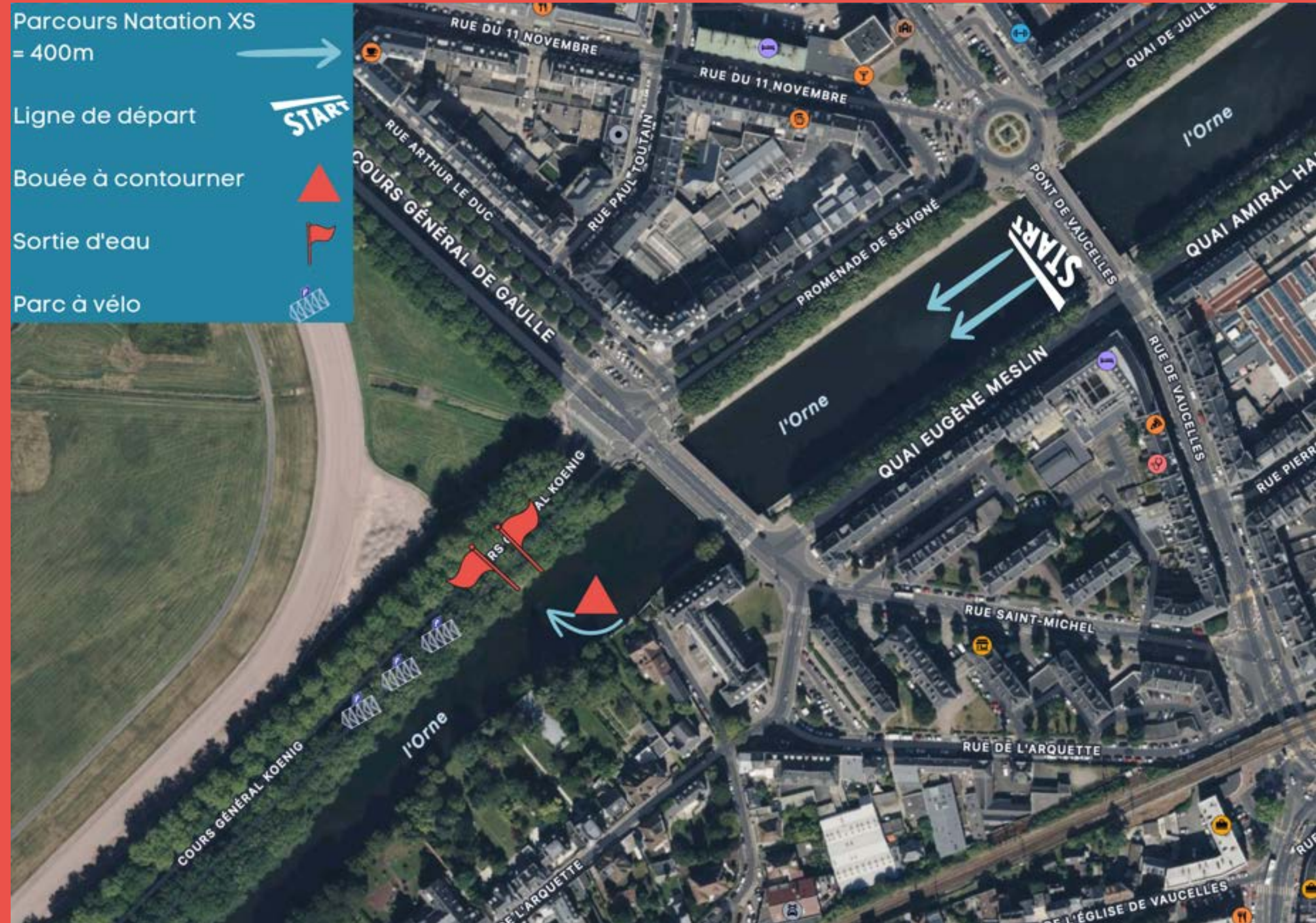
CAP : 5 kms

LA NATATION- XS

Départ séparé dans
l'espace entre les
hommes et les
femmes

Départ en même
temps au coup de
pistolet

Départ 3min avant
pour les benjamins
(12-13ans)



LE VÉLO- XS

2 tours à effectuer

Franchissement
des lignes blanches
interdit

Drafting autorisé

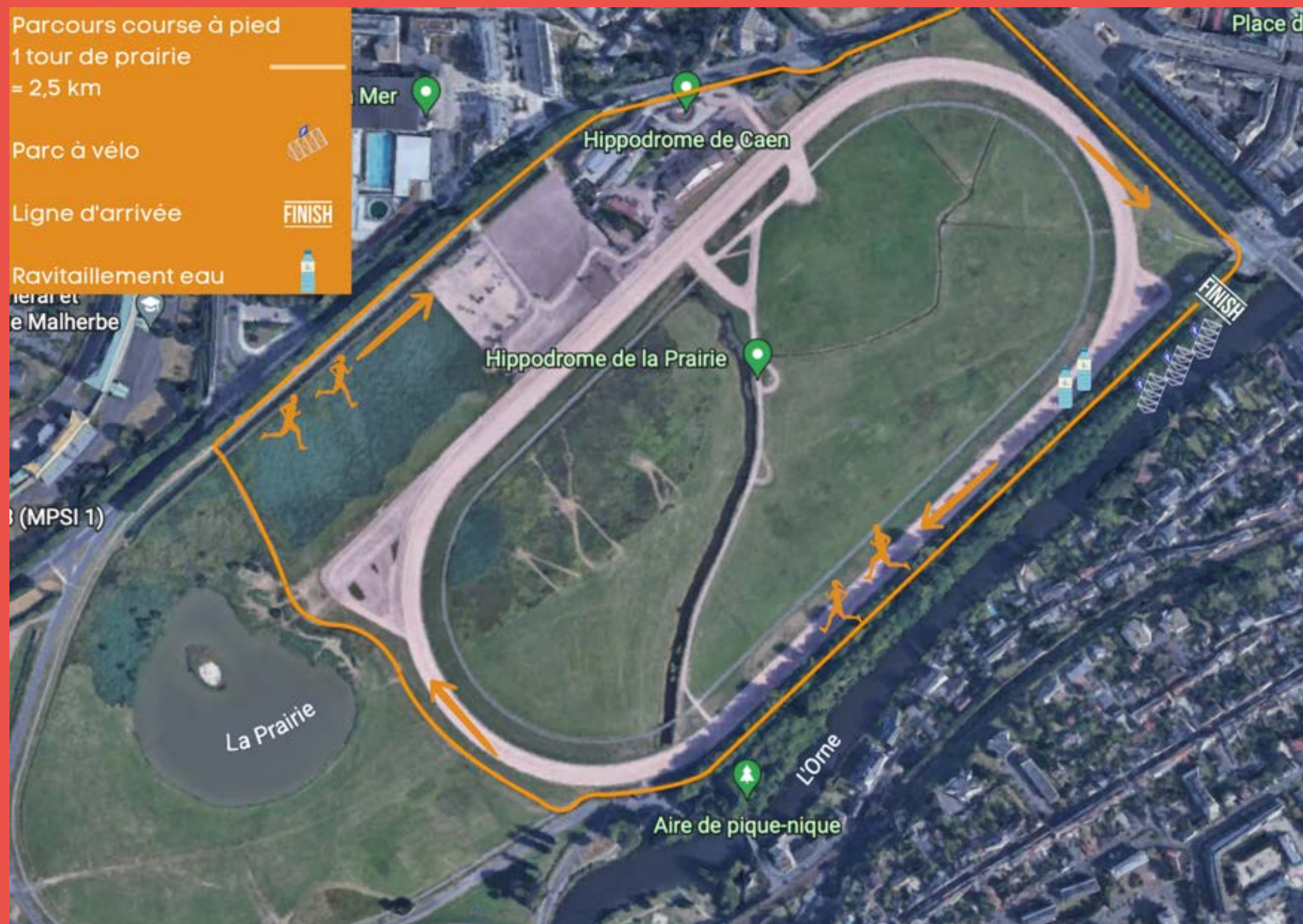
1 demi-tour au
Cours Koenig
2 demi-tours à
Louvigny



LA COURSE À PIED- XS

1 tour à effectuer

60% chemin /
cendrée
40% béton



LA NATATION- S CLM

Départ à intervalle
régulier pour
chaque équipe

Parcours Natation S
= 750m

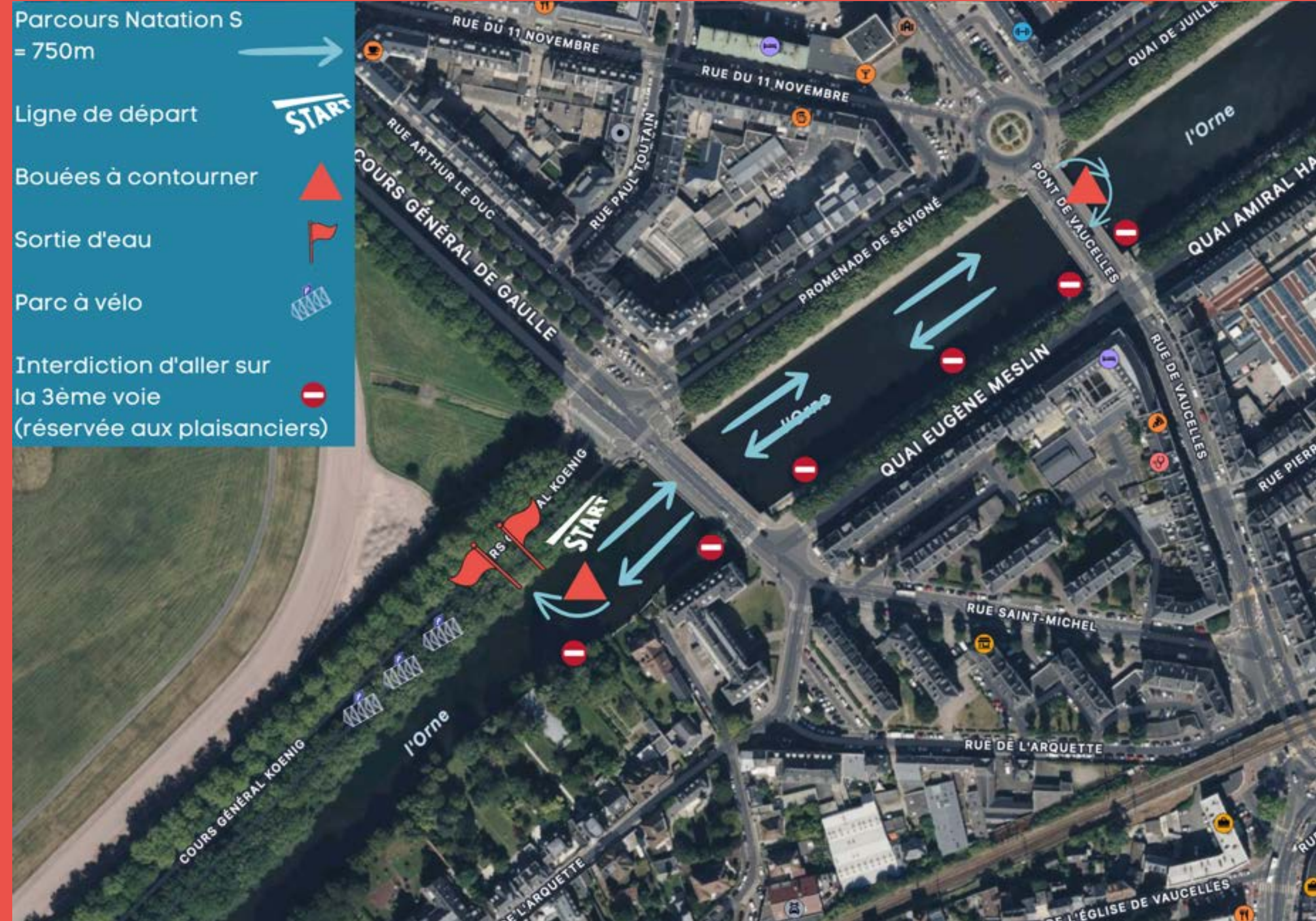
Ligne de départ

Bouées à contourner

Sortie d'eau

Parc à vélo

Interdiction d'aller sur
la 3ème voie
(réservée aux plaisanciers)



Vous devrez nager à
gauche de la rive à
l'aller et au milieu
au retour (arches de
gauche puis arches
du milieu)

La 3ème voie doit
être libre car
navigable

Parcours cyclisme
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

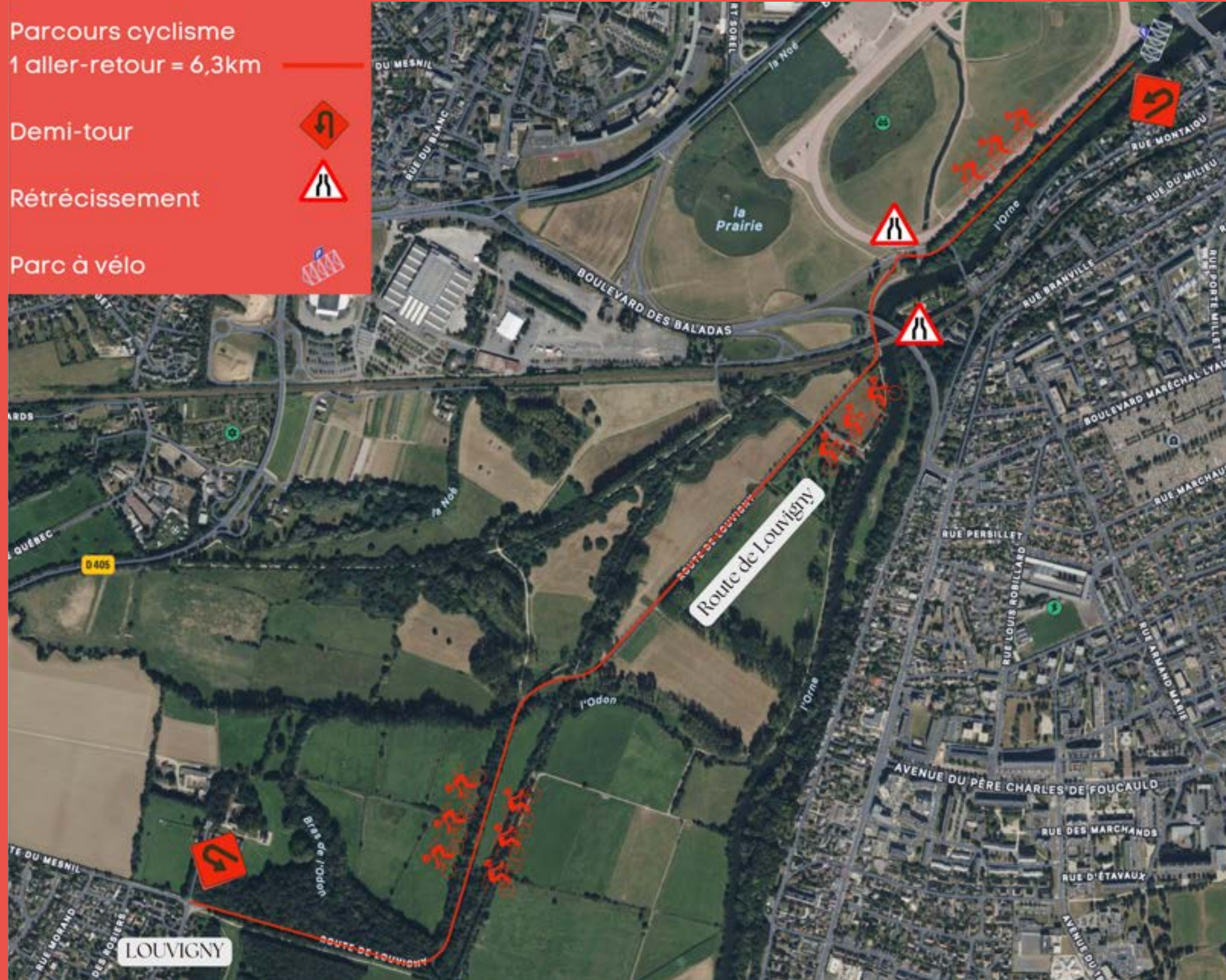
Parc à vélo

3 tours à effectuer

Franchissement des lignes blanches interdit

Drafting interdit sur une autre équipe

**2 demi-tours au
Cours Koenig
3 demi-tours à
Louvigny**

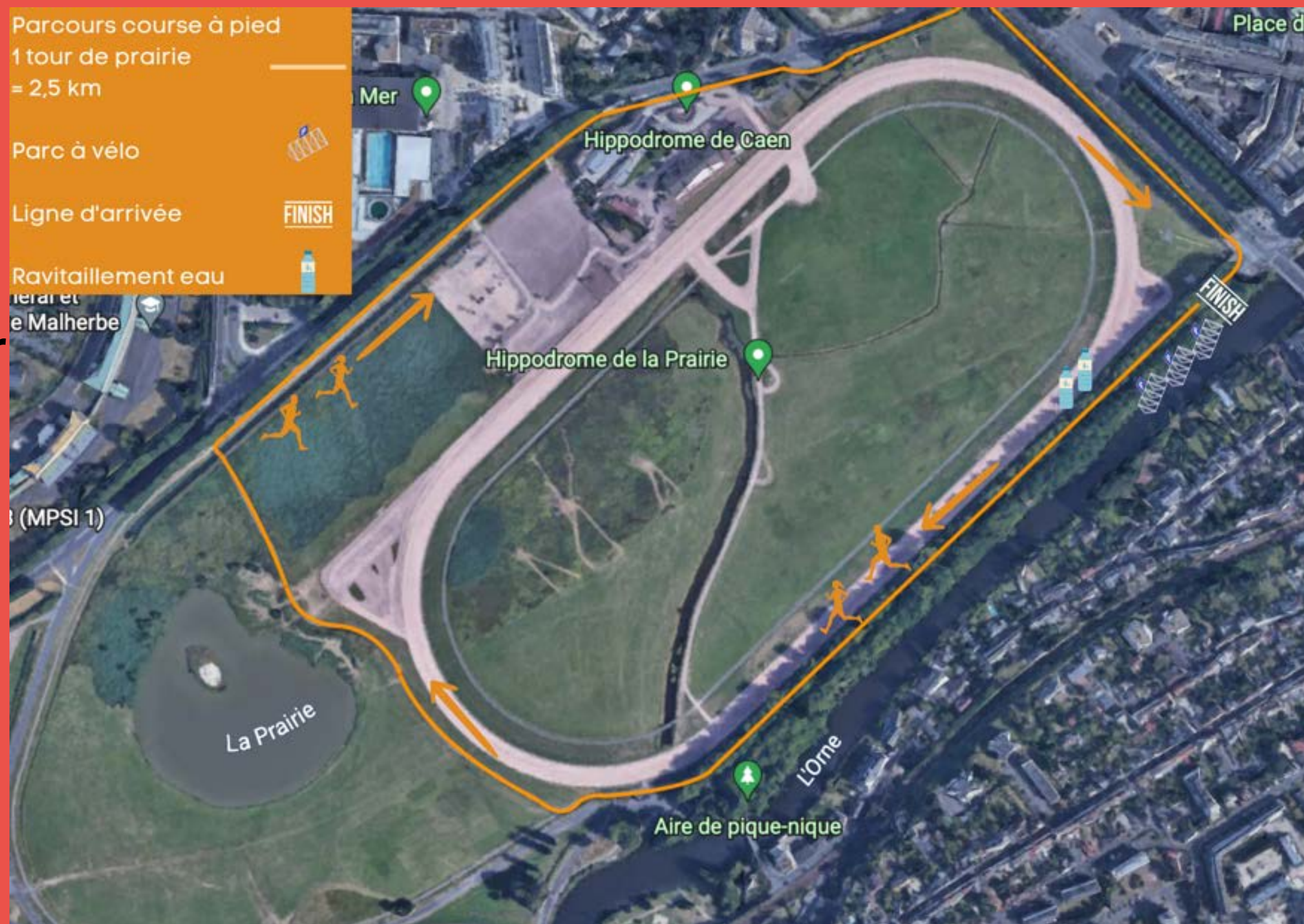


Triathlon de Caen - Les parcours - 10/09/2023

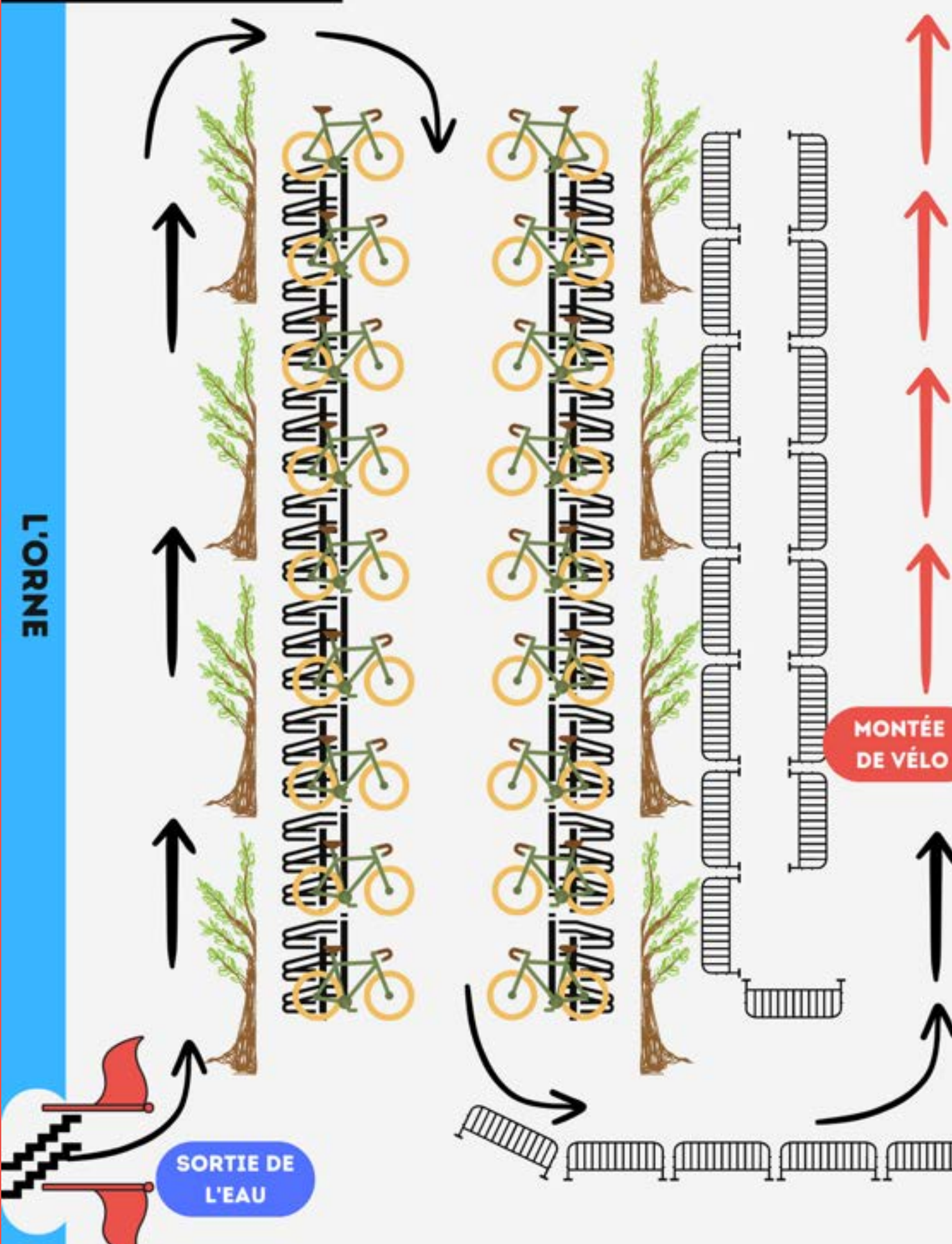
LA COURSE À PIED- S CLM

2 tours à effectuer

60% chemin /
cendrée
40% béton



TRANSITION N°1
NATATION --> VÉLO

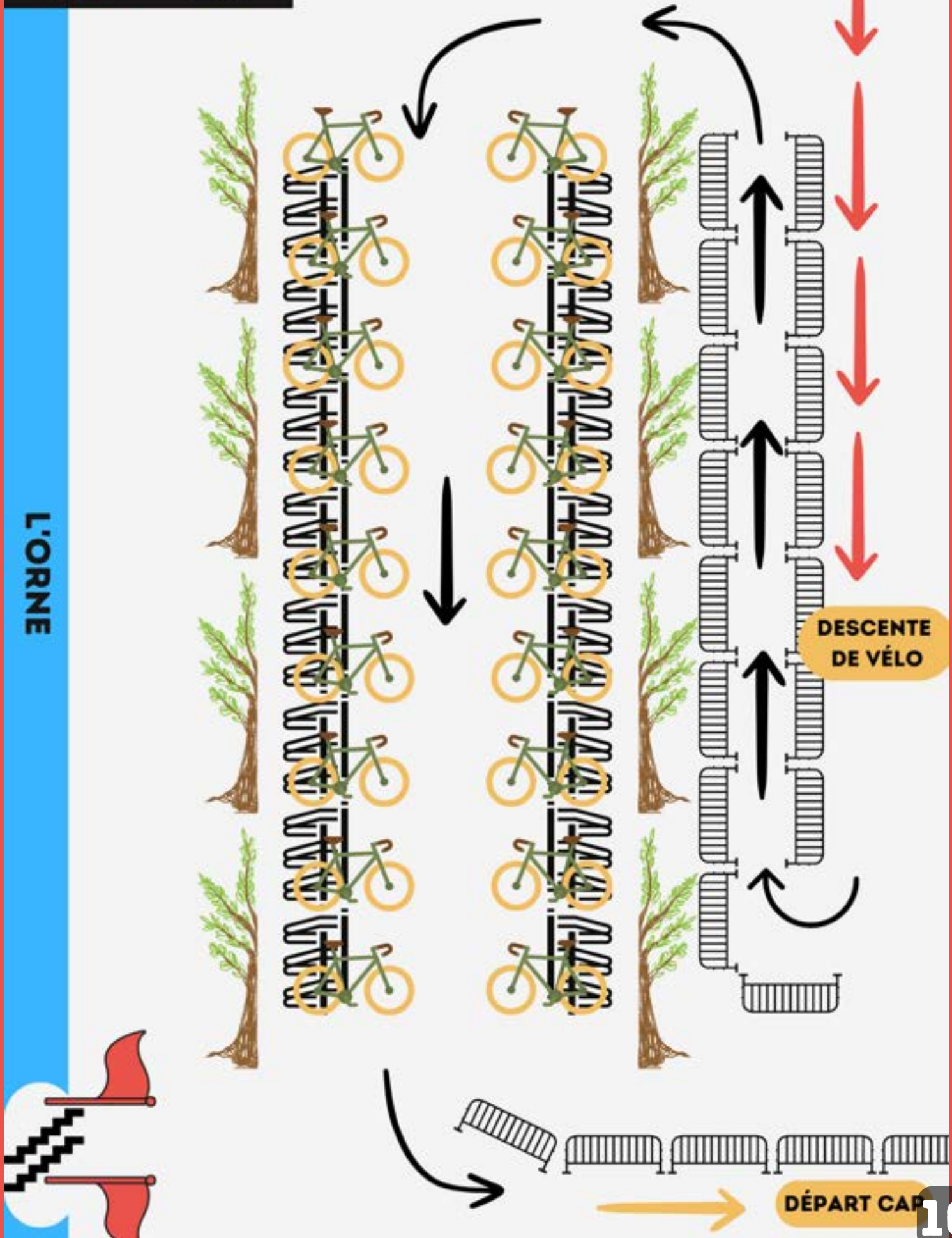


LES TRANSITIONS

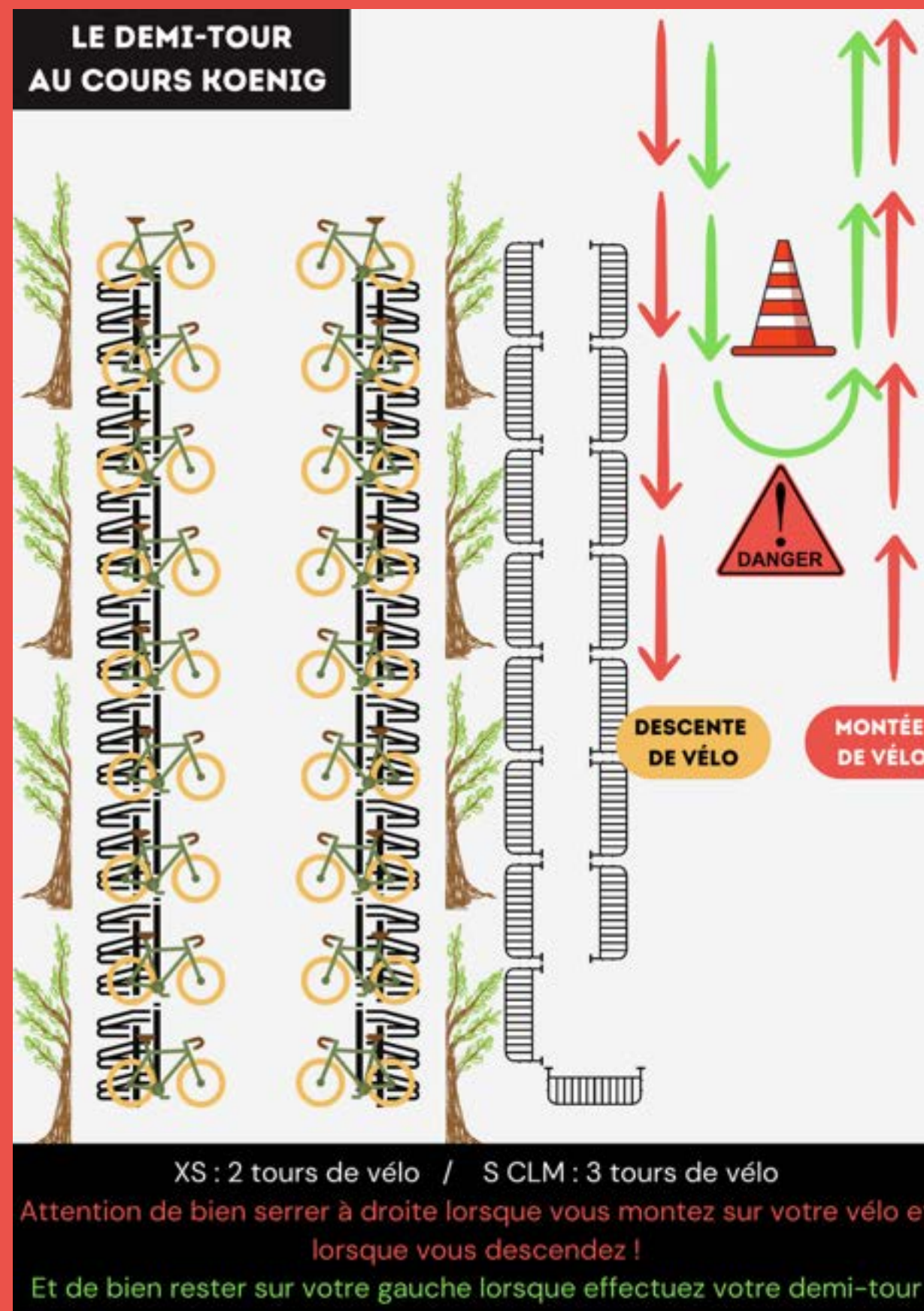
Lors de T1, vous devez monter sur votre vélo **après** le tapis de montée

Lors de T2, vous devez descendre de votre vélo **avant** le tapis de descente

TRANSITION N°2
VÉLO --> CAP



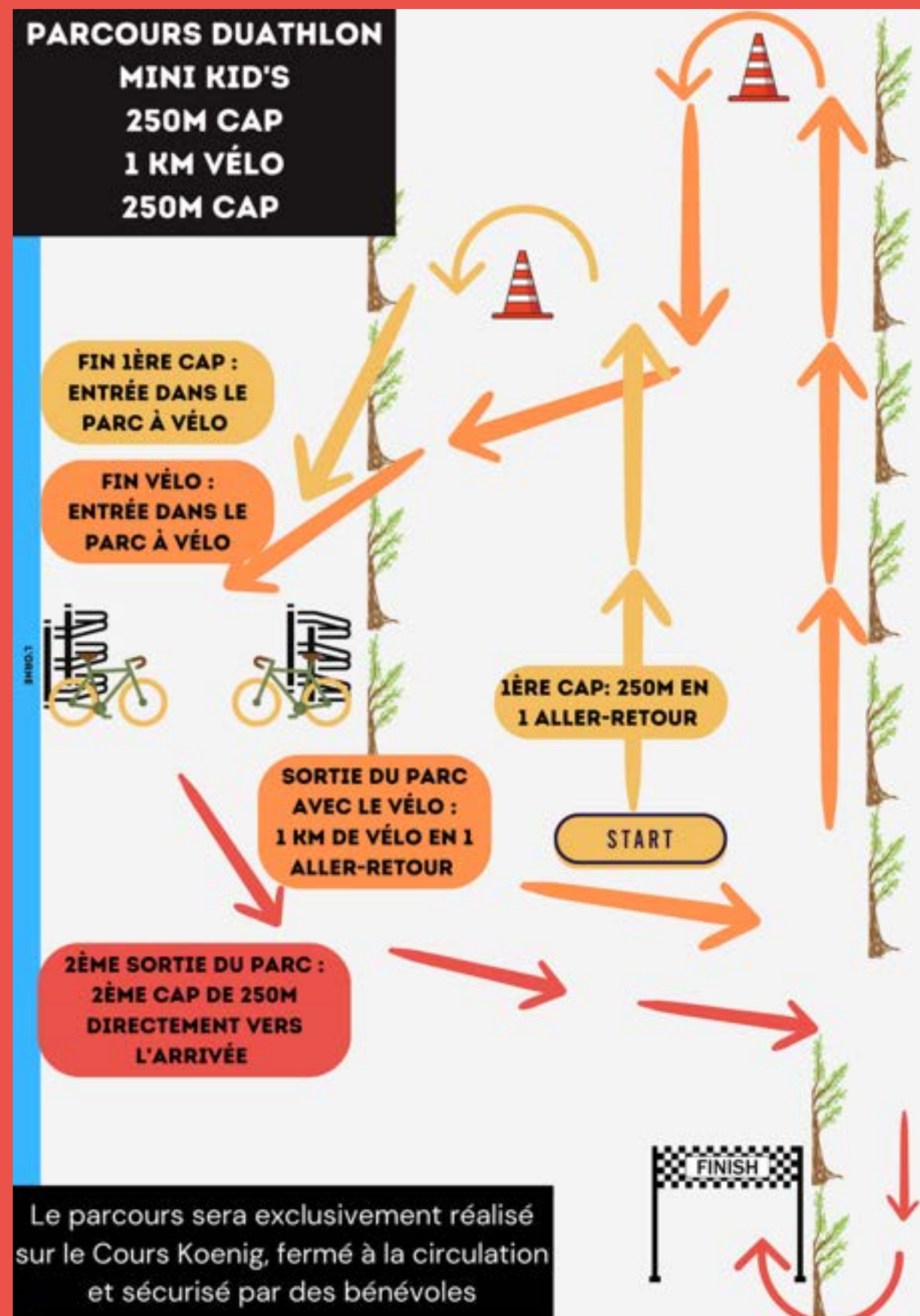
LE VÉLO - LE DEMI-TOUR



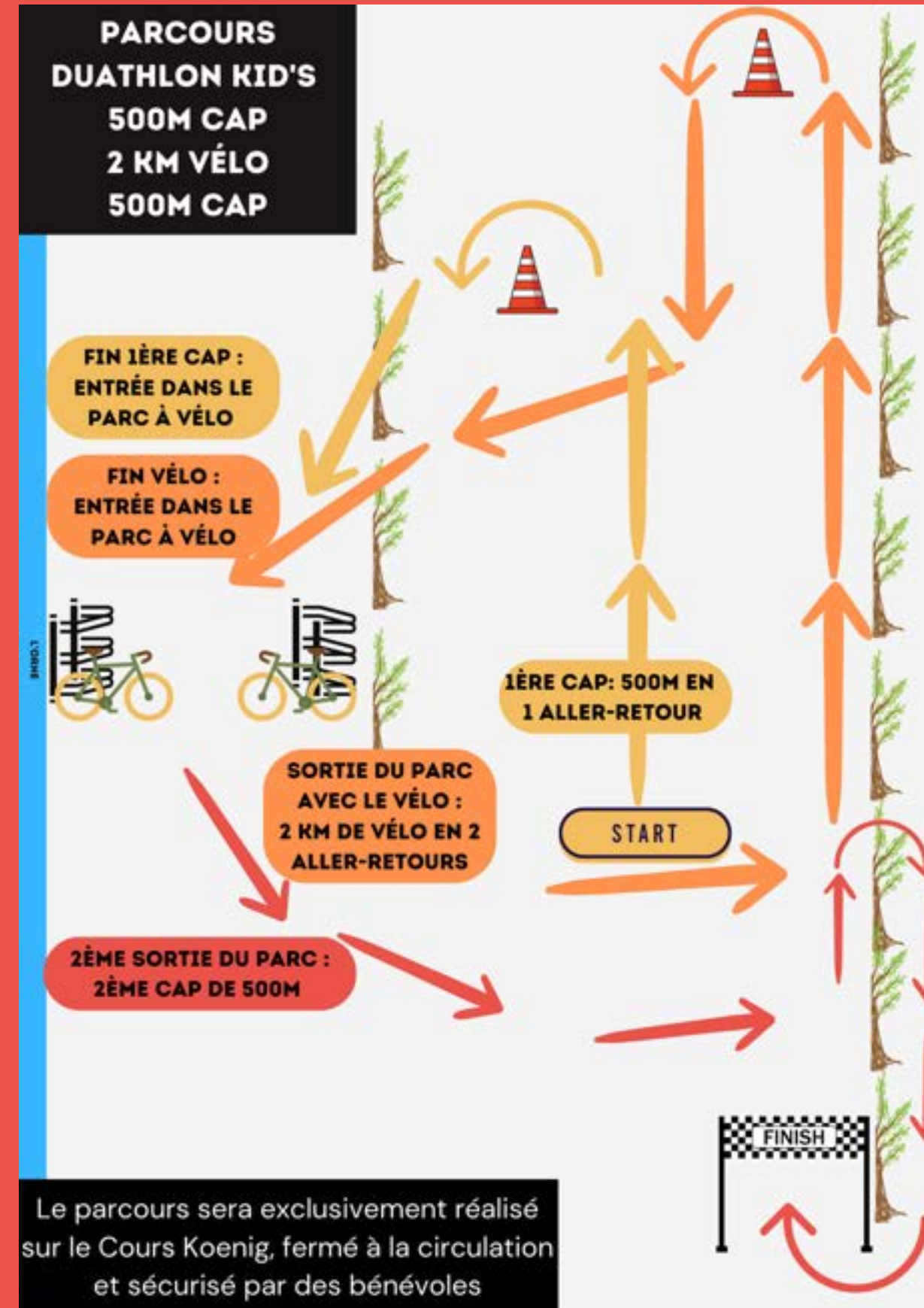
LE VÉLO - LE DEMI-TOUR À LOUVIGNY



LE DUATHLON - MINI KID'S



LE DUATHLON - KID'S



Triathlon de Caen

MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 10 SEPTEMBRE 2023 !

