



Triathlon de Caen

08 septembre 2024

LES PARCOURS





Triathlon de Caen - 08 septembre 2024



SOMMAIRE

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

Triathlon de Caen

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

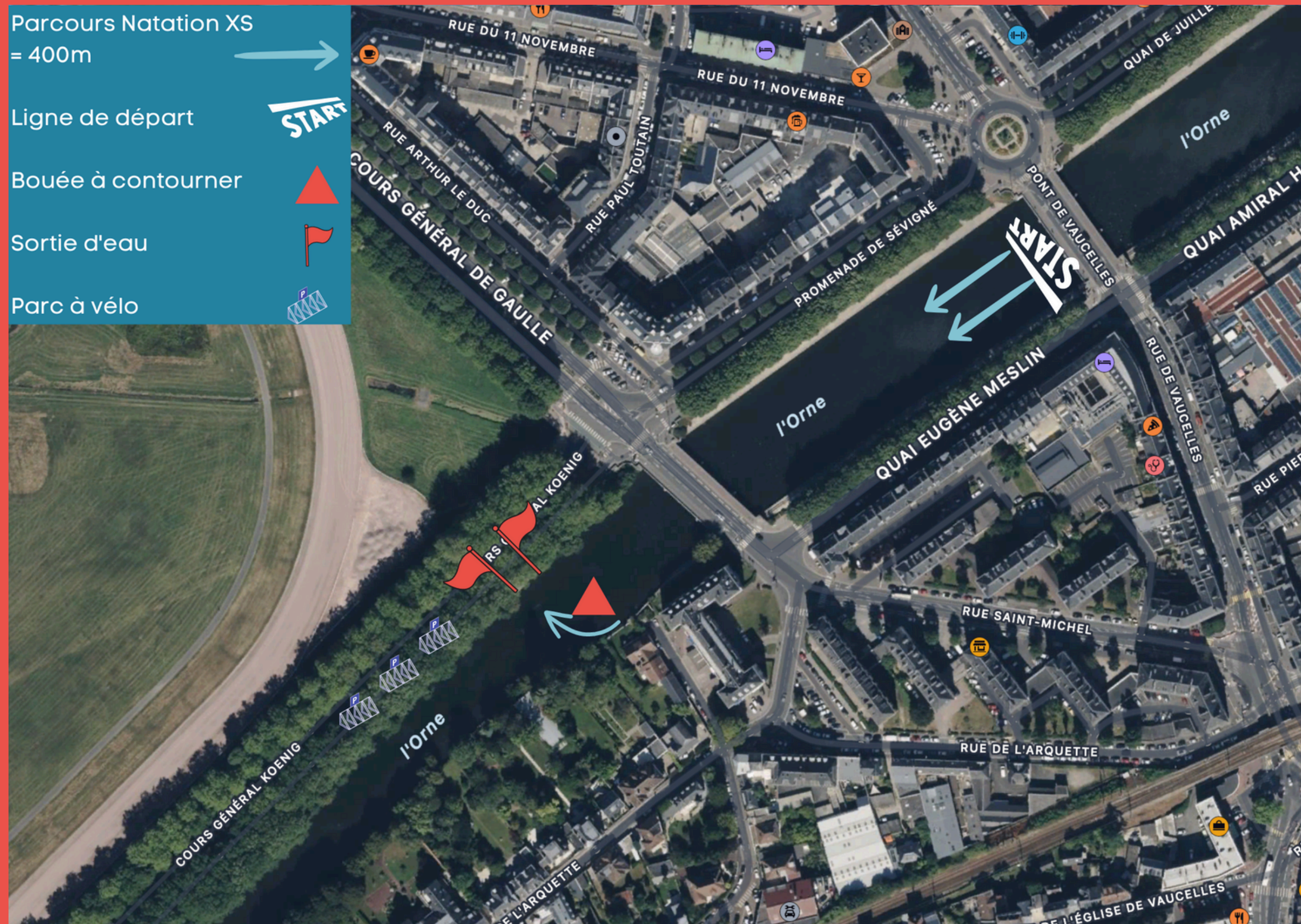
Triathlon de Caen

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)**



Triathlon de Caen

LE VÉLO- XS

Parcours cyclisme
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

Parc à vélo



2 tours à effectuer

**Franchissement
des lignes blanches
interdit**

Drafting autorisé

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

**60% chemin /
cendrée
40% béton**

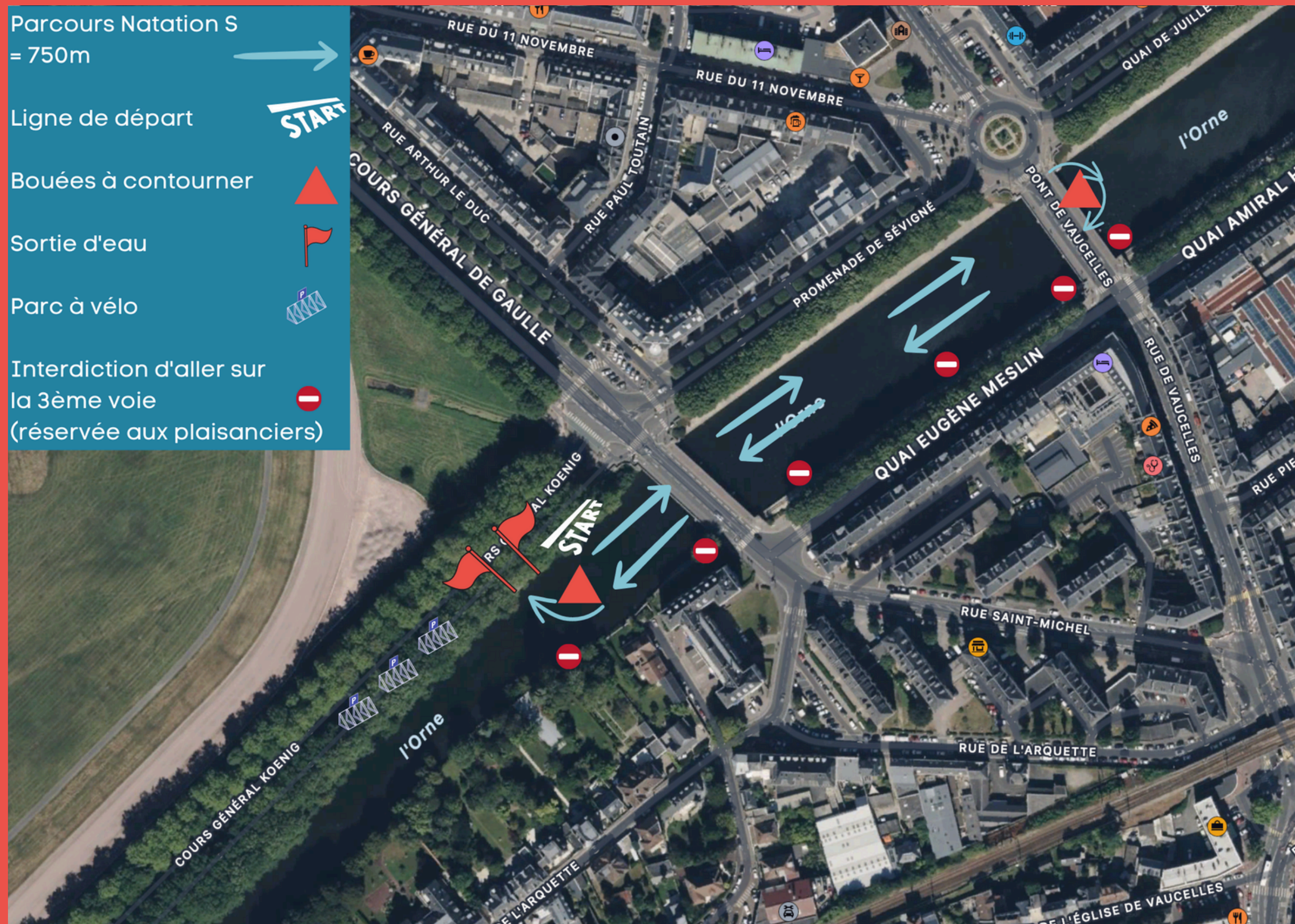


LA NATATION- S CLM

**Départ à intervalle
régulier pour
chaque équipe**

**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**



Triathlon de Caen

LE VÉLO- S CLM

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**

Parcours cyclisme
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

Parc à vélo

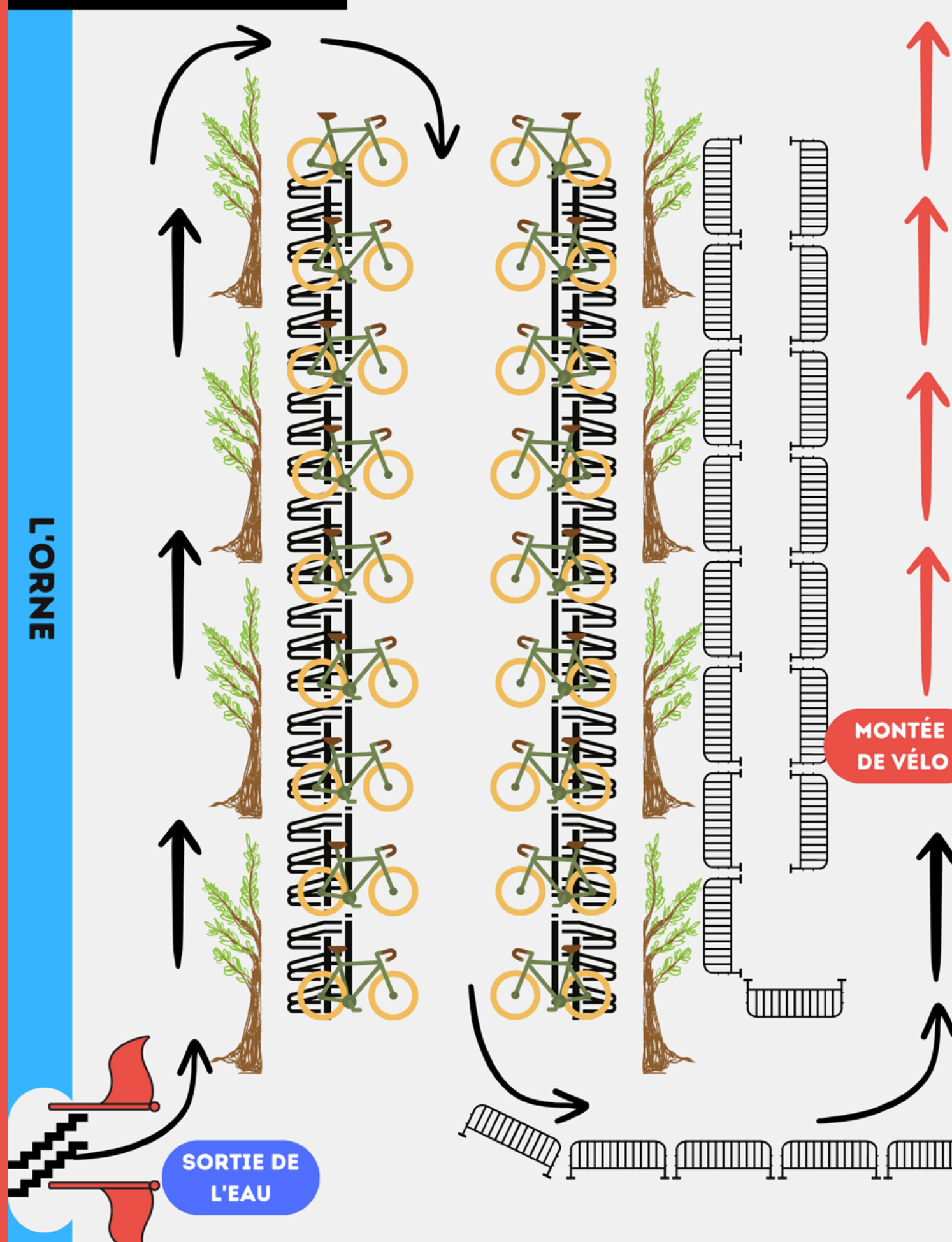


2 tours à effectuer

**60% chemin /
cendrée
40% béton**



TRANSITION N°1
NATATION --> VÉLO

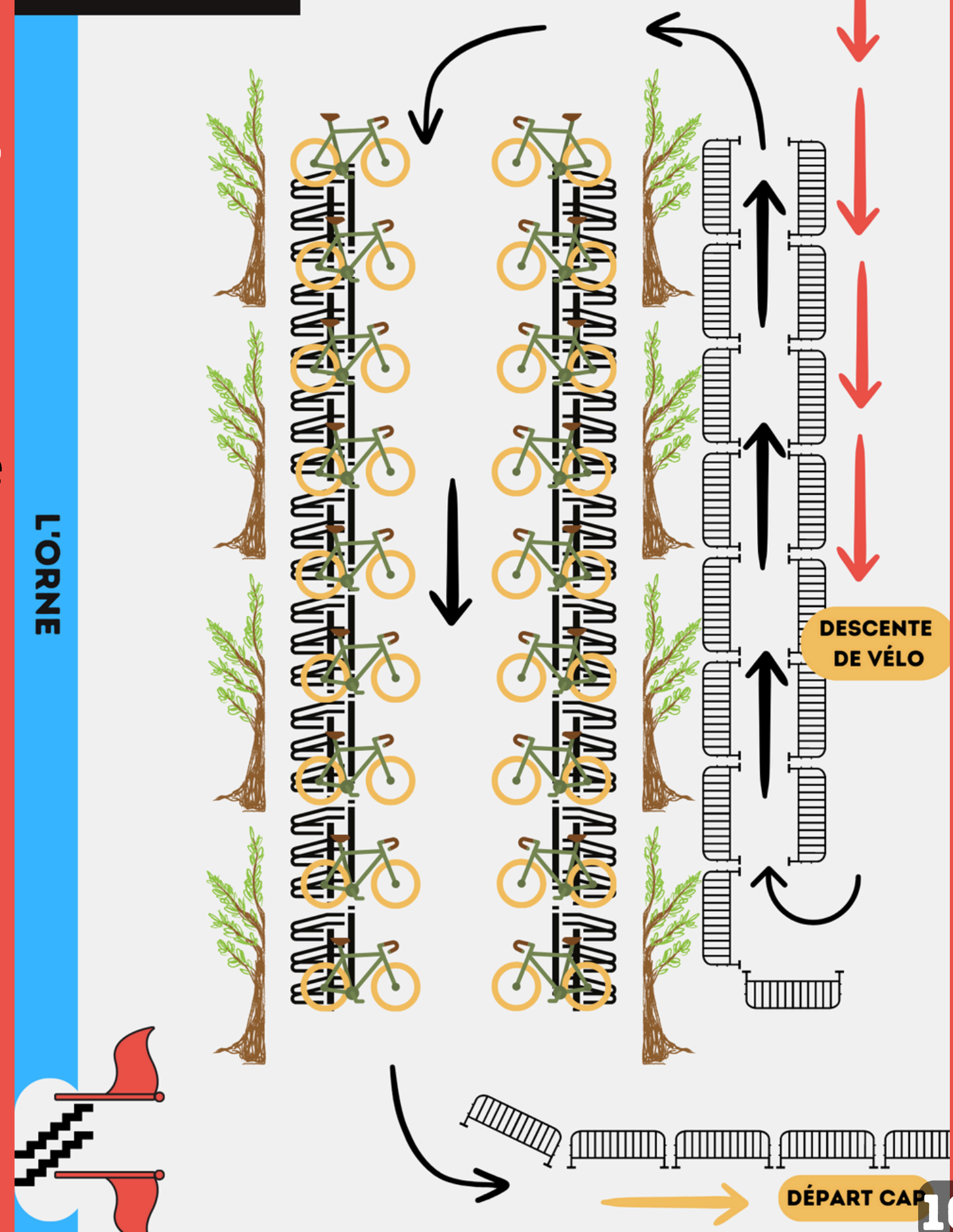


LES TRANSITIONS

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

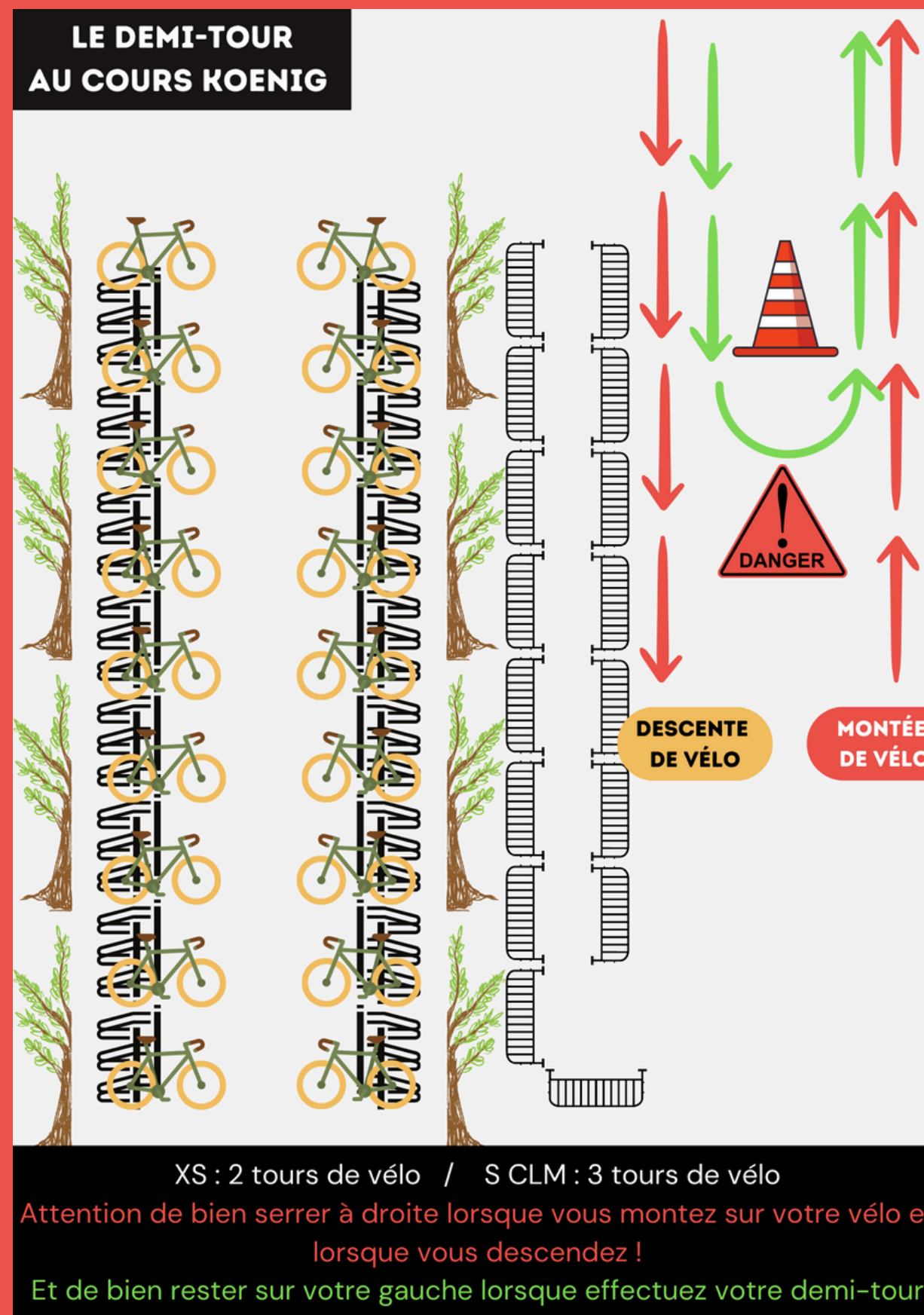
Lors de T2, vous devez descendre de votre vélo **avant** le tapis de descente

TRANSITION N°2
VÉLO --> CAP



Triathlon de Caen

LE VÉLO - LE DEMI-TOUR



Triathlon de Caen

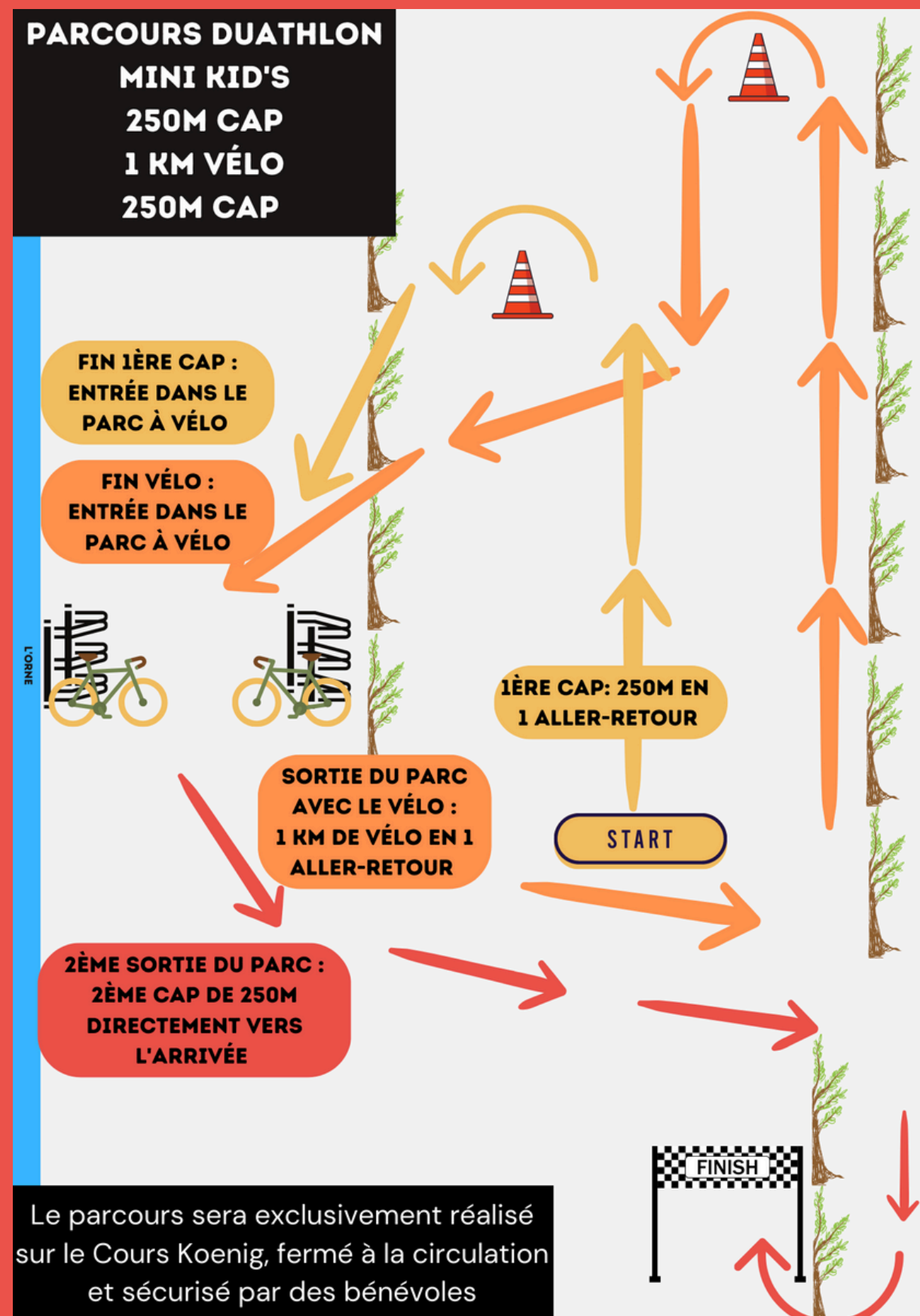
LE VÉLO - LE DEMI-TOUR

À LOUVIGNY



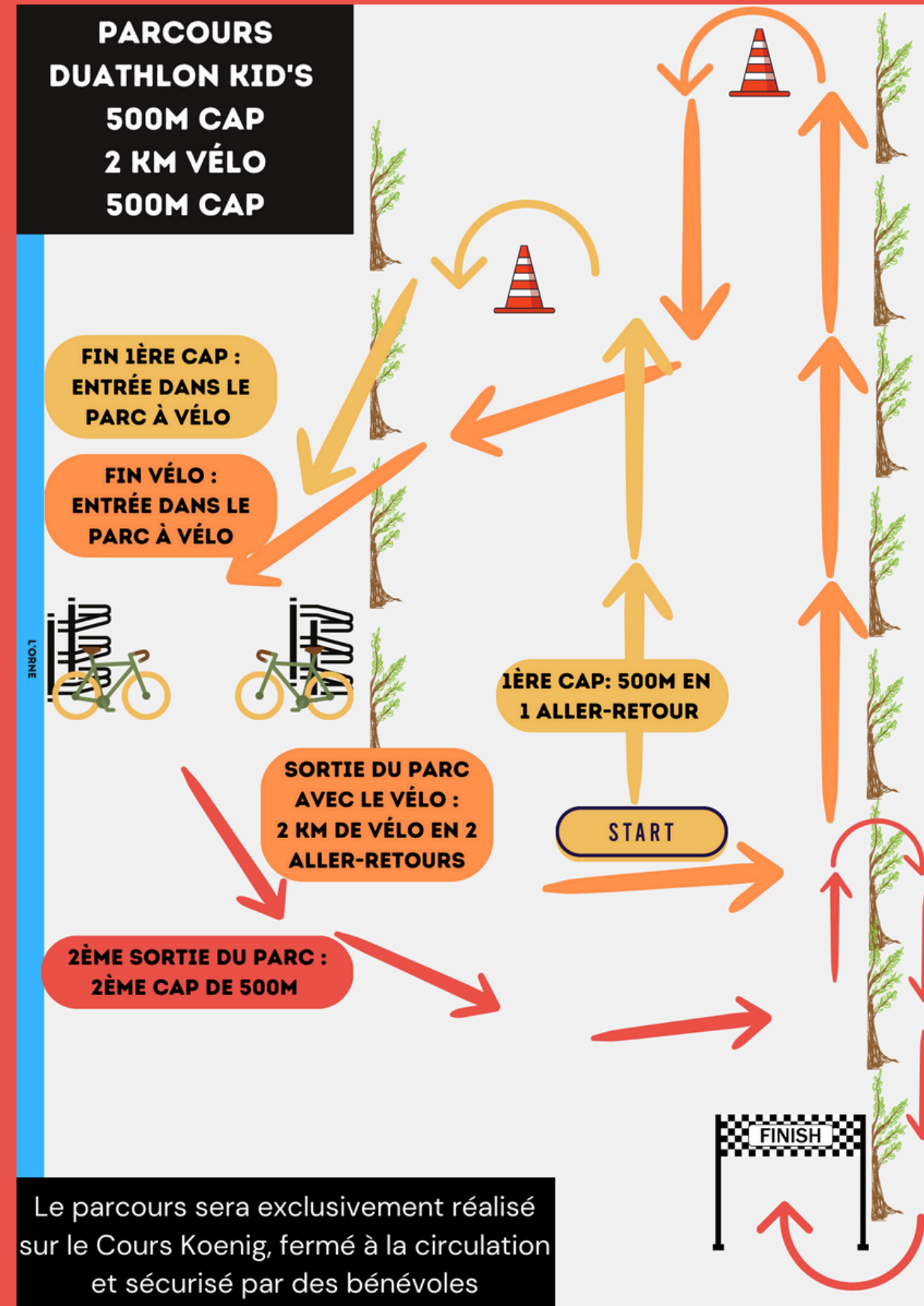
Triathlon de Caen

LE DUATHLON - MINI KID'S



Triathlon de Caen

LE DUATHLON - KID'S





Triathlon de Caen



MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 08 SEPTEMBRE 2024 !



Harmonie
mutuelle
GROUPE vyv

**PLANETE
VELO**

Bayeux



thalazur
Thalassothérapie • Hôtel & Spa

Calvados



LE DÉPARTEMENT



DESIGNED FOR PERFORMANCE



courteam



Notaires
de la Cour d'Appel
de Caen



CAEN
NORMANDIE



RÉGION
NORMANDIE