



Duathlon de Caen

26 mars 2023

LES PARCOURS

Et les points de vigilance...



SOMMAIRE

Les distances	3
Parcours course à pied	4
Parcours vélo	6
Les points de vigilance	9
Les transitions	18

LES DISTANCES

Course 1 :

1ère CAP : 5 kms
Vélo : 20 kms
2ème CAP : 2,5 kms

Course 2 :

1ère CAP : 5 kms
Vélo : 20 kms
2ème CAP : 2,5 kms

Course 3 :

Mini kid's : 1,5 km
Kid's : 3 kms

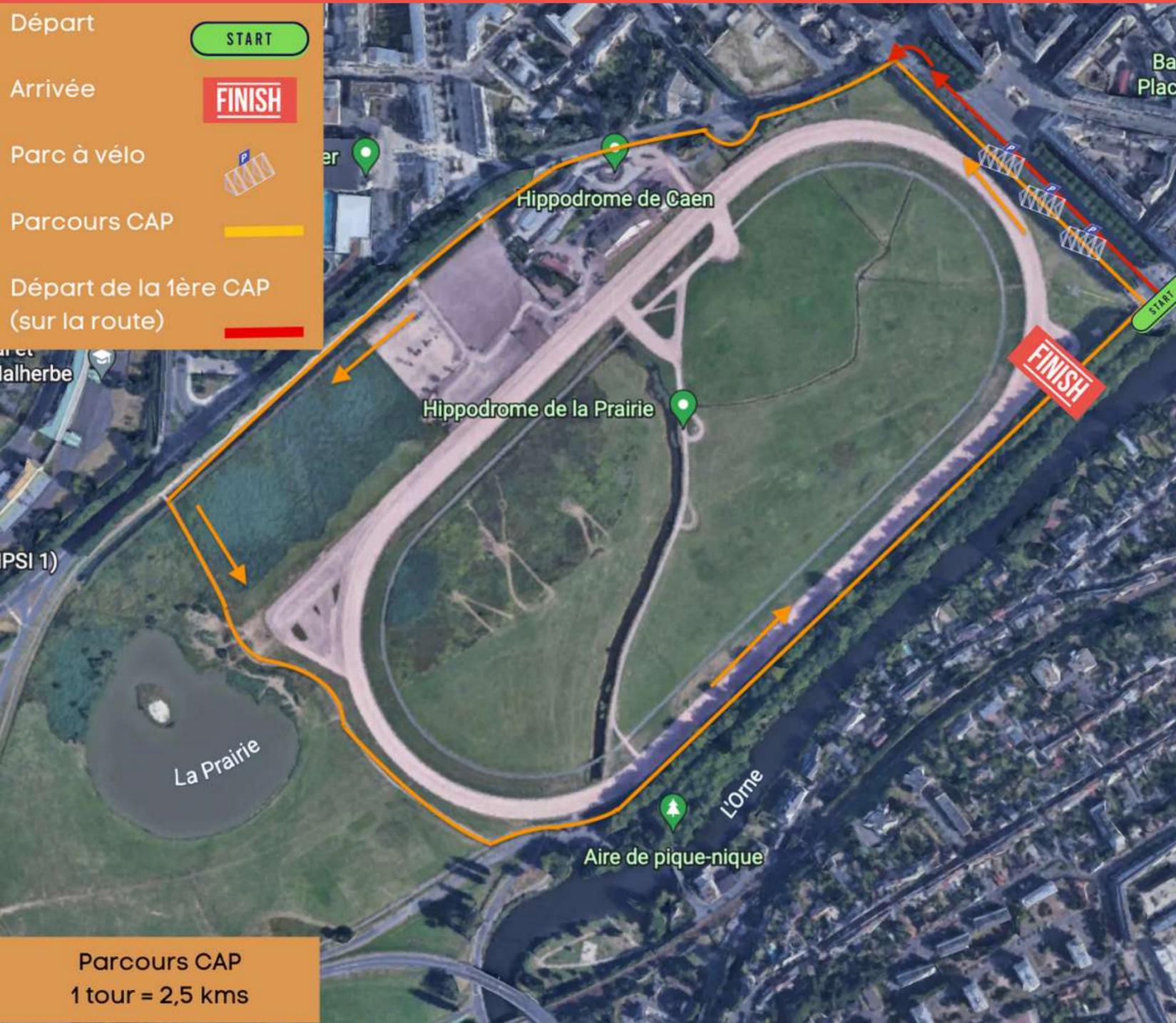
Course 4 :

1ère CAP : 2,5 kms
Vélo : 8,5 kms
2ème CAP : 1,250 km

Course 5 :

1ère CAP : 5 kms
Vélo : 20 kms
2ème CAP : 2,5 kms

LA COURSE À PIED



Course 1 :

1ère CAP : 2 tours
2ème CAP : 1 tour

Course 2 :

1ère CAP : 2 tours
2ème CAP : 1 tour

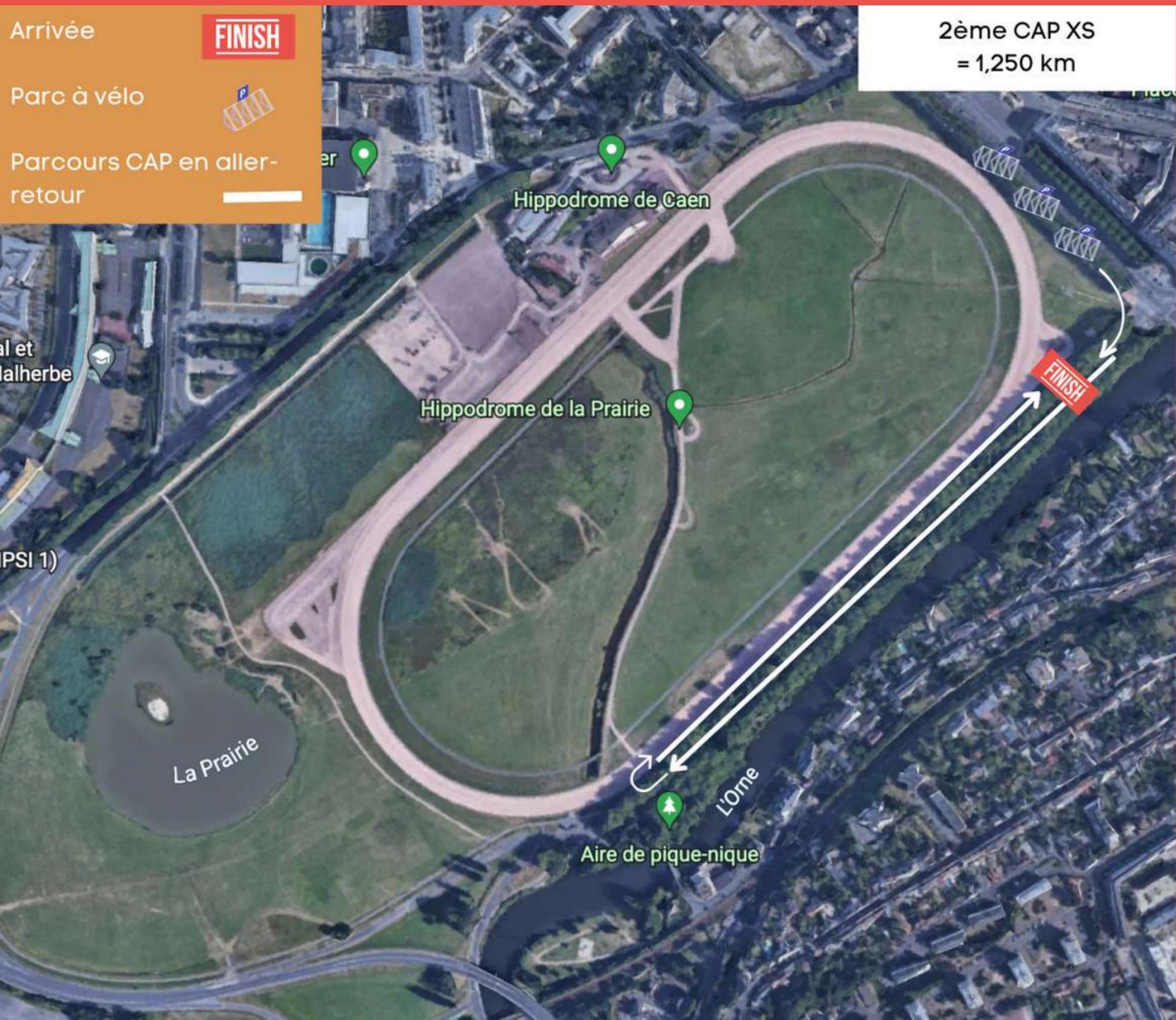
Course 4 :

1ère CAP : 1 tour
2ème CAP : page suivante

Course 5 :

1ère CAP : 2 tours
2ème CAP : 1 tour

LA COURSE À PIED - XS

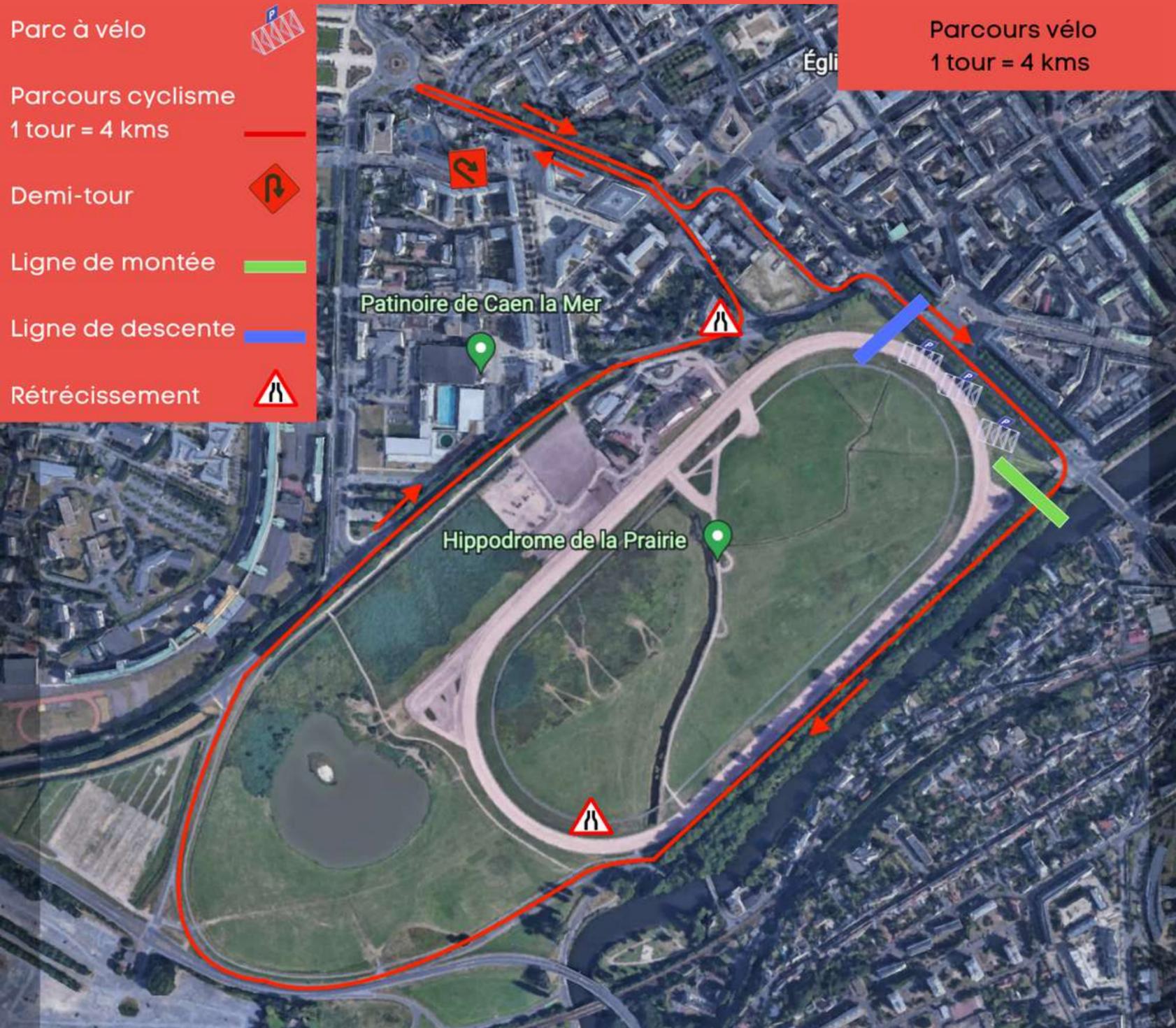


Course 4 :

1ère CAP : page précédente

2ème CAP : 1 aller-retour

LE VÉLO



Course 1 :

5 tours = 20 kms

Course 2 :

5 tours = 20 kms

Course 4 :

2 tours : 8,5 kms

Course 5 :

5 tours = 20 kms



Afin d'assurer la sécurité des cyclistes :

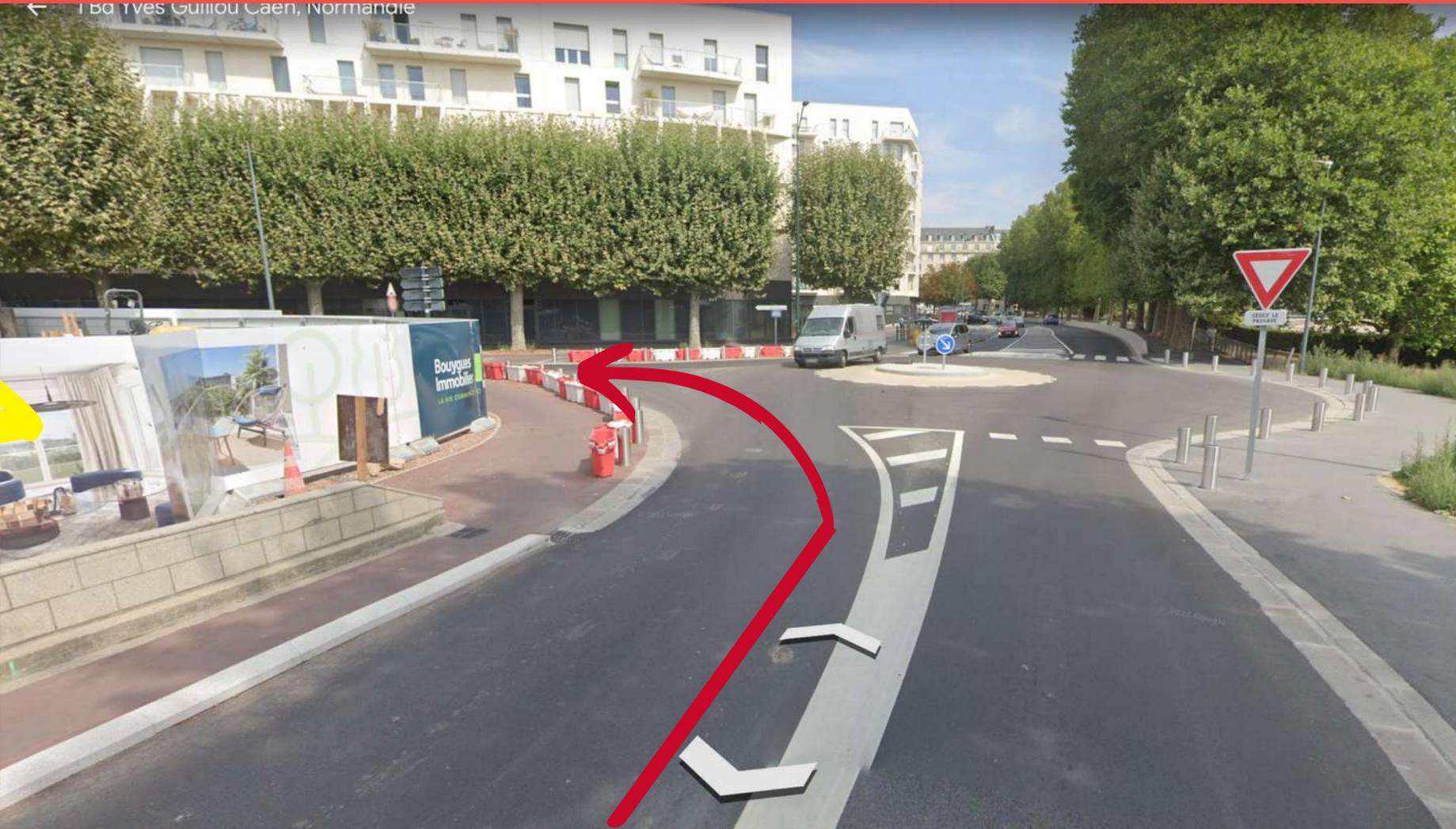
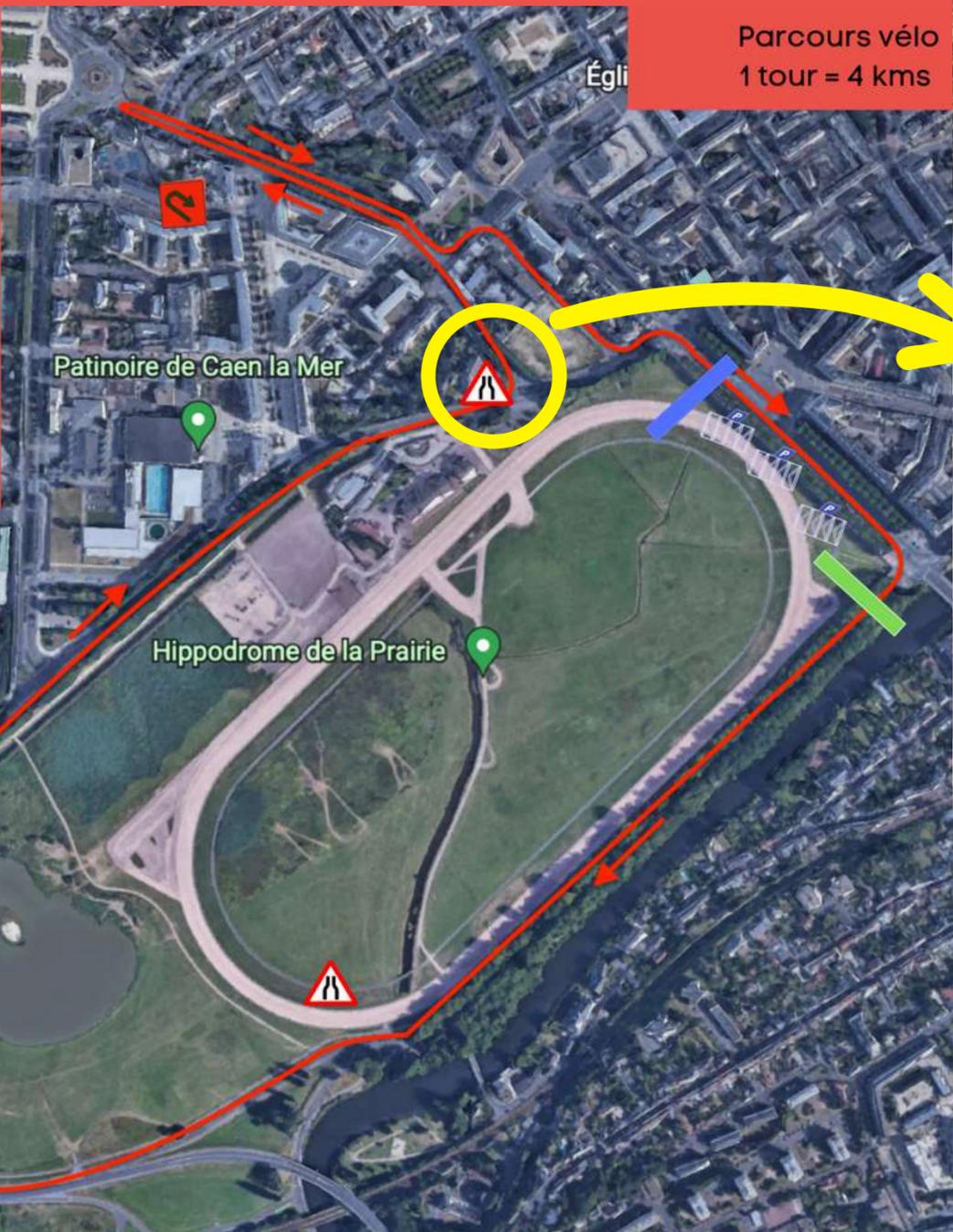
- Des bénévoles seront présents sur tout le long du parcours
- Des séparateurs de voies seront mis en place pour les virages dangereux
- Vous trouverez sur les pages suivantes des photos/informations afin de connaître les différents points de vigilance

LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



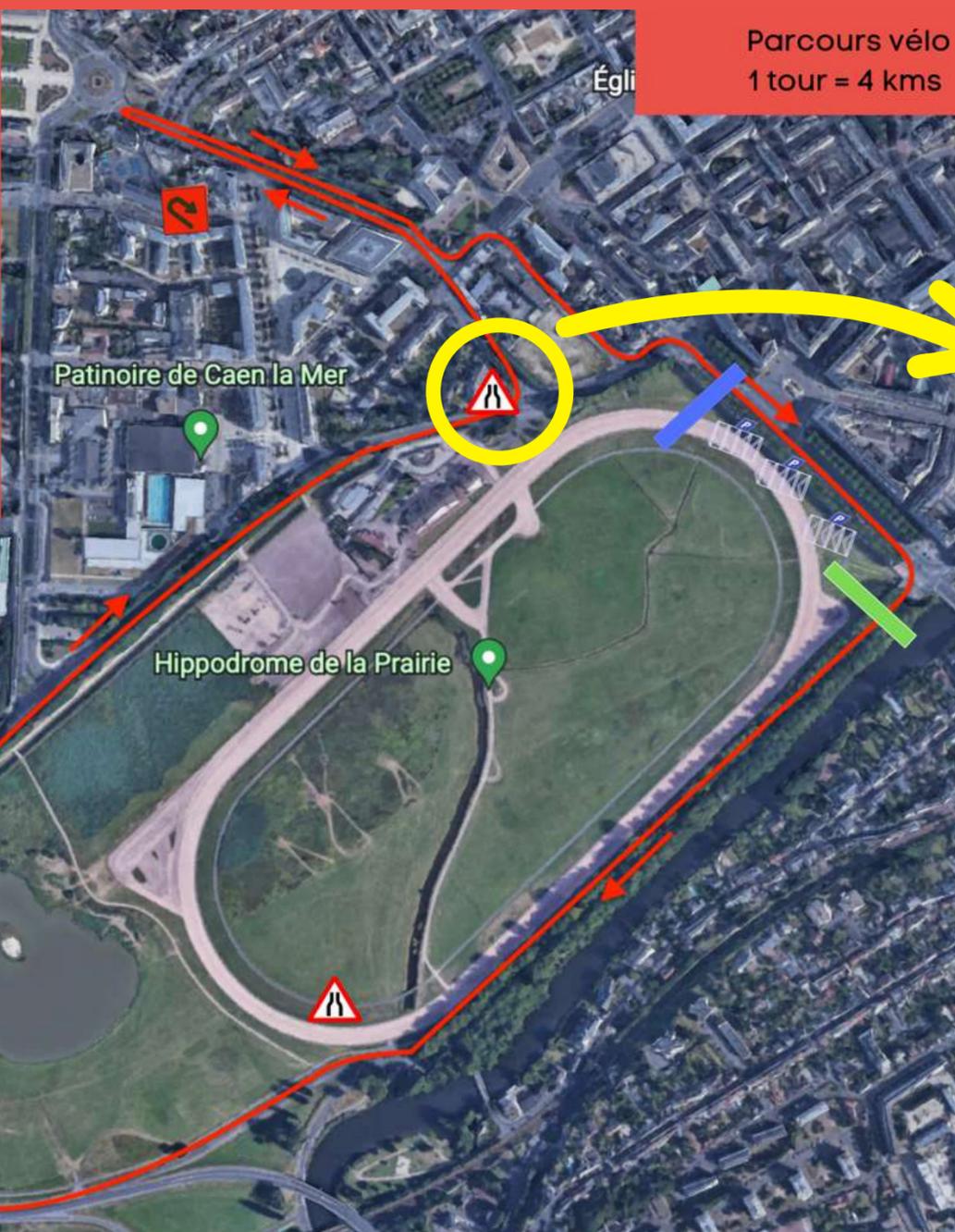
Rétrécissement, attention aux hautes bordures sur chaque côté
Sortie du Cours Général Koenig

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



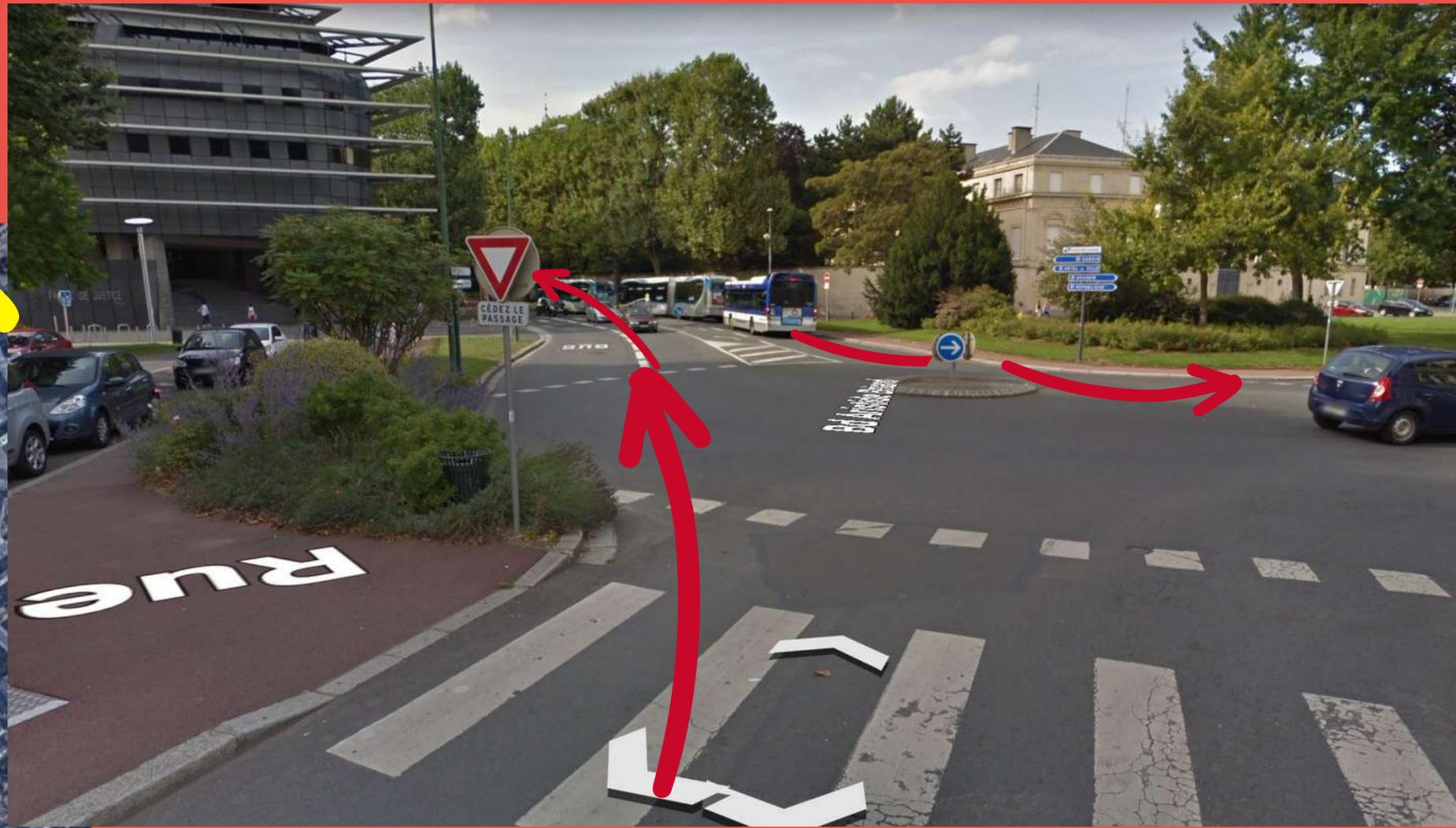
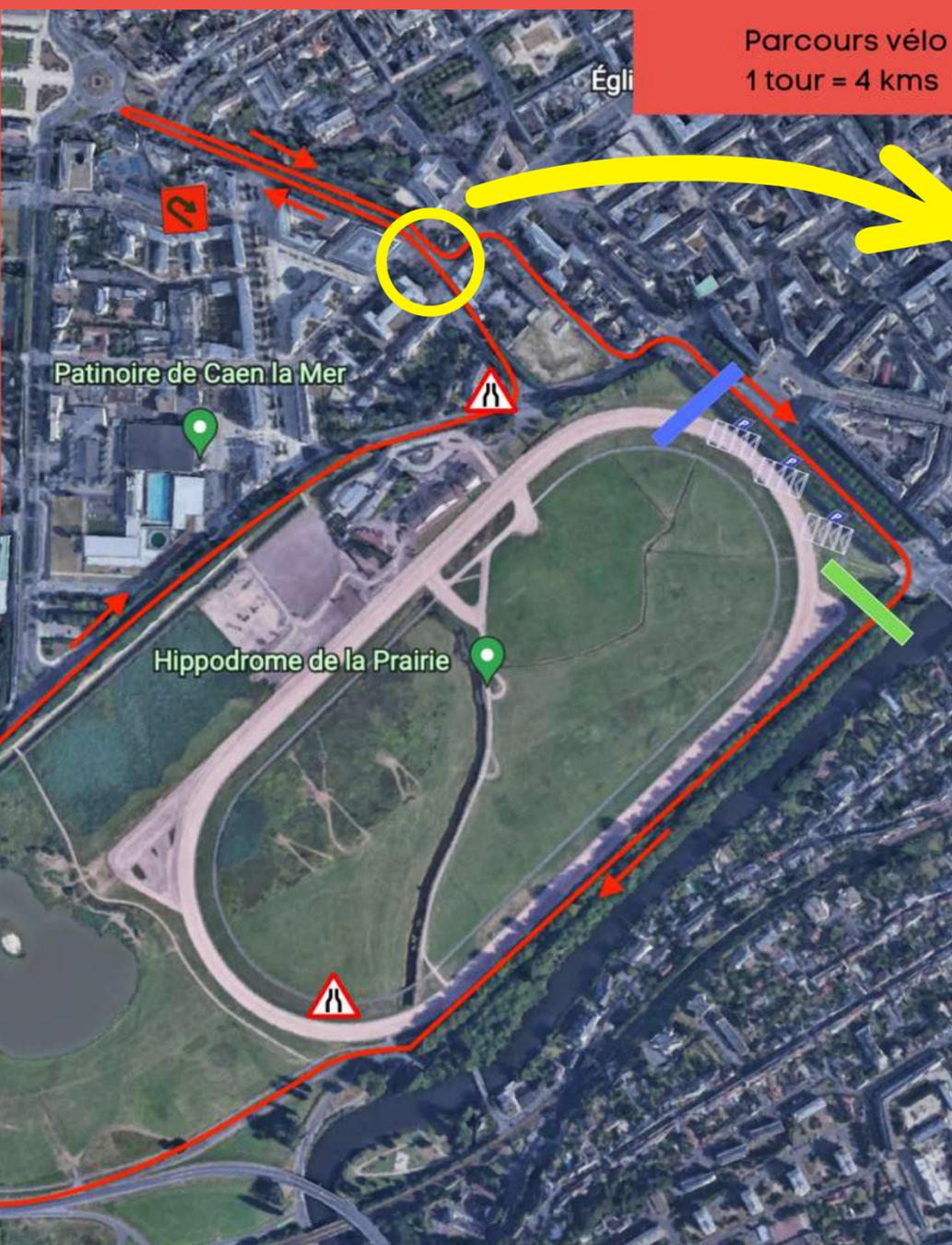
Prendre le rond point à gauche
Bd Yves Guillou → Bd Aristide Briand

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 

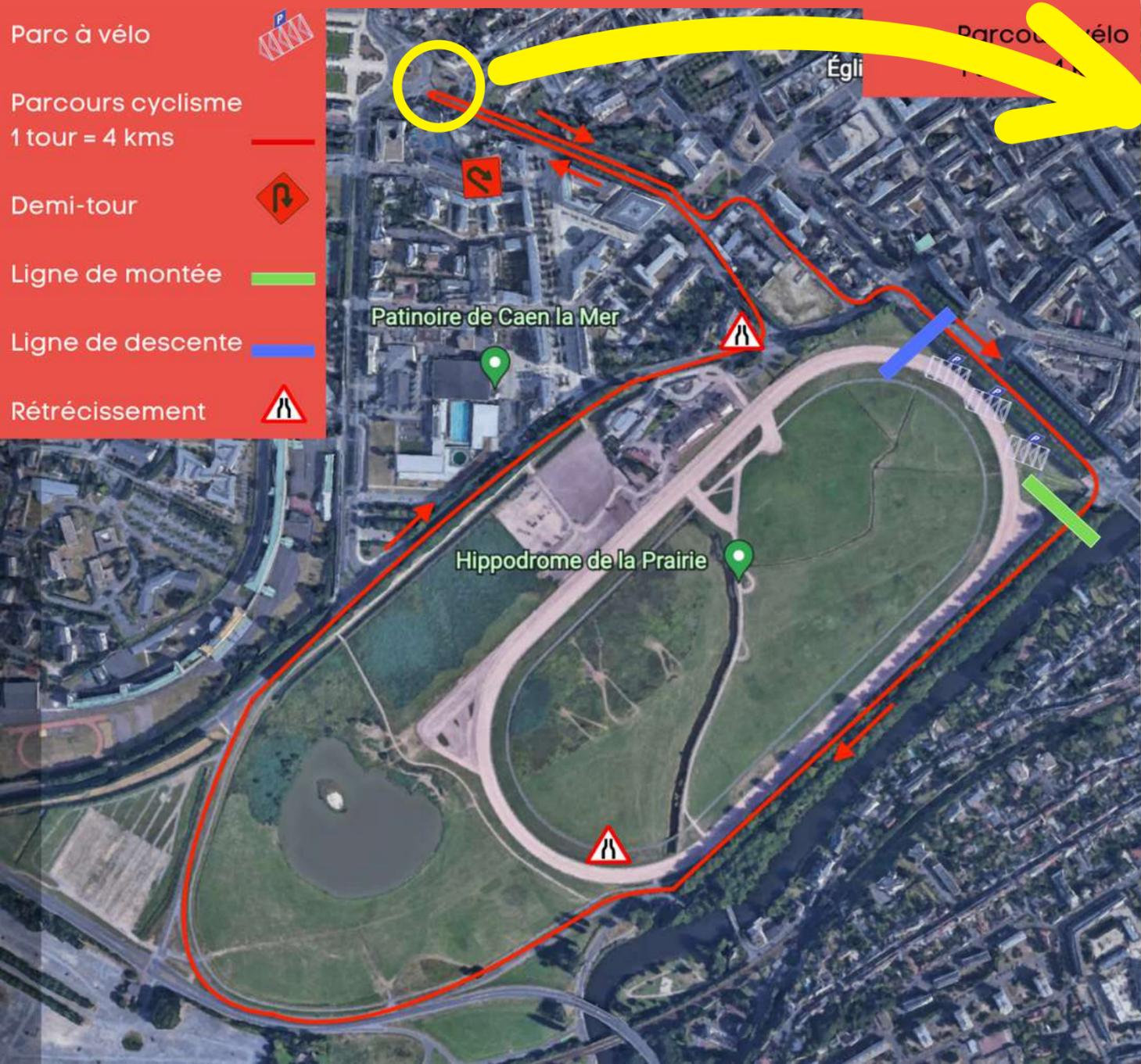


Prendre le rond point à gauche
Bd Yves Guillou → Bd Aristide Briand

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



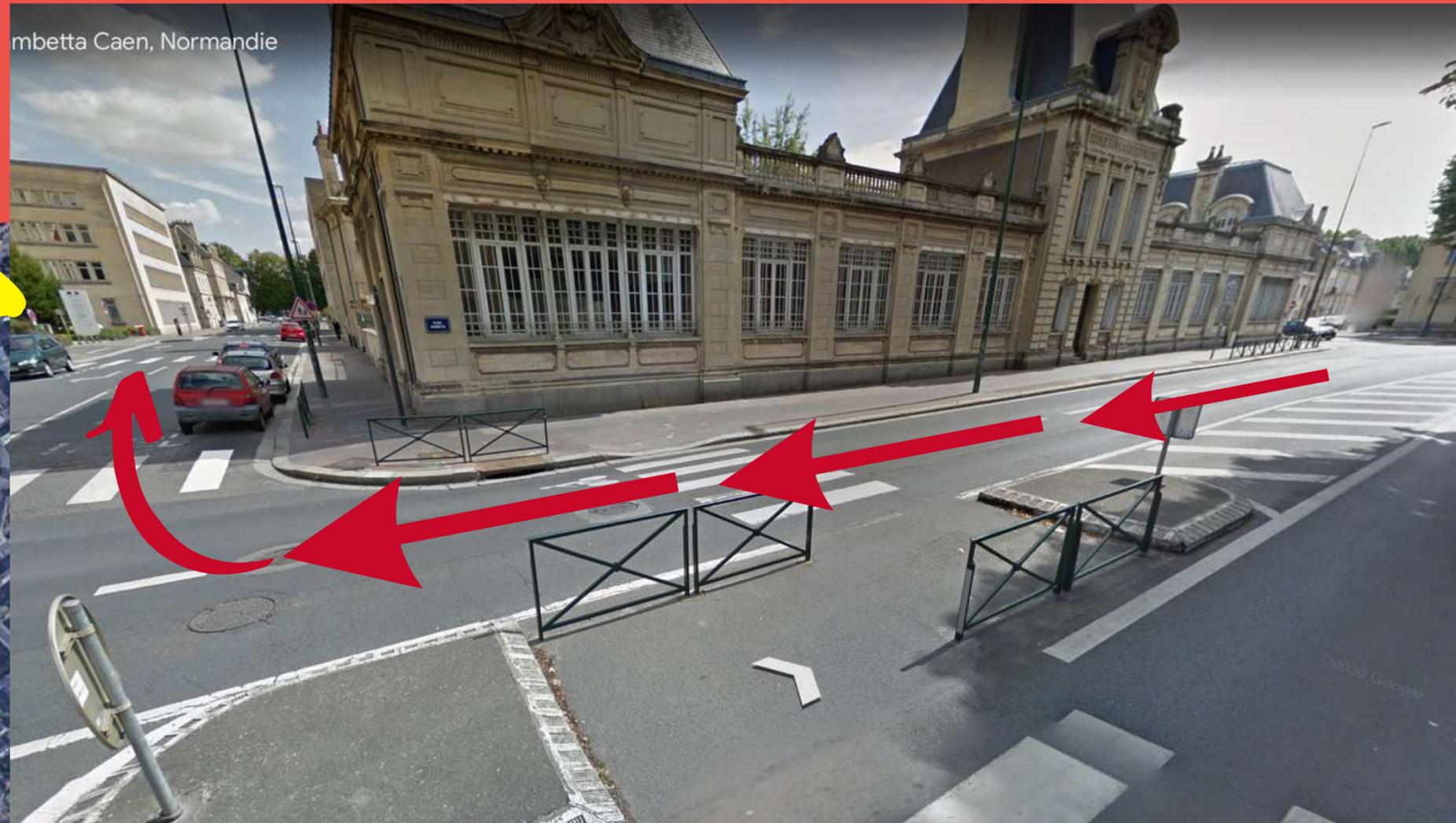
Prendre le rond point à gauche
Bd Aristide Briand → Bd Bertrand



Demi-tour en haut du Boulevard Bertrand

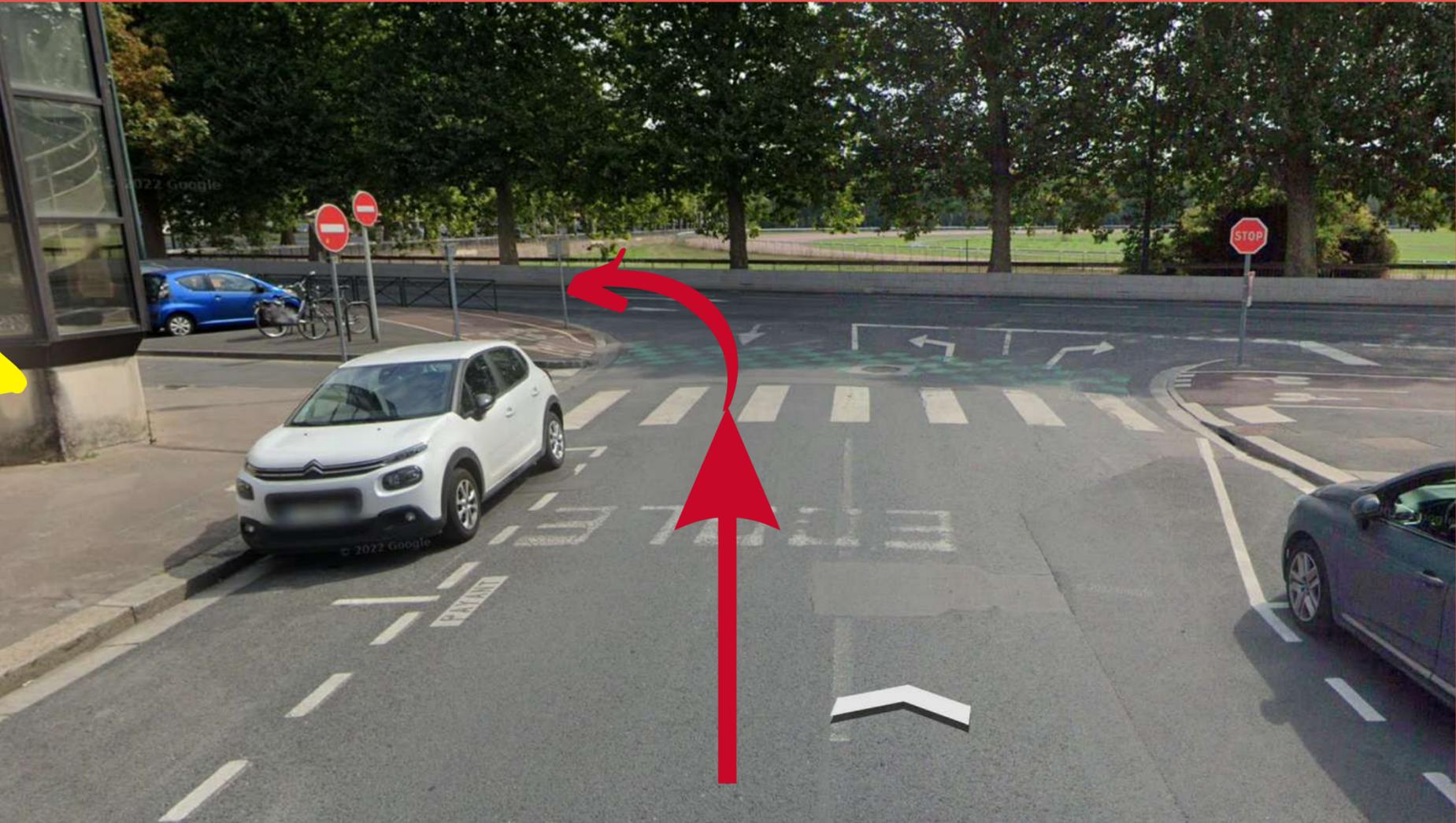


En descendant, prendre le rond point à gauche
Bd Bertrand → Bd Maréchal Leclerc



Virage serré à droite
Bd Maréchal Leclerc → Rue Daniel Huet

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Virage serré à gauche
Rue Daniel Huet → Bd Yves Guillou

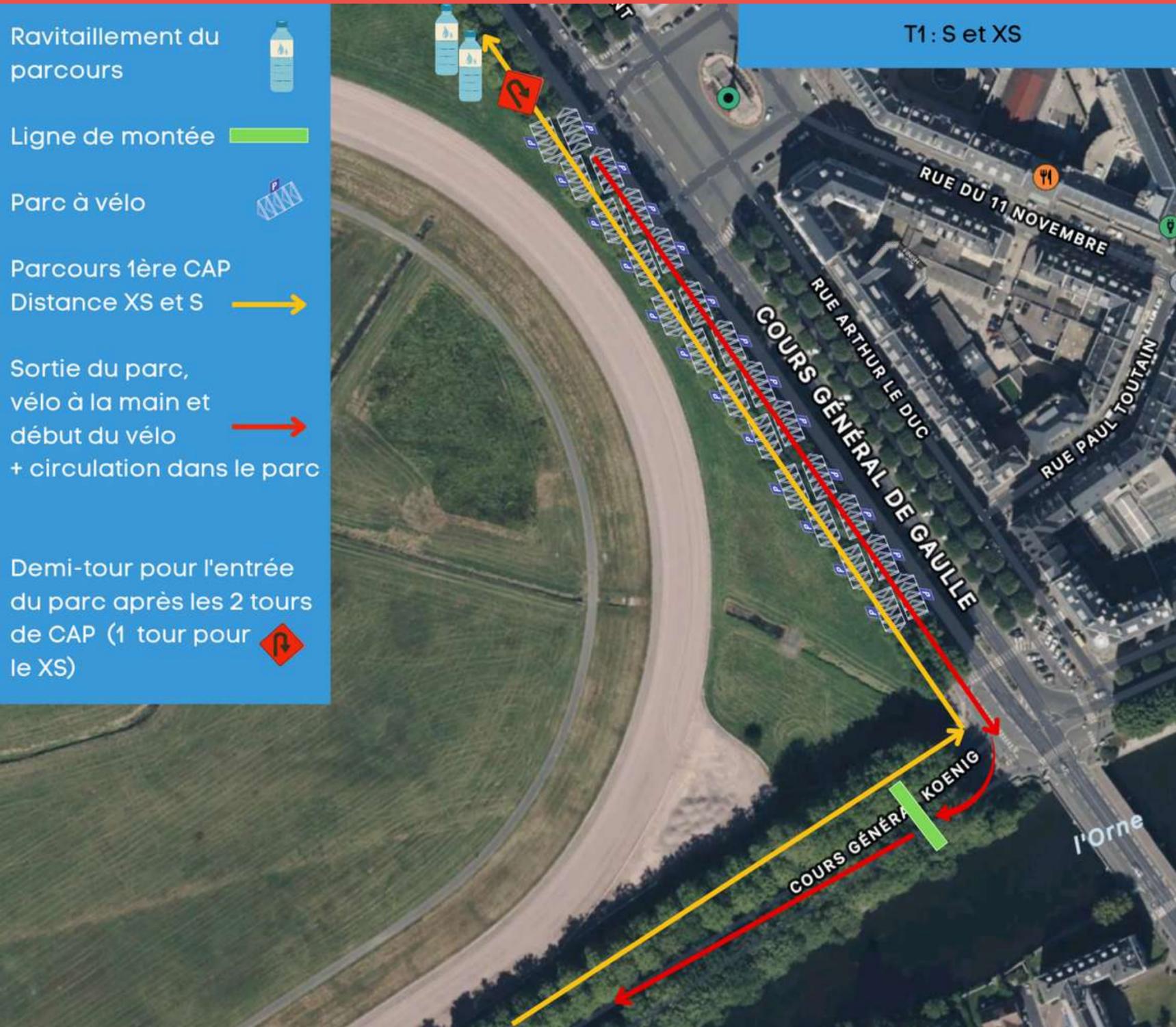


Virage serré à droite
Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle



Virage serré à droite
Cours Général De Gaulle → Cours Général Koenig

LES TRANSITIONS - T1 XS & S



Pour les distances S :

- Après 2 tours de CAP, demi-tour au bout (logo demi-tour) du parc à vélo puis sortie à l'autre bout avec une montée de vélo au trait vert sur le schéma.

Pour le XS :

- La même chose mais après un seul tour de CAP.

LES TRANSITIONS - T2 S



Pour les distances S :

- Entrée au même endroit que pour la CAP, sortie au même endroit que la T1. Lors de la sortie du parc, demi-tour comme sur le schéma pour entamer le même tour de CAP qu'au début de l'épreuve.

LES TRANSITIONS - T2 XS



Pour le XS :

- Entrée au même endroit que pour la CAP, sortie au même endroit que la T1.
- Lors de la sortie du parc, longer le cours Général Koenig (flèches jaunes) pour effectuer un aller-retour de 1,250km (chemin en terre).



Duathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 26 MARS 2023 !**

