



# Triathlon de Caen

## 10 septembre 2023

# LES PARCOURS



# SOMMAIRE

<b>Les distances</b>	<b>3</b>
<b>Parcours XS</b>	<b>4</b>
<b>Parcours S - CLM</b>	<b>7</b>
<b>Les transitions</b>	<b>10</b>
<b>Le demi-tour</b>	<b>11</b>
<b>Parcours duathlon</b>	<b>12</b>

# 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

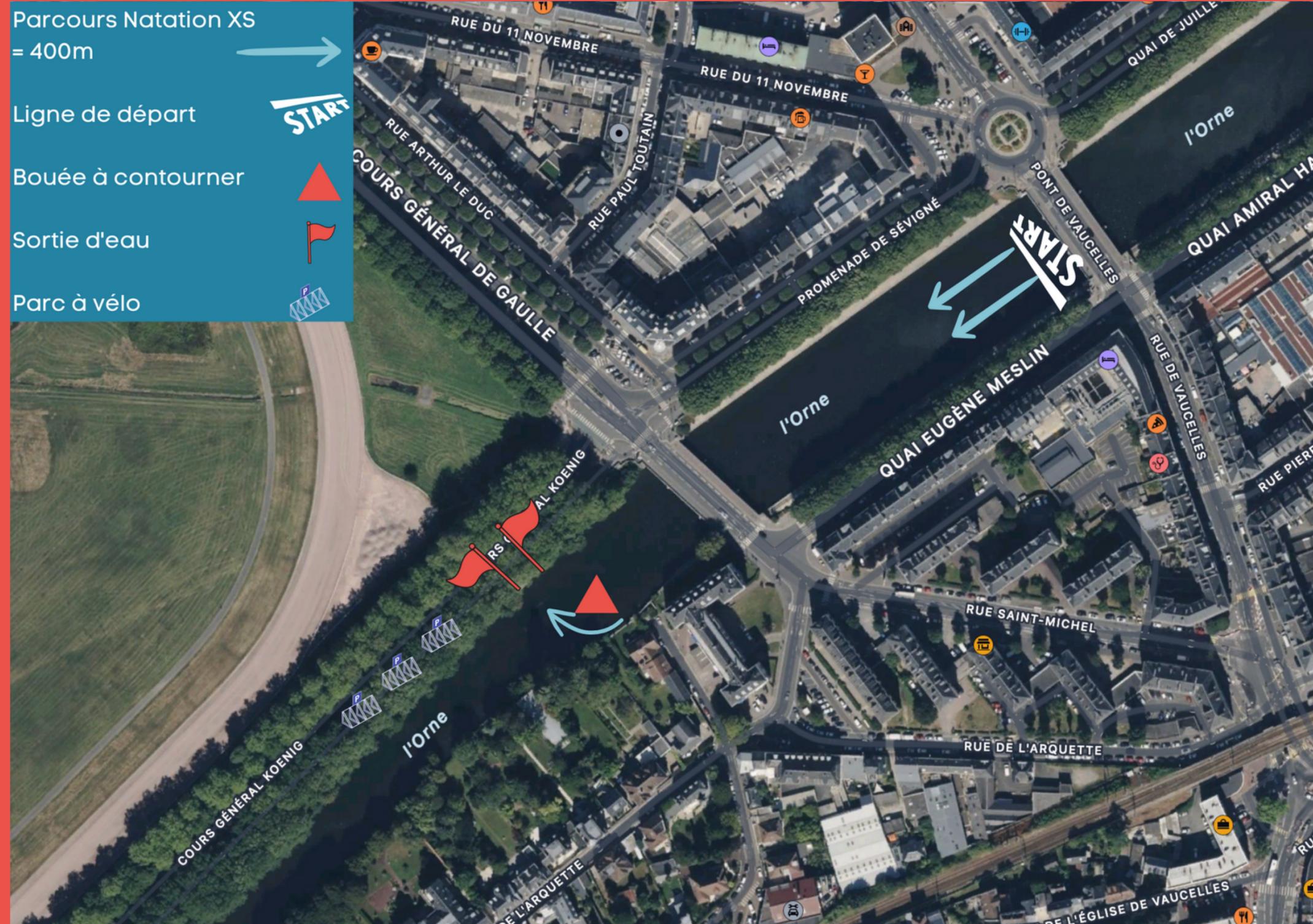
Vélo : 19 kms

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



# 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**

# LA COURSE À PIED- XS



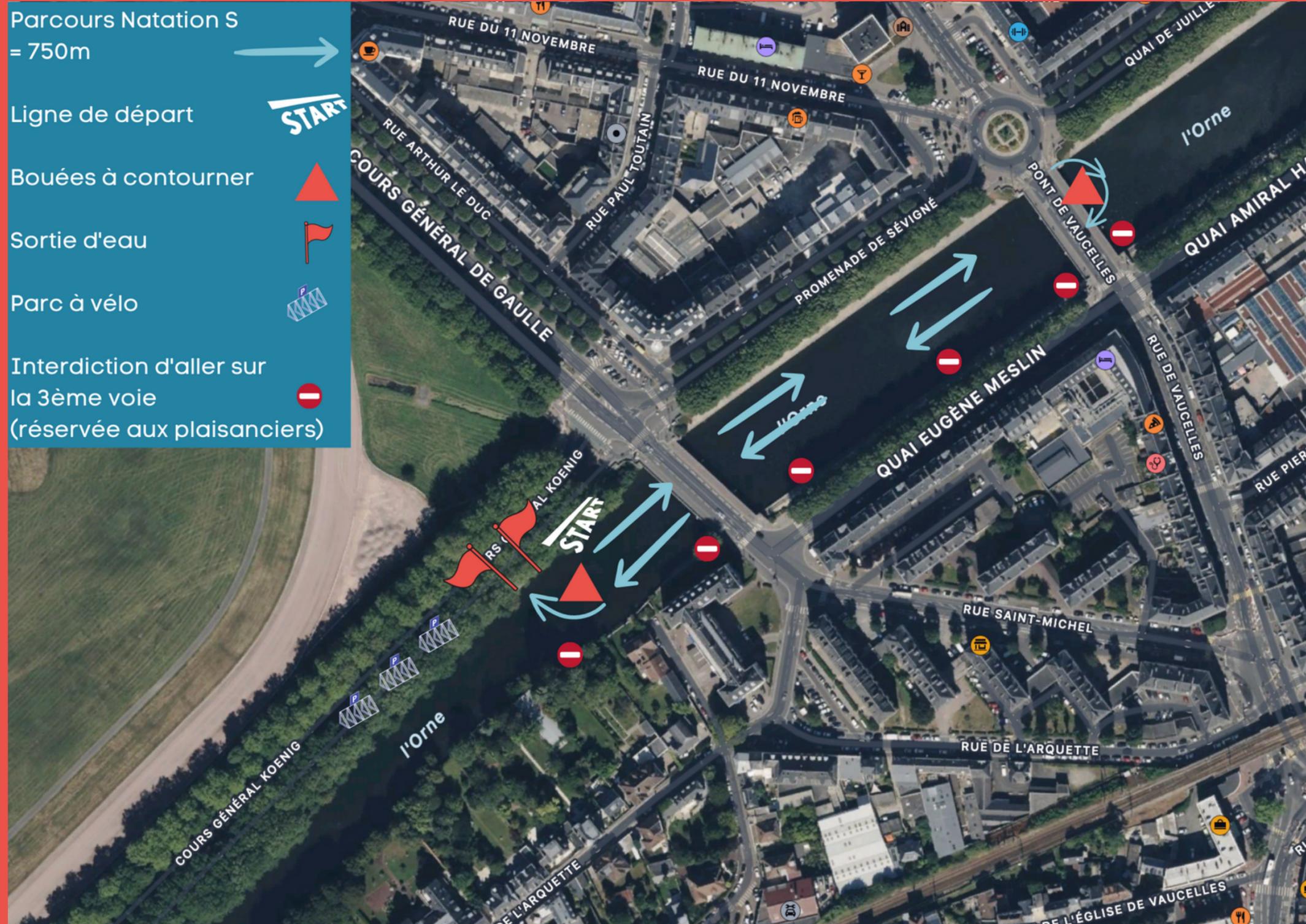
**1 tour à effectuer**

**60% chemin /  
cendrée  
40% béton**

# LA NATATION- S CLM

Départ à intervalle régulier pour chaque équipe

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



# LE VÉLO- S CLM

**3 tours à effectuer**

Parcours cyclisme  
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

Parc à vélo



**Franchissement  
des lignes blanches  
interdit**

**Drafting interdit  
sur une autre  
équipe**

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

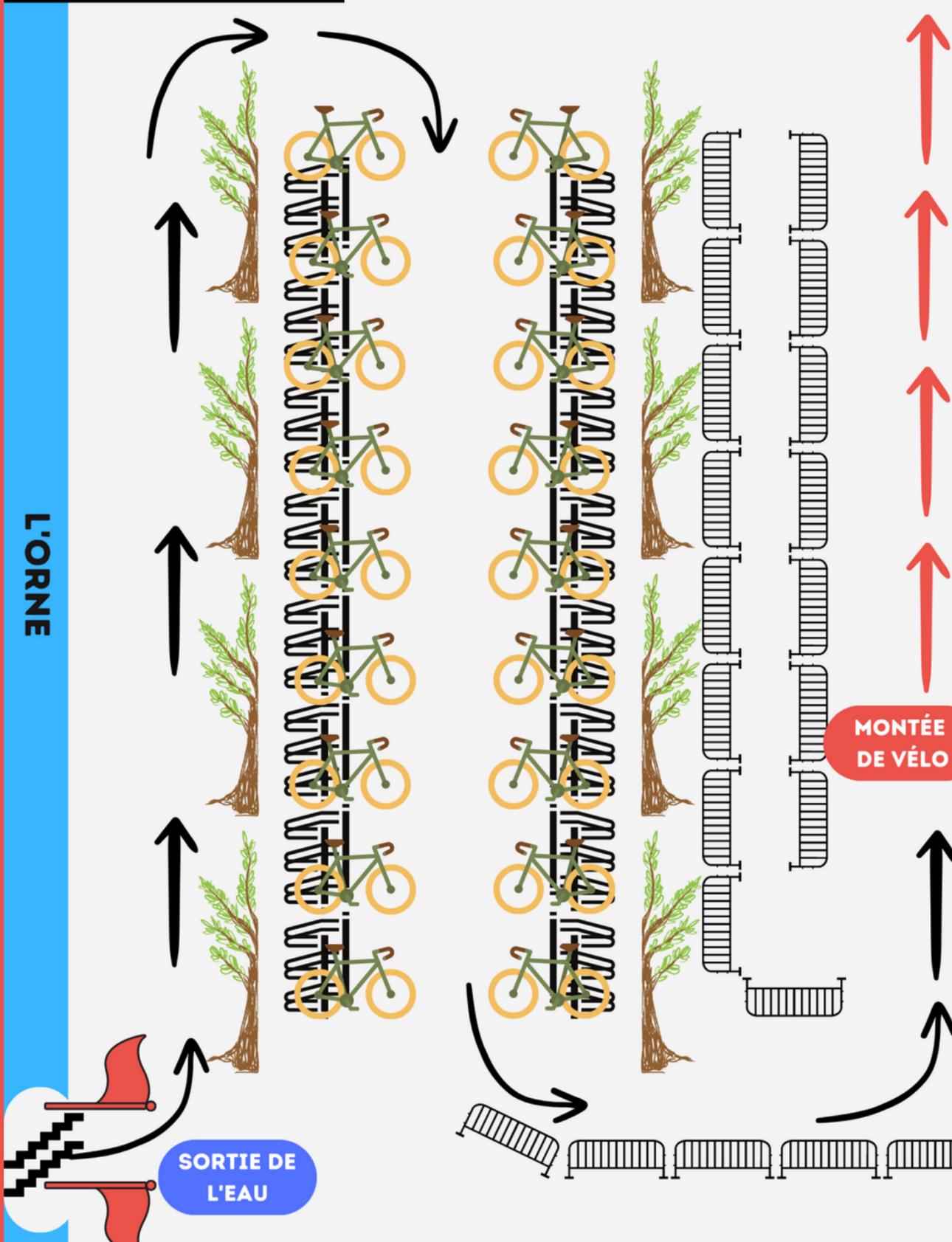
# Triathlon de Caen - Les parcours - 10/09/2023

## LA COURSE À PIED- S CLM



60% chemin /  
cendrée  
40% béton

TRANSITION N°1  
NATATION --> VÉLO

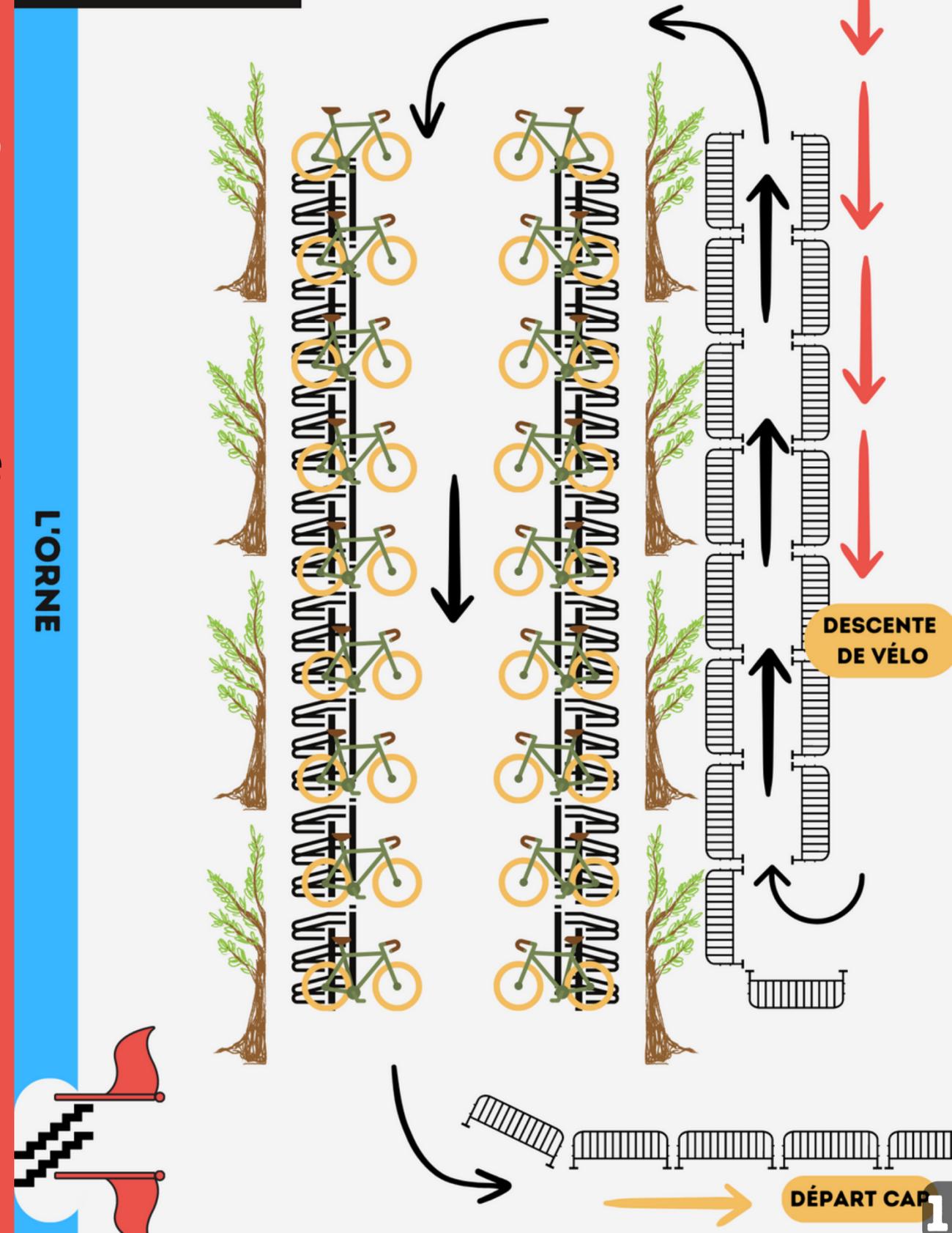


# LES TRANSITIONS

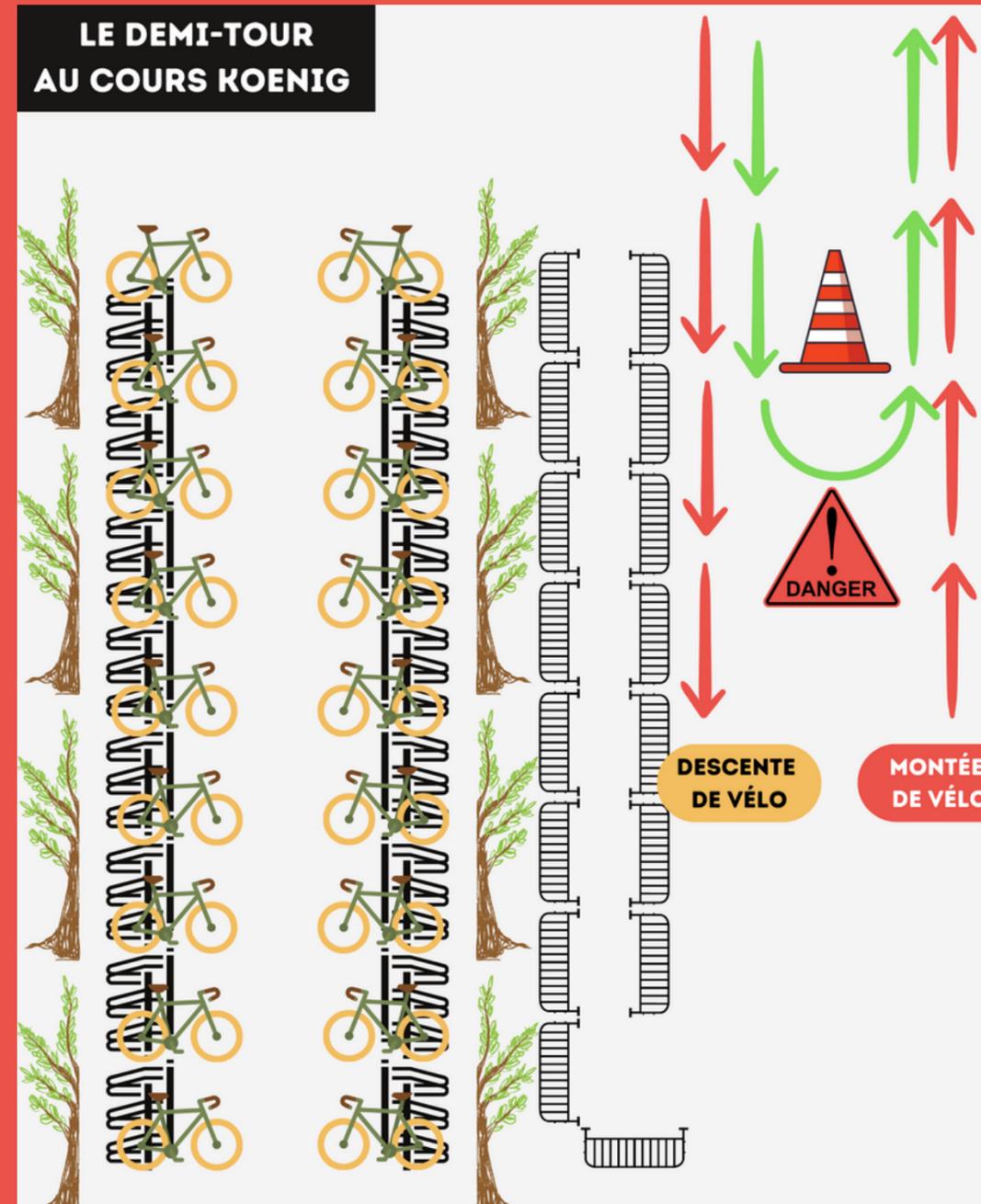
Lors de T1, vous devez monter sur votre vélo **après** le tapis de montée

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

TRANSITION N°2  
VÉLO --> CAP

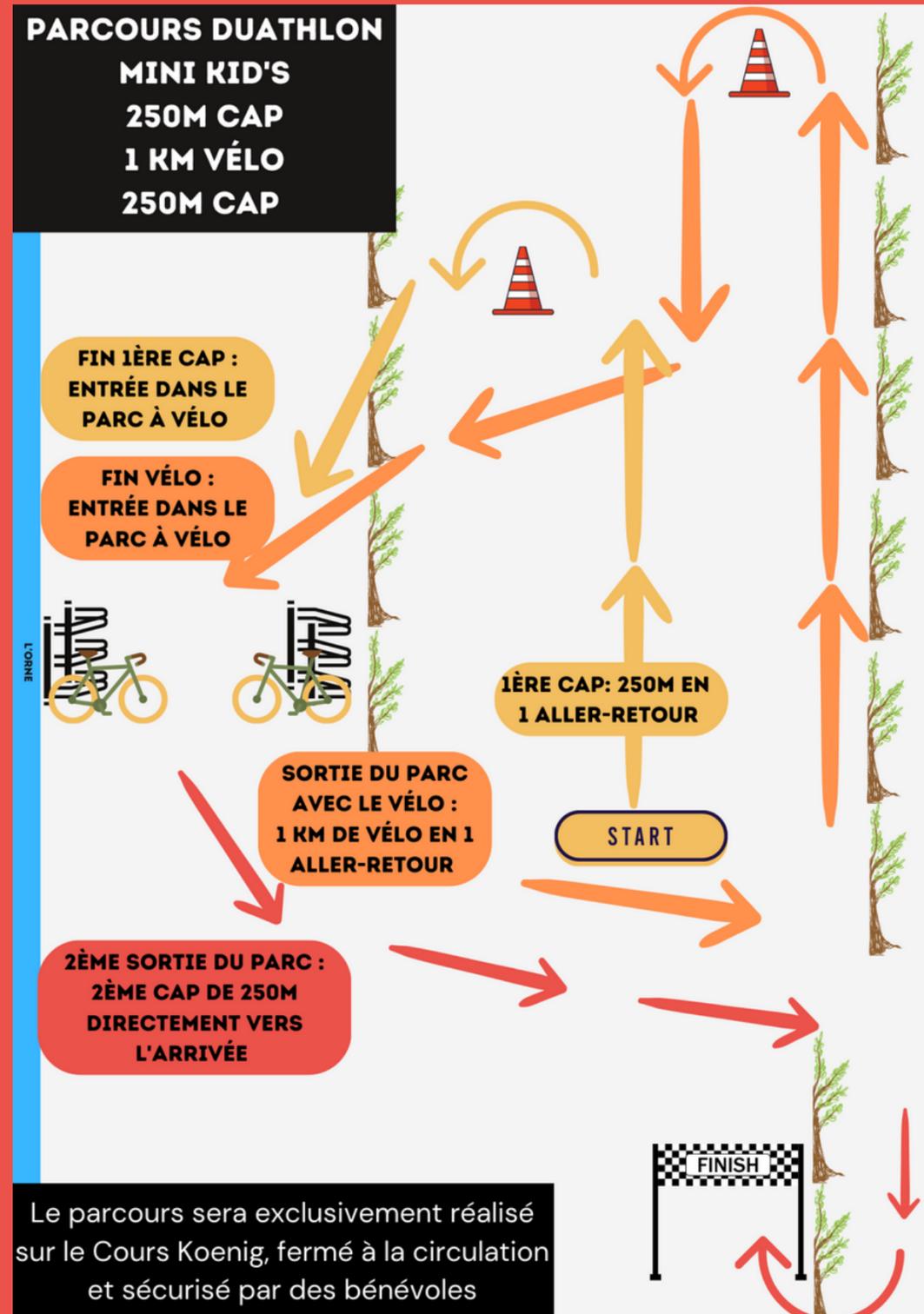


# LE VÉLO - LE DEMI-TOUR

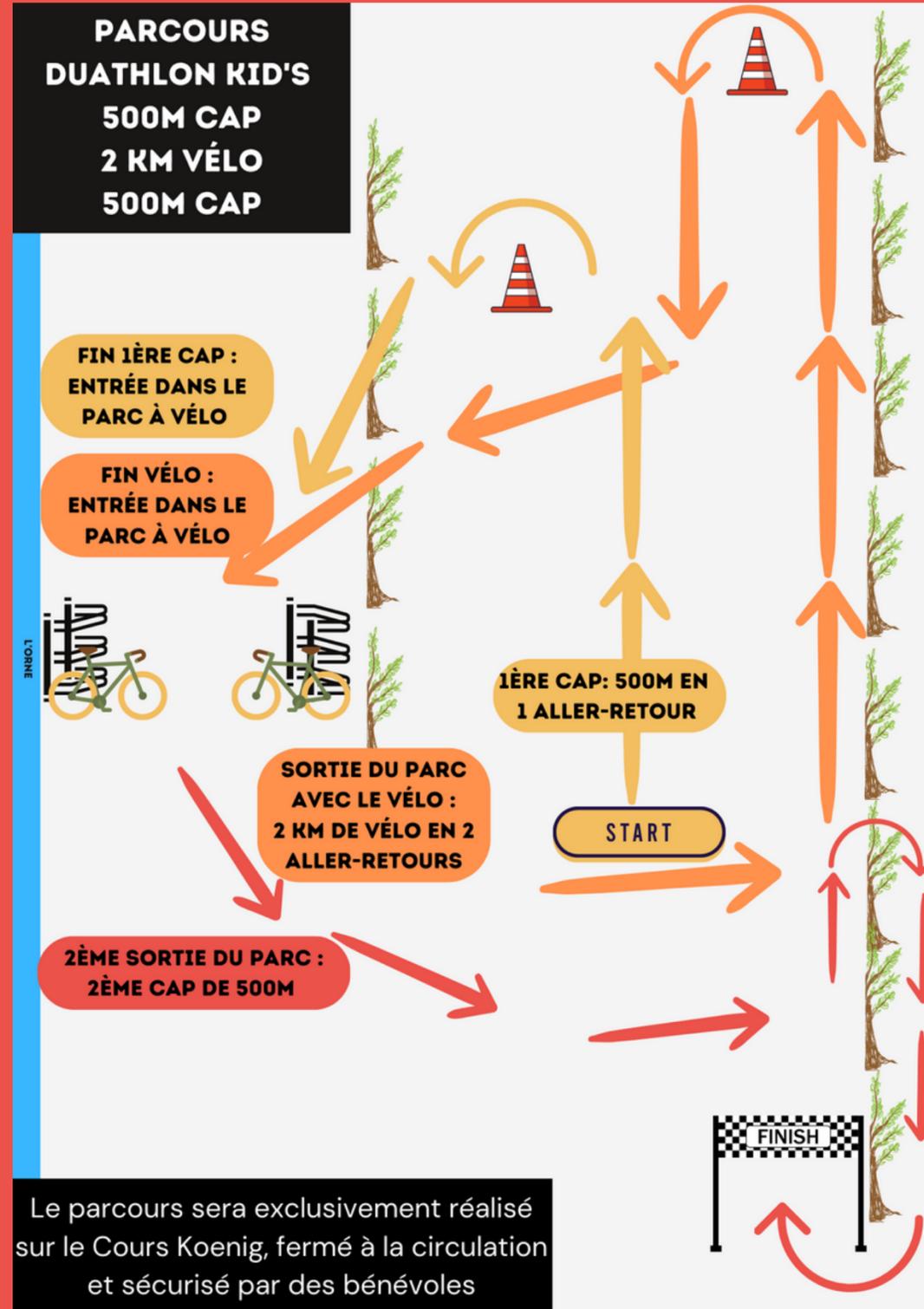


XS : 2 tours de vélo / S CLM : 3 tours de vélo  
Attention de bien serrer à droite lorsque vous montez sur votre vélo et  
lorsque vous descendez !  
Et de bien rester sur votre gauche lorsque effectuez votre demi-tour

# LE DUATHLON - MINI KID'S



# LE DUATHLON - KID'S





# Triathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE**  
**RDV LE 10 SEPTEMBRE 2023 !**

