



# Duathlon de Caen

## 24 mars 2024

# LES PARCOURS

Et les points de vigilance...



# HORAIRES - DUATHLON DE CAEN - 24 MARS 2024

Qui ? (Date de naissance)	Format	Heure de départ	Ouverture parc / Récupération des vélos	Briefing	Labels
<b>Course 1 :</b> Juniors H	S 5 Cap 20 Vélo 2,5 Cap	08h30	Parc n°2 07h30-08h15 / 09h45-10h15	08h20	Sélectif minimes H + championnat de Normandie
<b>Course 2 :</b> Cadettes & Juniors F	S	10h15	Parc n°1 07h30-08h15 / 11h30-12h	10h05	Sélectif minimes F + championnat de Normandie
<b>Course 3 :</b> Cadets H	S	12h	Parc n°2 10h45-11h15 / 13h15-13h30	11h50	Sélectif cadets H + championnat de Normandie
<b>Course 4 :</b> Bike & Run mini kid's (6-9ans) Bike run kid's (10-13ans)	1,5 km 3 kms	13h30		13h20	
<b>Course 5 :</b> Benjamins & minimes F	XS 2,5 Cap 8,5 Vélo 1,250 Cap	14h	Parc n°1 13h15-13h45 / 15h45-16h	13h50	Sélectif cadettes / juniors F + championnat de Normandie
<b>Course 6 :</b> Benjamins & minimes H	XS	15h	Parc n°1 13h15-13h45 / 15h45-16h	14h50	Sélectif cadettes / juniors F + championnat de Normandie
<b>Course 7 :</b> Open H & F séniors / masters	S	16h15	Parc n°2 15h-16h / 18h-18h15	16h10	Championnat de Normandie Séniors / masters

# **SOMMAIRE**

<b>Les distances</b>	<b>3</b>
<b>Parcours course à pied</b>	<b>4</b>
<b>Parcours vélo</b>	<b>6</b>
<b>Les points de vigilance</b>	<b>7</b>
<b>Les transitions</b>	<b>19</b>

# LES DISTANCES

## **Course 1 / 2 / 3 & 7 :**

1ère CAP : 5 kms

Vélo : 20 kms

2ème CAP : 2,5 kms

## **Course 4 :**

Mini kid's : 1,5 km

Kid's : 3 kms

## **Course 5 & 6 :**

1ère CAP : 2,5 kms

Vélo : 8,5 kms

2ème CAP : 1,250 km

## LA COURSE À PIED



**1ère CAP :**  
**Distance S : 2 tours**  
**Distance XS : 1 tour**

**2ème CAP :**  
**Distance S : 1 tour**  
**Distance XS : voir prochaine page**

## LA COURSE À PIED - XS



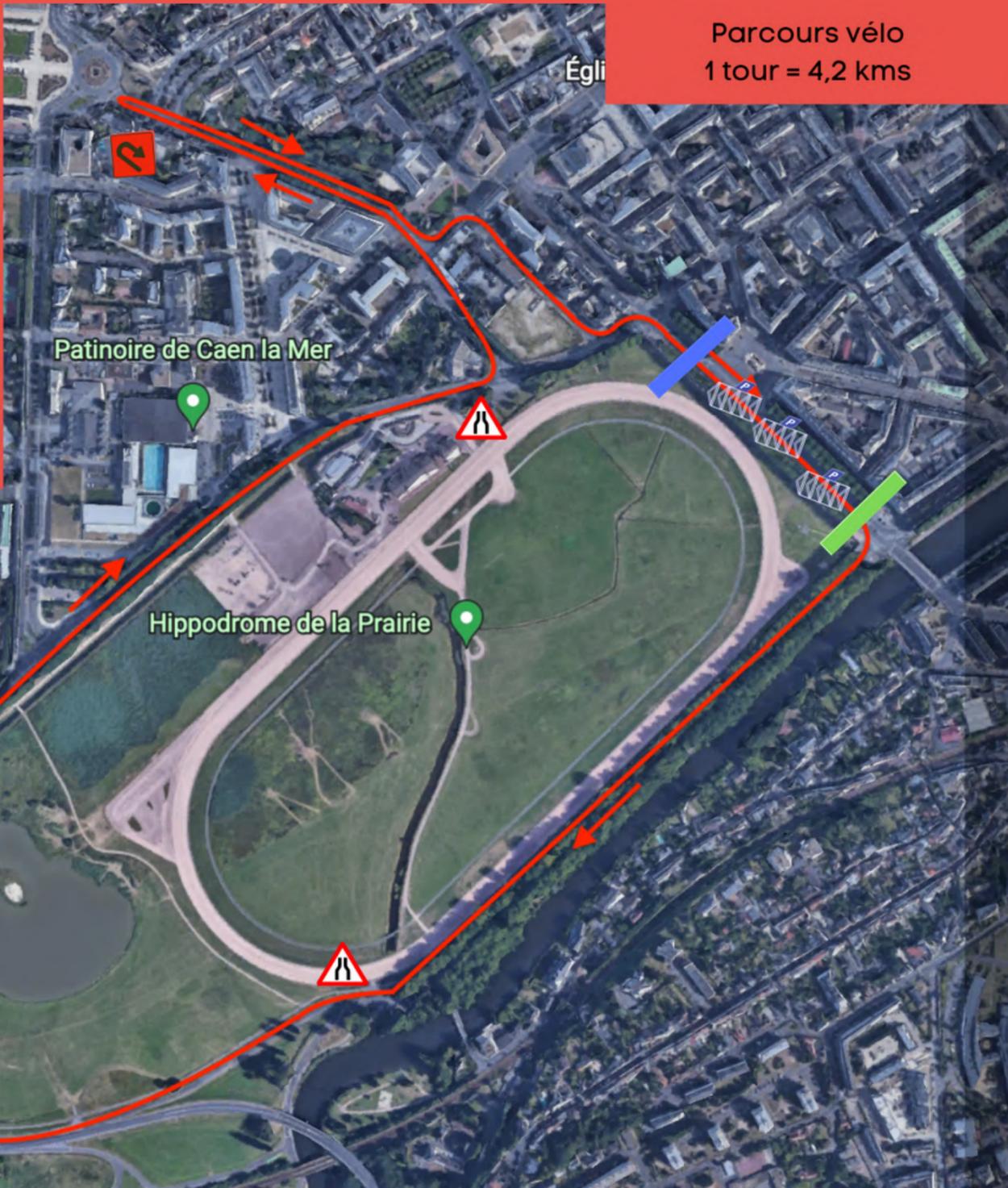
### Course 5 & 6 :

1ère CAP : page précédente

2ème CAP : 1 aller-retour

## LE VÉLO

- Parc à vélo
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms
- Demi-tour
- Ligne de montée
- Ligne de descente
- Rétrécissement



**Distance S : 5 tours**

**Distance XS : 2 tours**

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



### Afin d'assurer la sécurité des cyclistes :

Des bénévoles seront présents sur tout le long du parcours

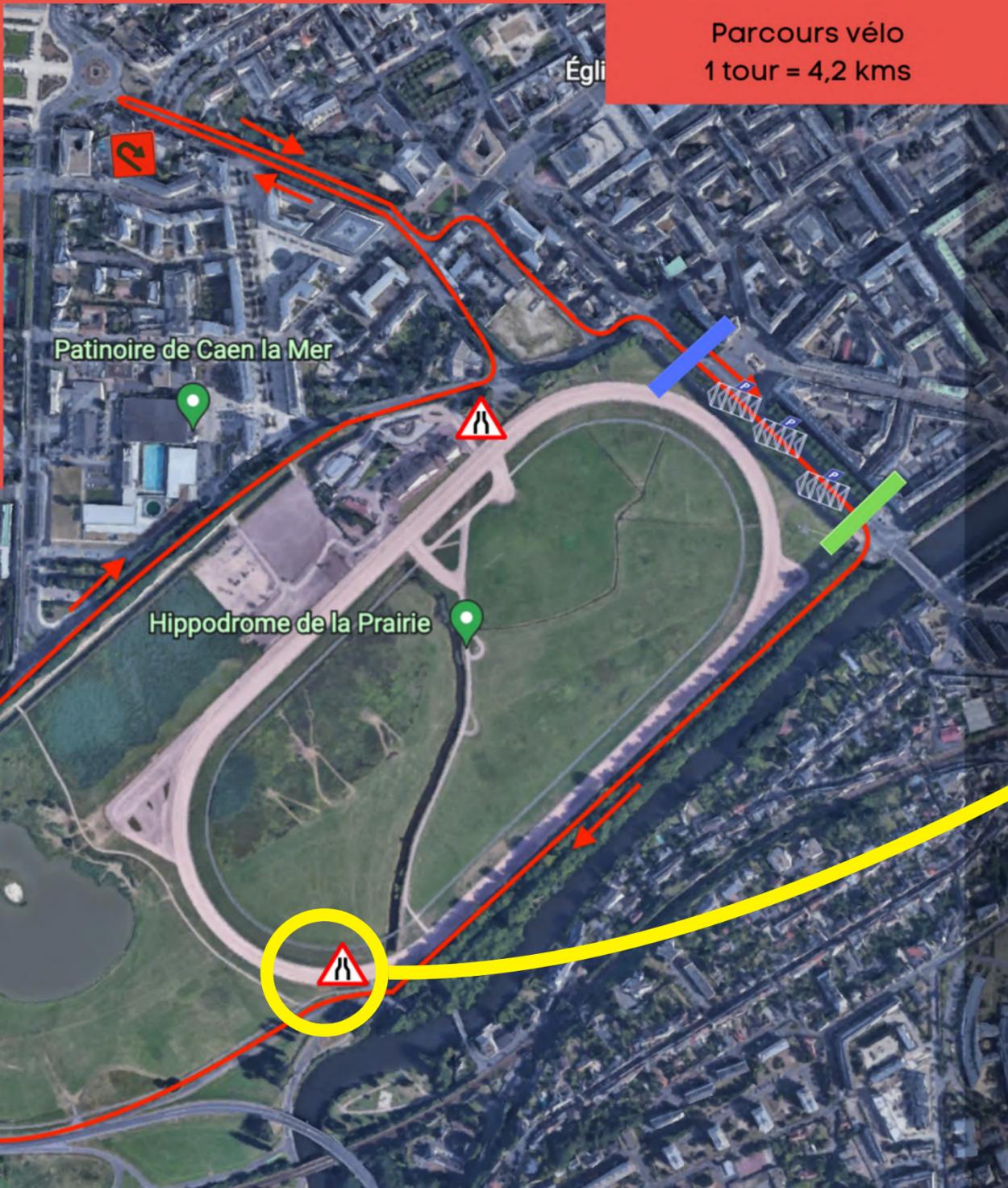
Des séparateurs de voies seront mis en place pour les virages dangereux

Vous trouverez sur les pages suivantes des photos/informations afin de connaître les différents points de vigilance

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

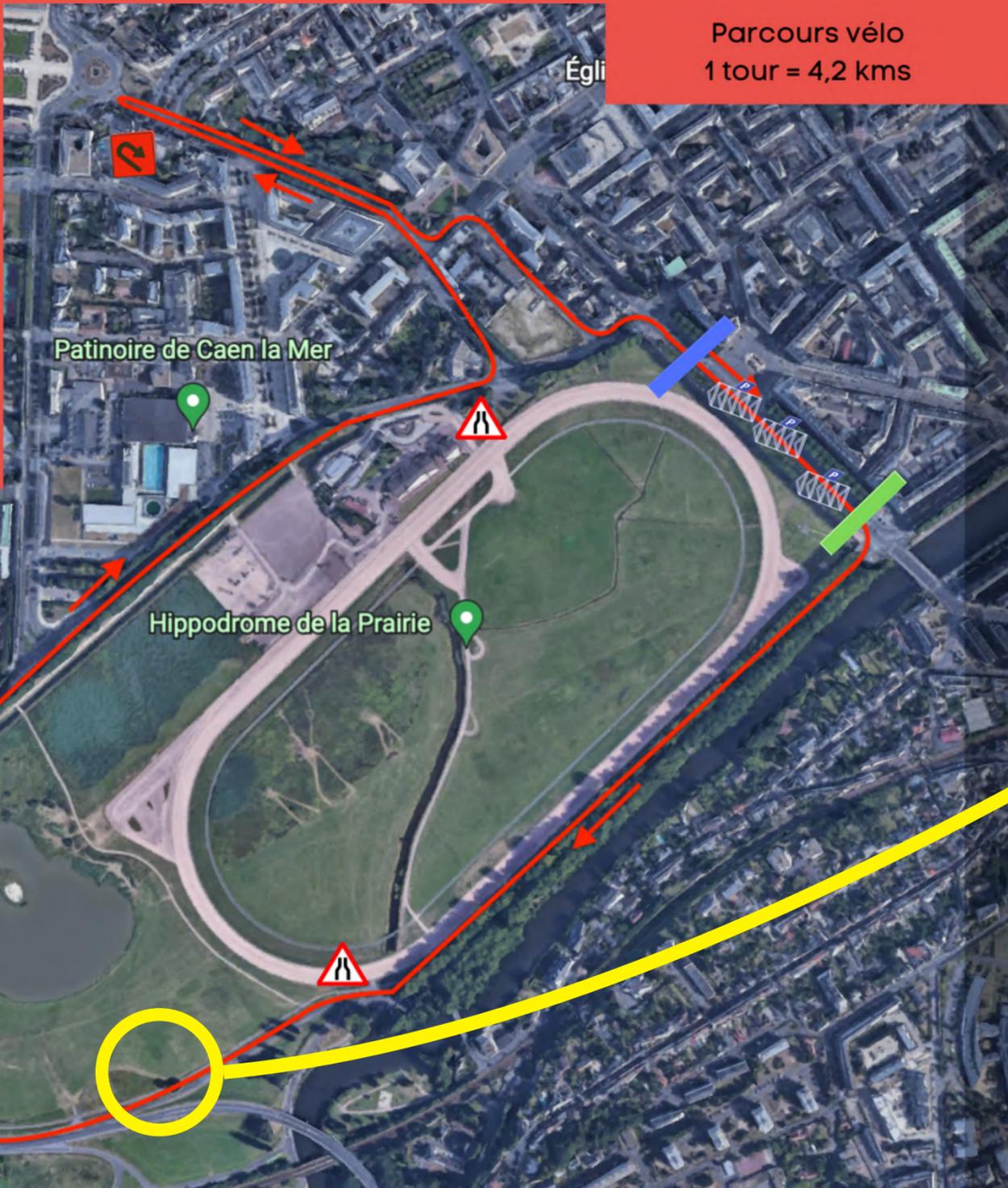
- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Rétrécissement au bout du Cours Koenig - Trottoir haut sur le côté droit de la chaussée

# LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

- Parc à vélo
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms
- Demi-tour
- Ligne de montée
- Ligne de descente
- Rétrécissement



Parcours vélo  
1 tour = 4,2 kms

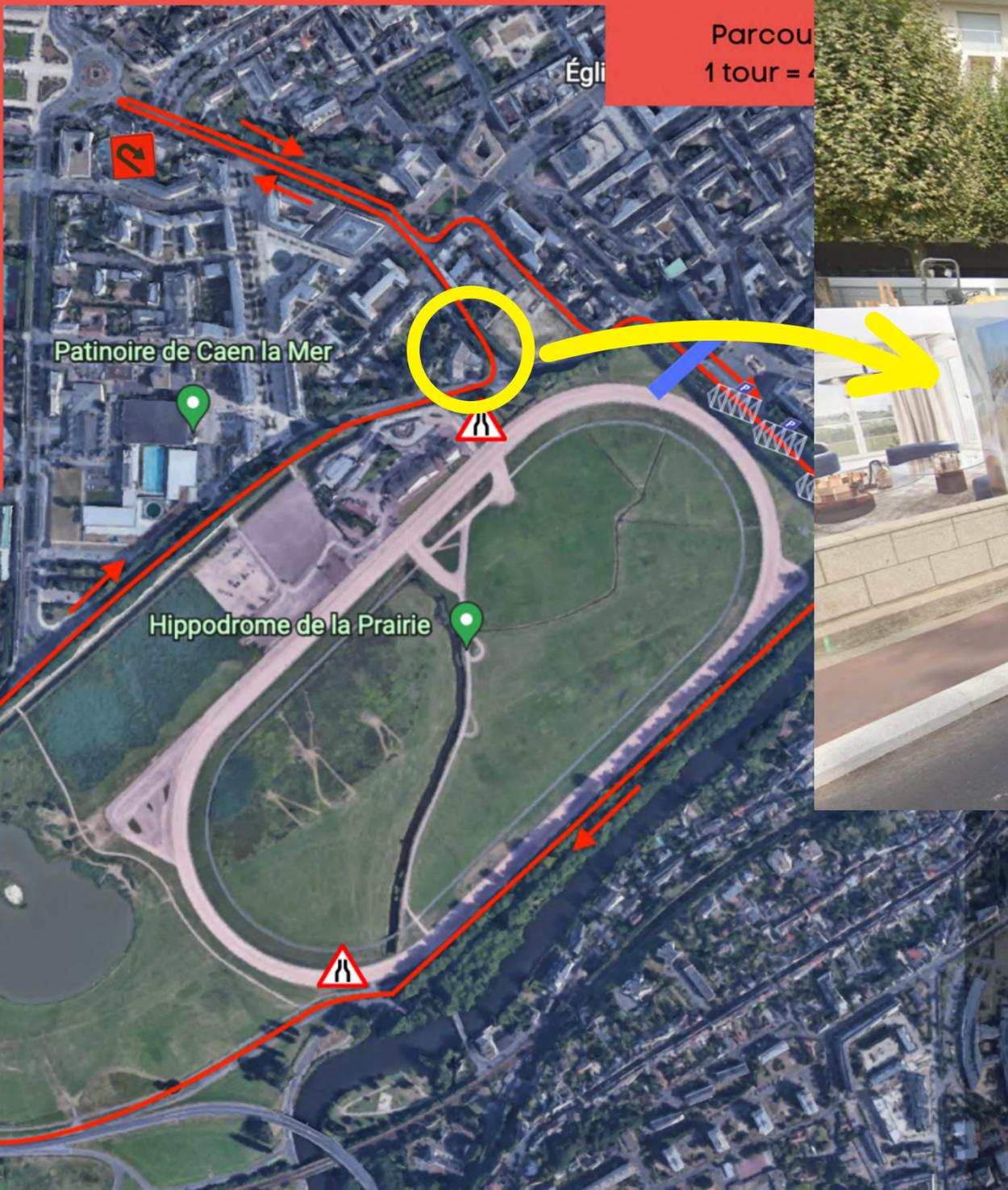


Rétrécissement au bout du Cours Koenig - Barrières à gauche et trottoir haut à droite

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme  
1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Faire le tour du rond point  
Bd Yves Guillou → Bd Aristide Briand



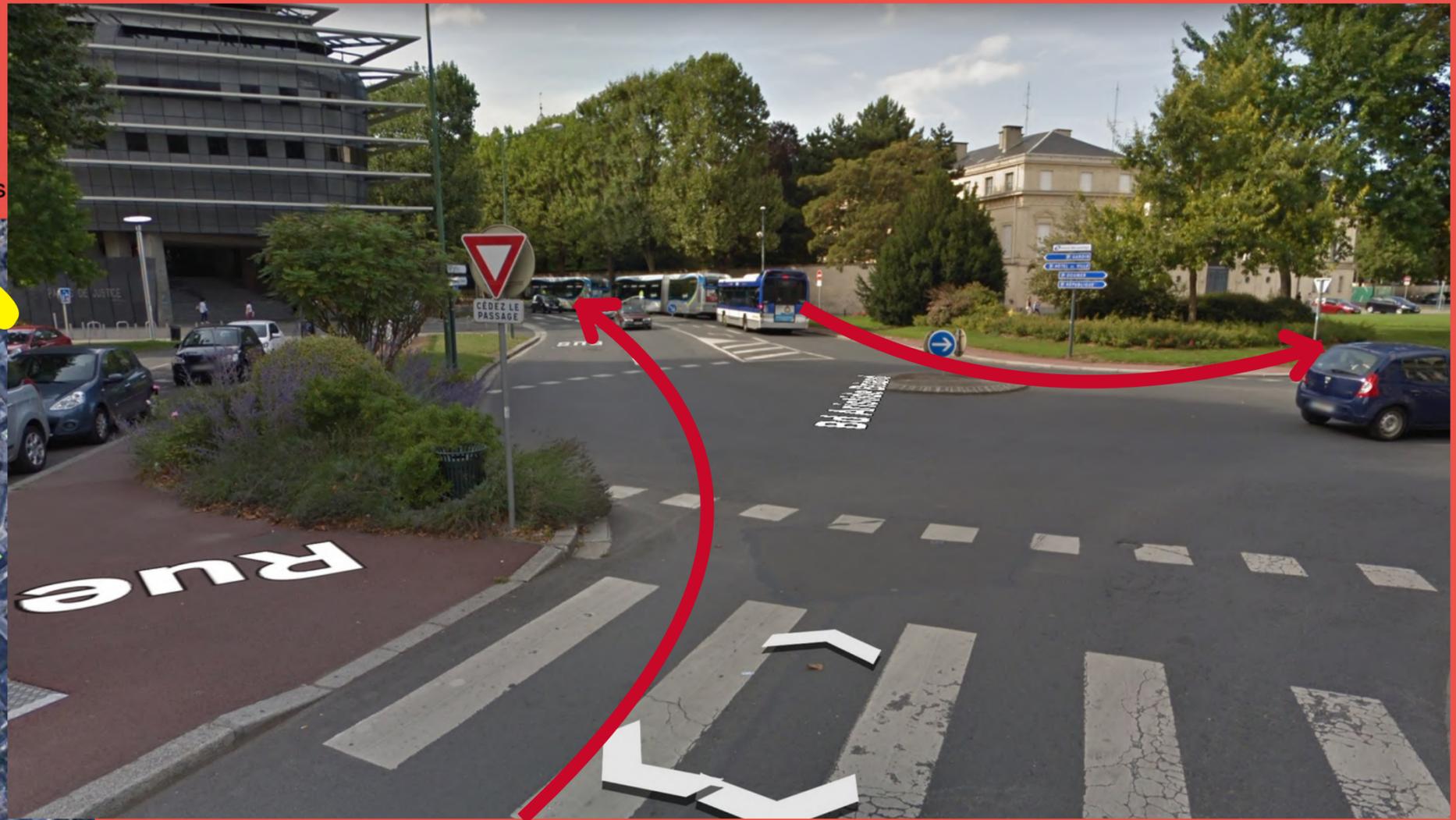
# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Parcours vélo  
1 tour = 4,2 kms

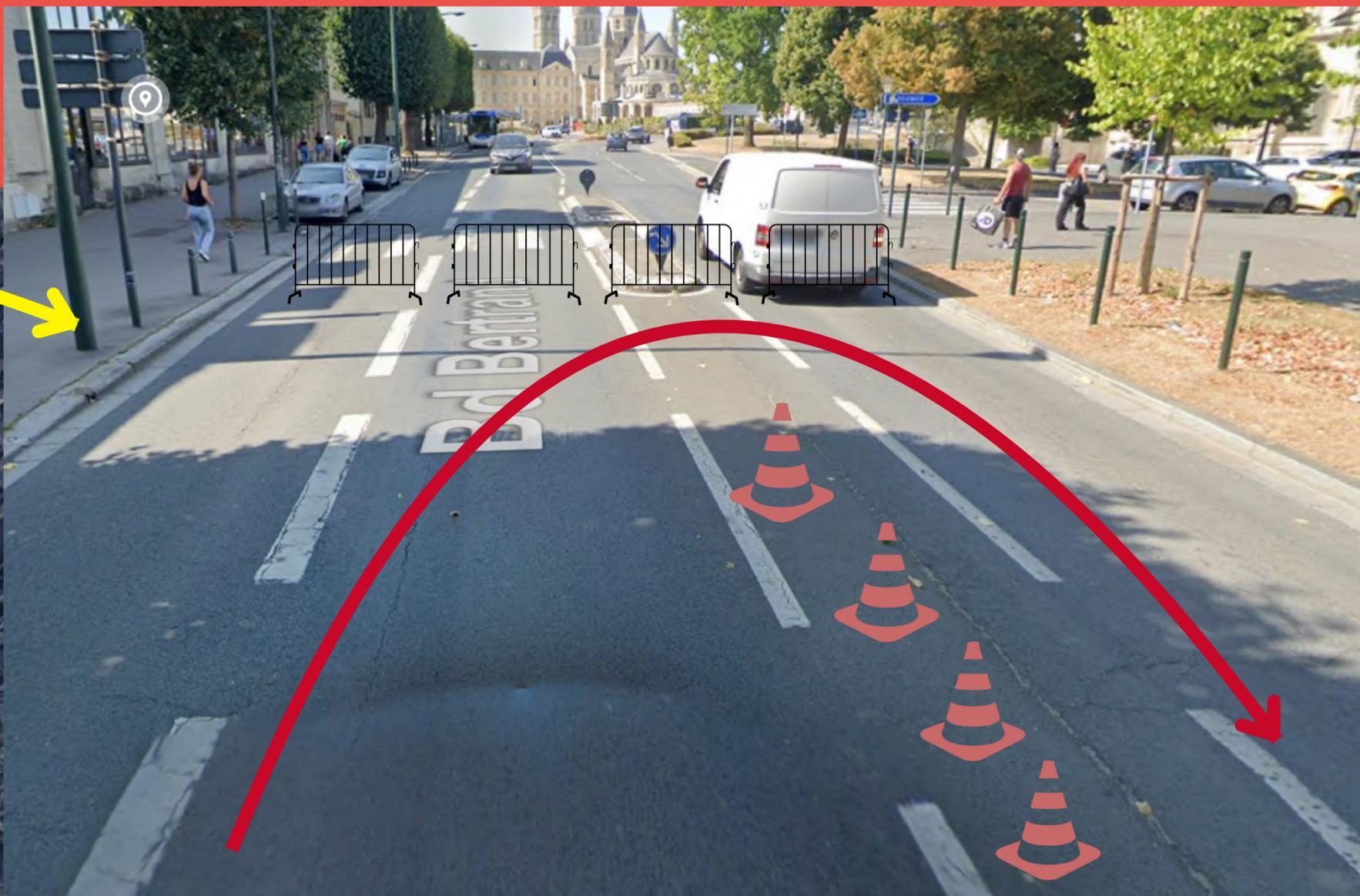
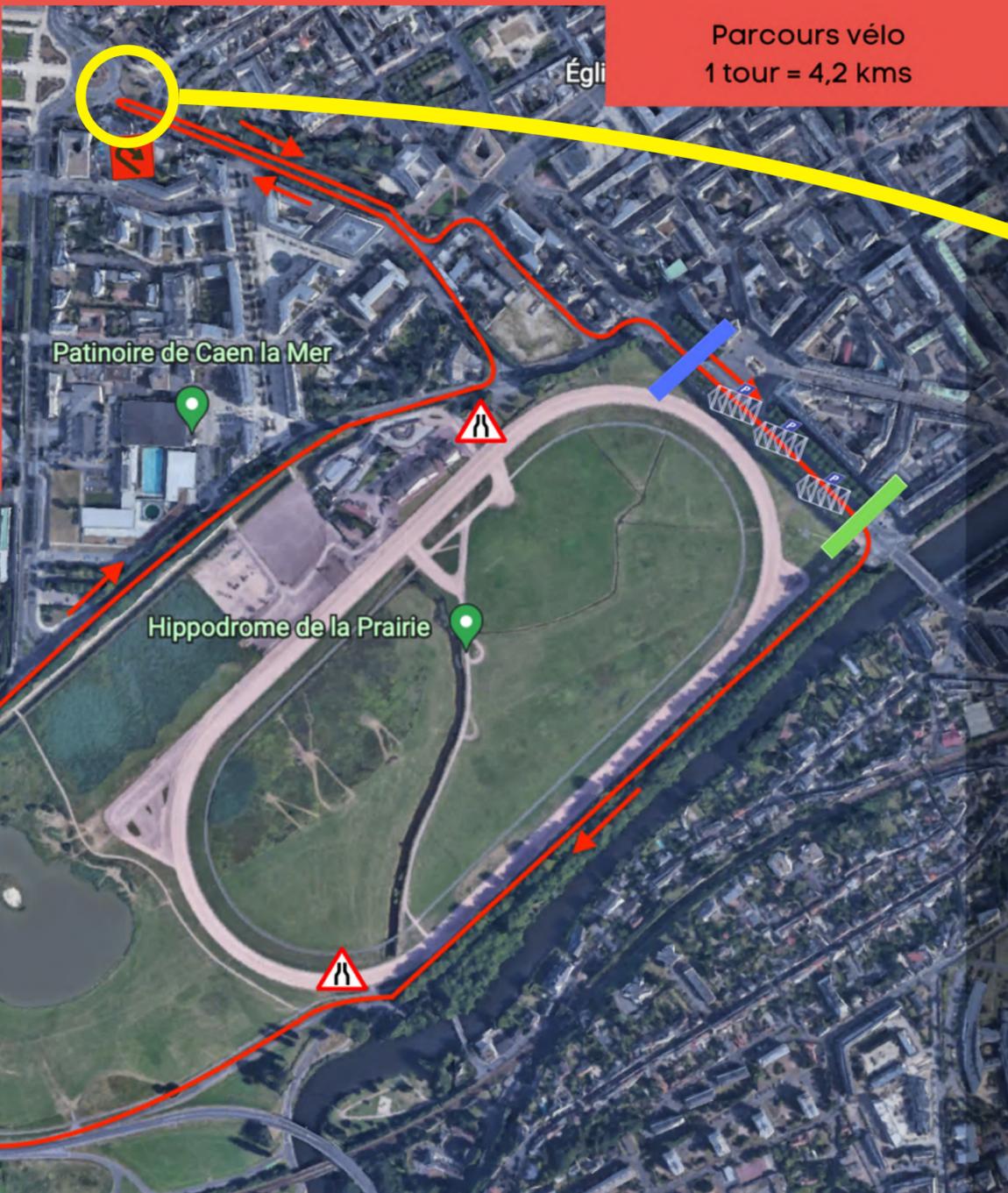


Prendre le rond point à gauche  
Bd Aristide Briand → Bd Bertrand

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Demi-tour en haut du Boulevard Bertrand  
avant le terre plein

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

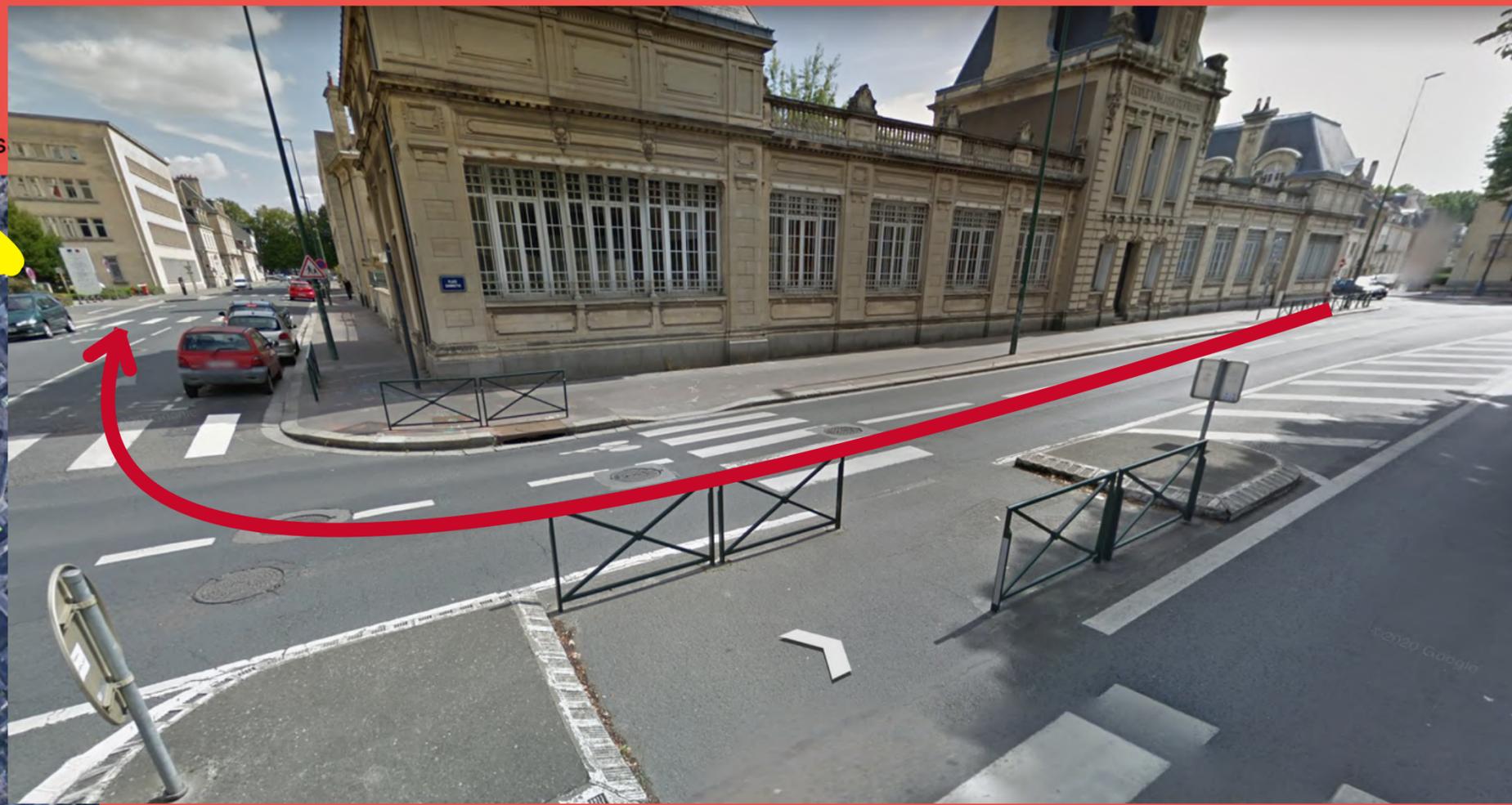


En descendant, prendre le rond point à gauche  
Bd Bertrand → Bd Maréchal Leclerc

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

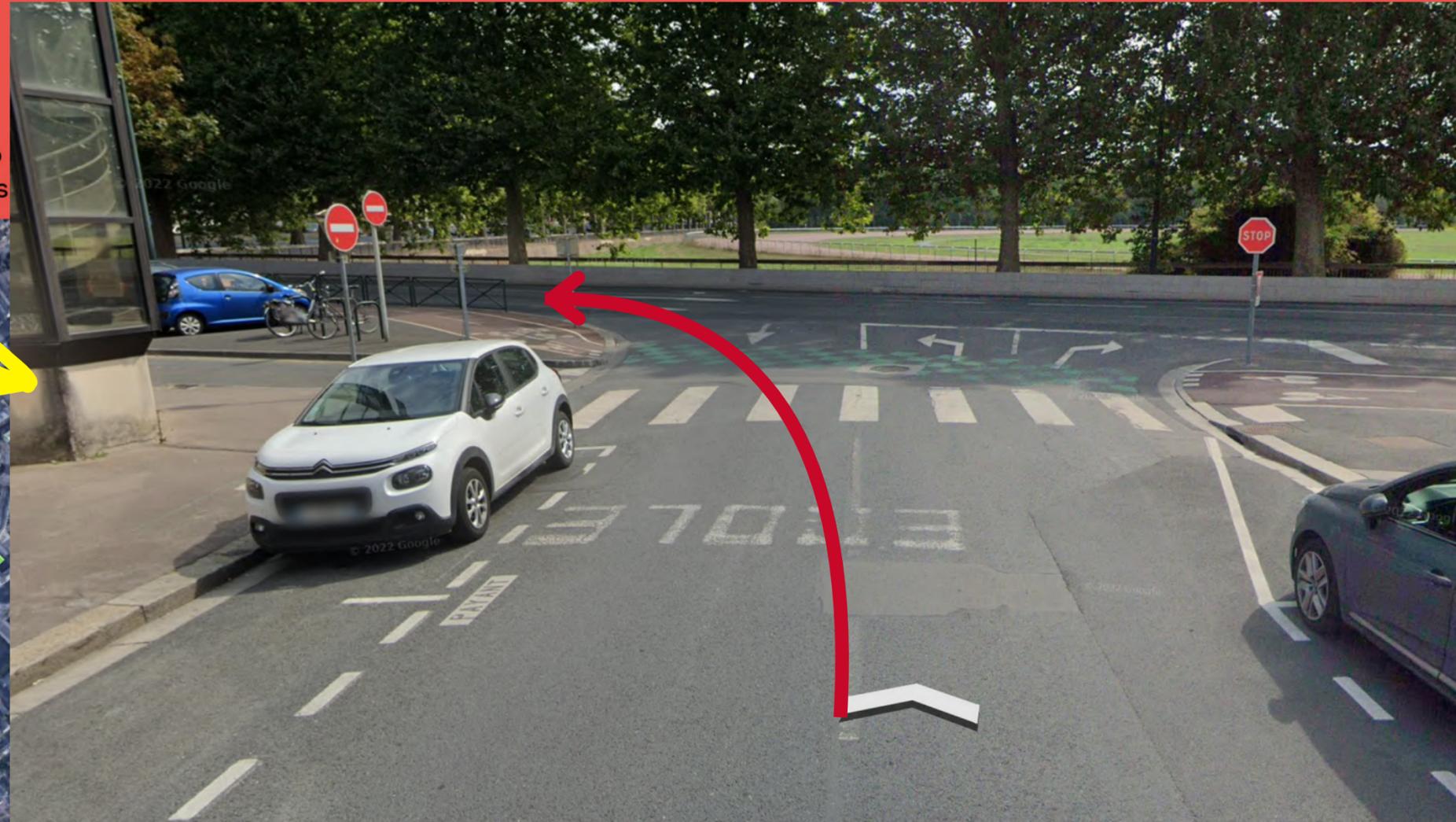
- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 



Virage serré à droite  
Bd Maréchal Leclerc → Rue Daniel Huet

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

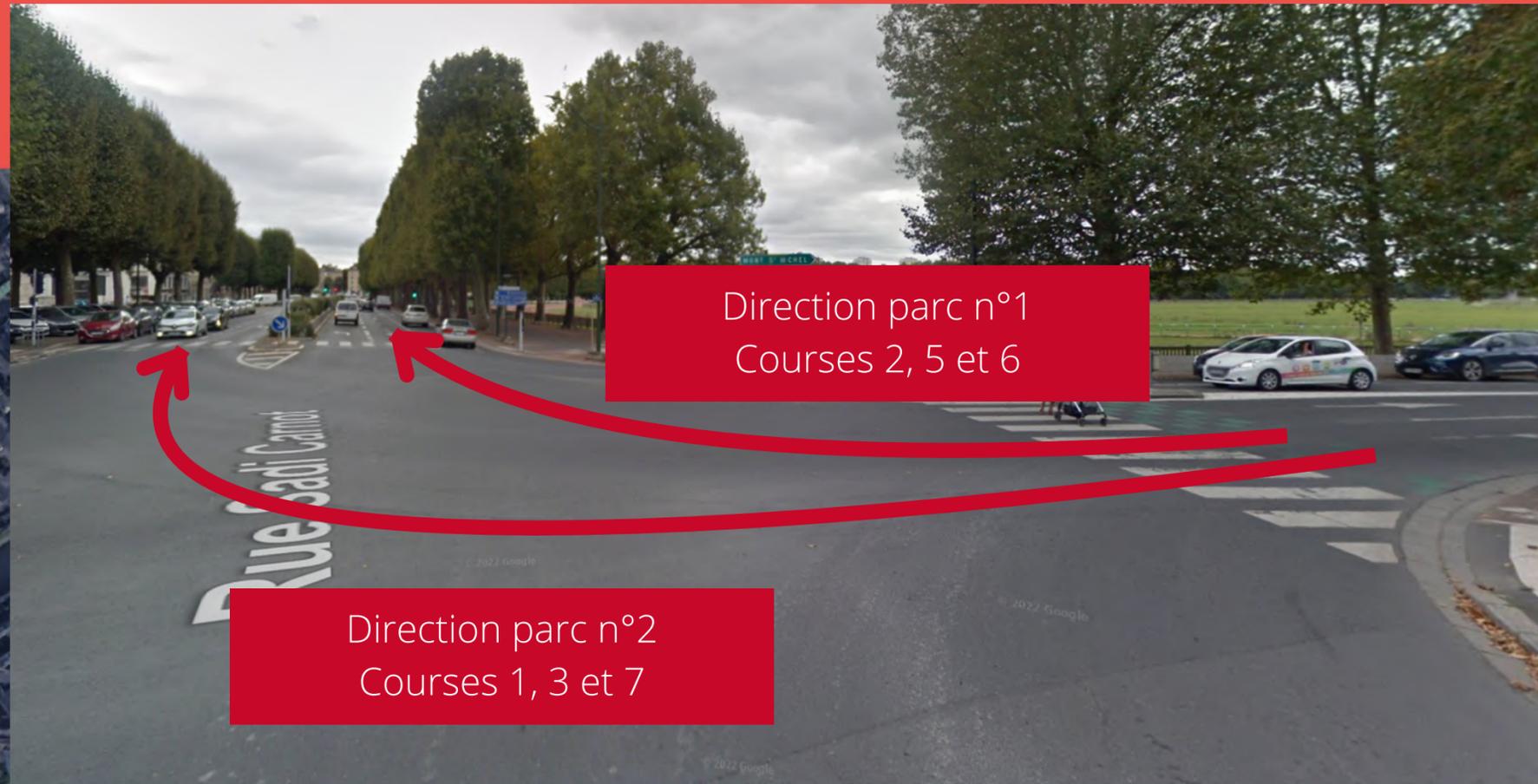
## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



Virage serré à gauche  
Rue Daniel Huet → Bd Yves Guillou

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



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

# Duathlon de Caen - Les parcours - 24 mars 2024

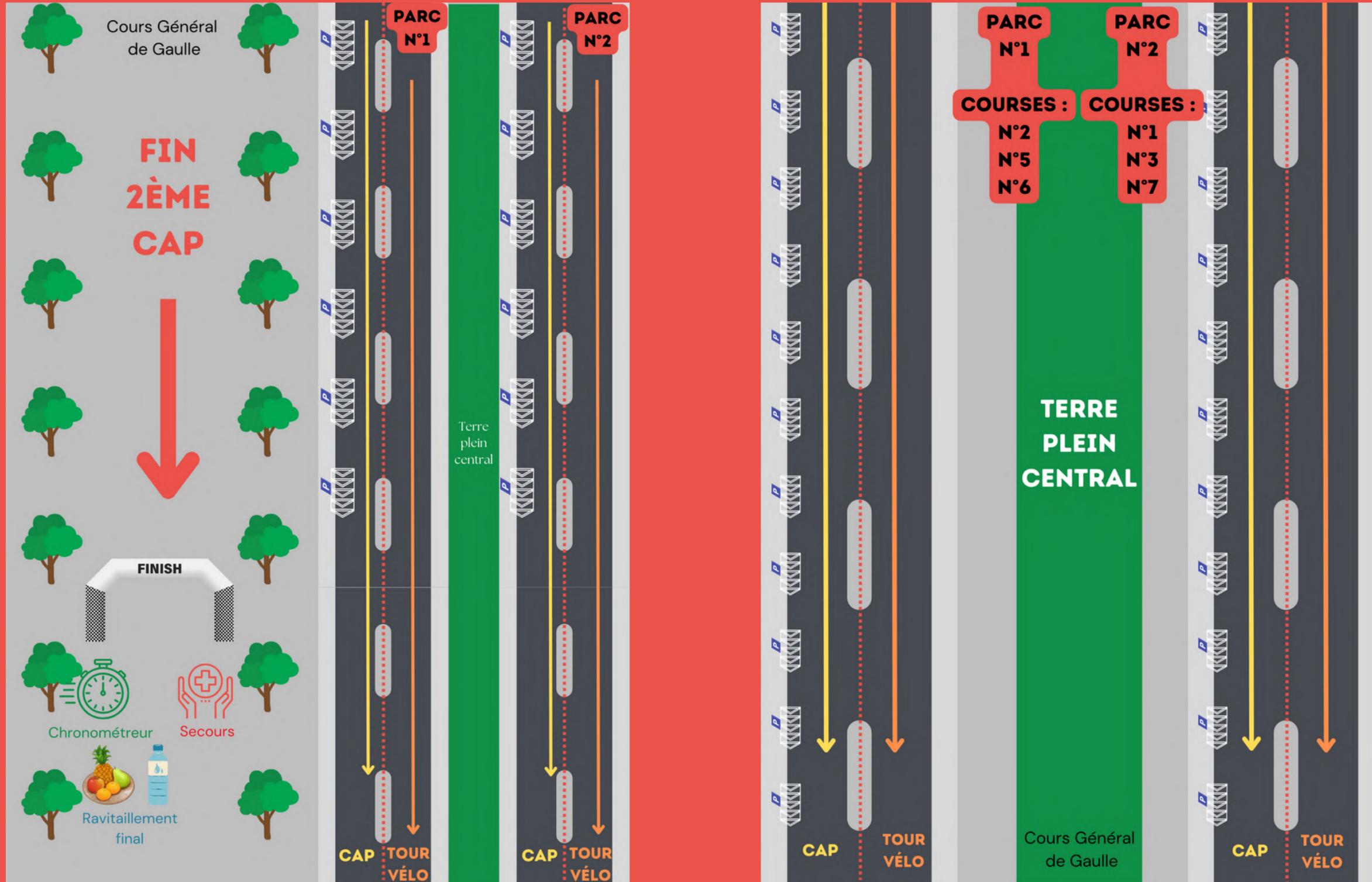
## LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

- Parc à vélo 
- Parcours cyclisme 1 tour = 4,2 kms 
- Demi-tour 
- Ligne de montée 
- Ligne de descente 
- Rétrécissement 

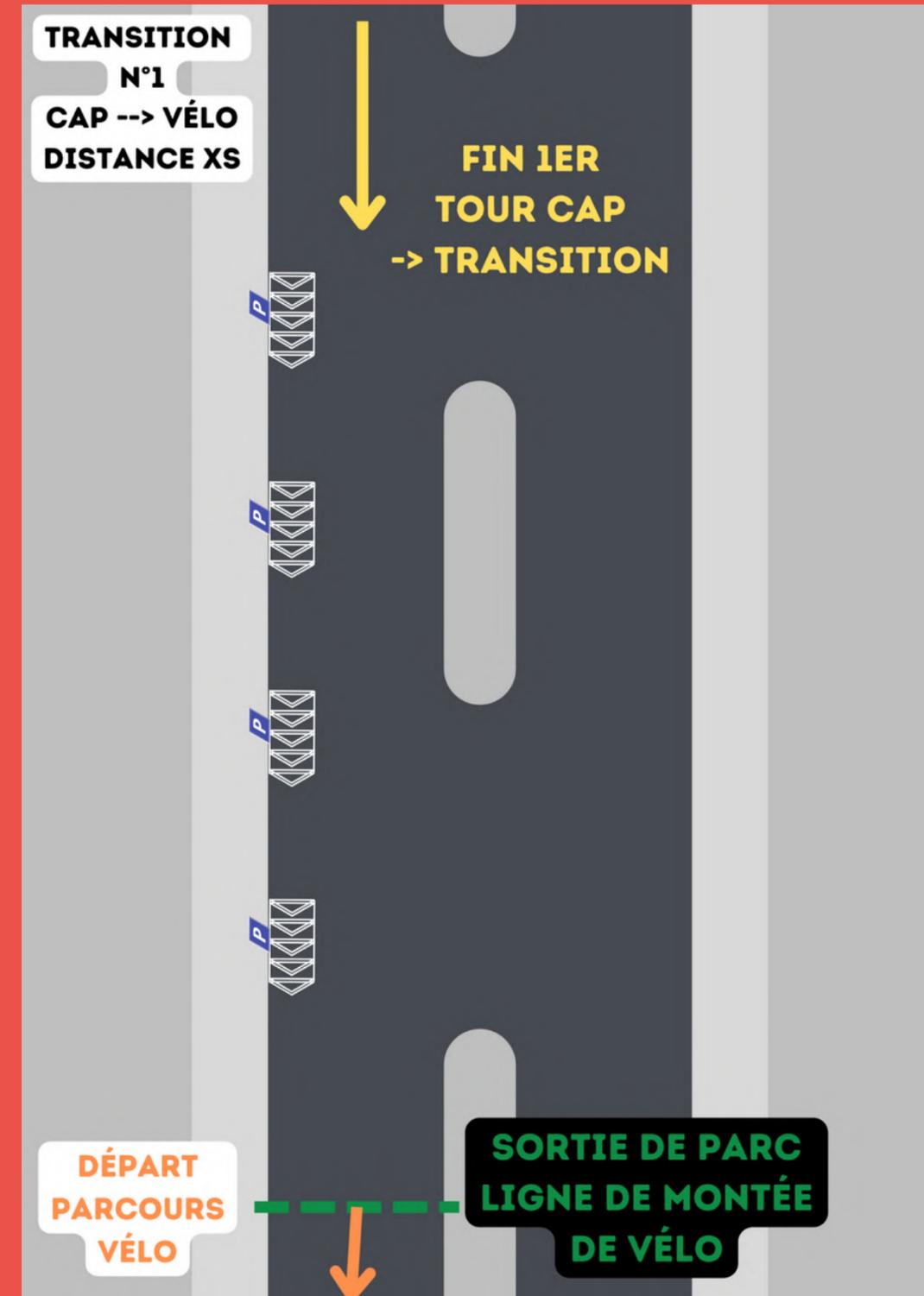
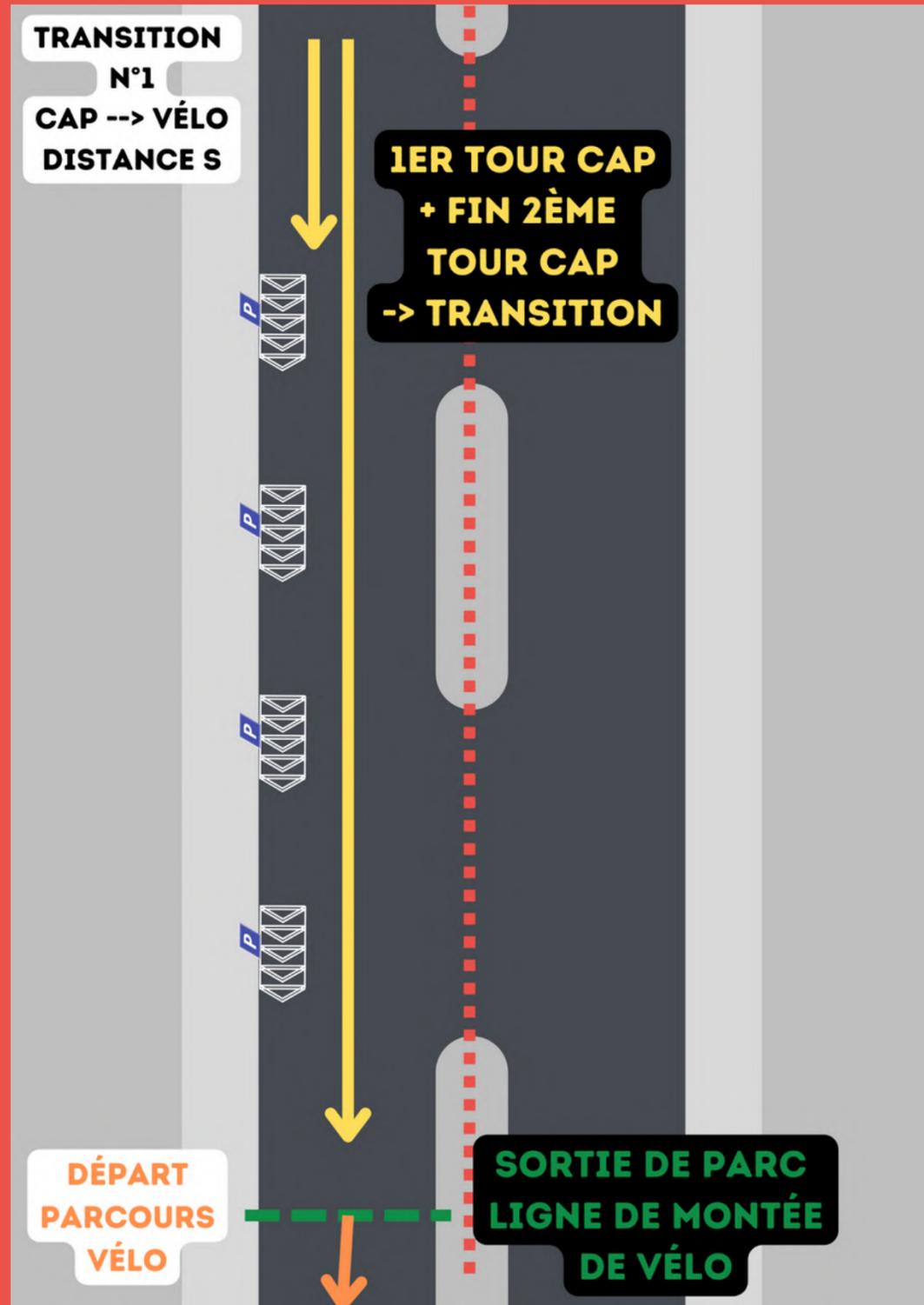


Virage serré à droite  
Cours Général De Gaulle → Cours Général Koenig

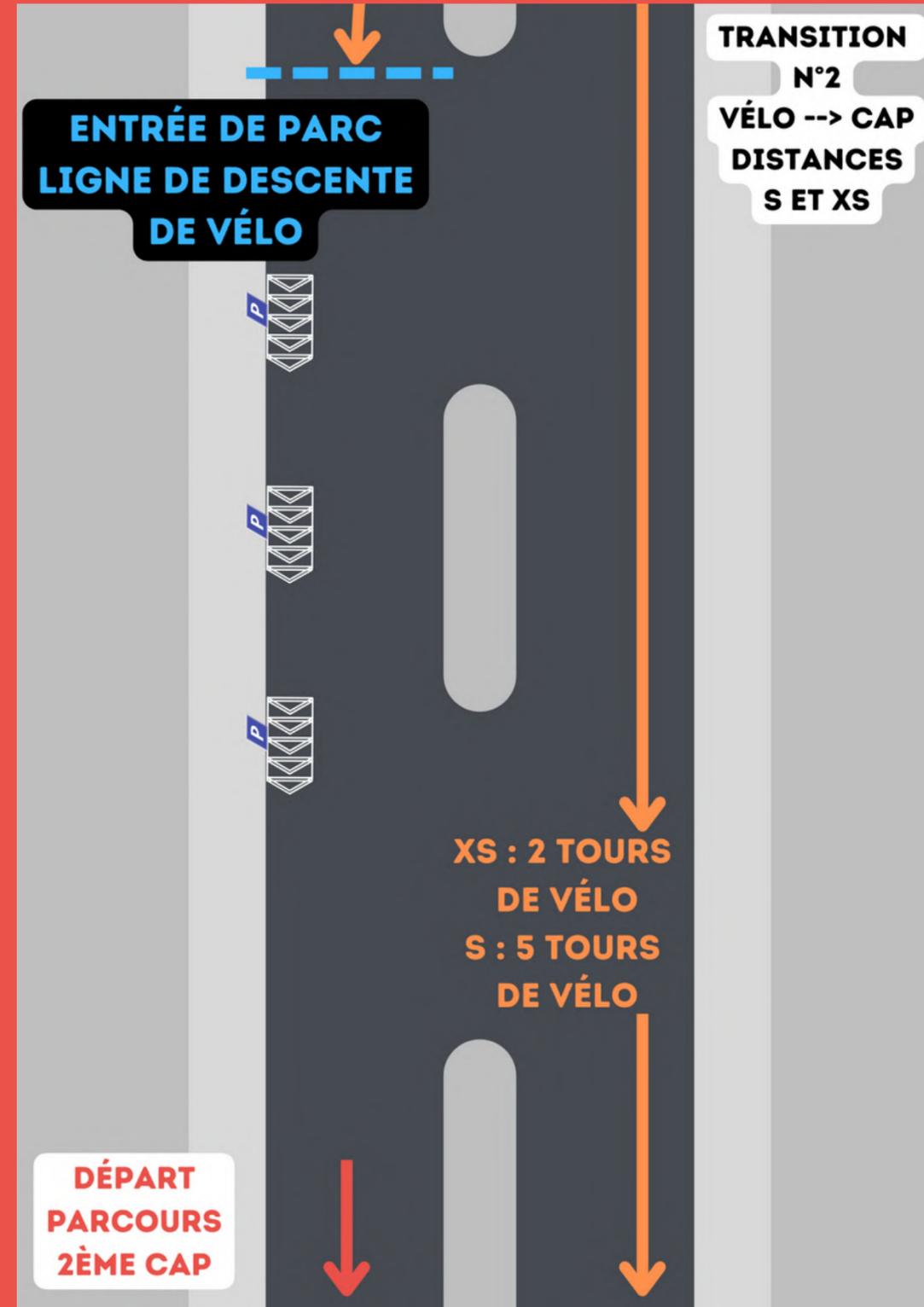
# LES PARCS À VÉLO



# LES TRANSITIONS - T1



# LES TRANSITIONS - T2





# Duathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE  
RDV LE 24 MARS 2024 !**

