



Duathlon de Caen

9 mars 2025

BRIEFING DE COURSE





Duathlon de Caen - 9 mars 2025

SOMMAIRE

Les horaires et distances

Parcours course à pied

Parcours vélo

Les transitions

Le stationnement

HORAIRES - DUATHLON DE CAEN - 9 MARS 2025

Épreuves Pour qui ?	Format	Briefing	Heure de départ	Ouverture parc / Récupération des vélos	Podiums	Labels
Duathlon XS : (être né en 2013 ou avant) Licenciés FFTRI et non licenciés	XS 2,5 Cap 8,5 Vélo 1,250 Cap	09h20	09h30	08h15-09h15 / 10h15 (lorsque le dernier coureur à posé son vélo) - 10h50	13h	Championnat de Normandie benjamins / minimes
Duathlon S : (être né en 2006 ou avant) Licenciés FFTRI	S 5 Cap 21 Vélo 2,5 Cap	10h35	10h45	08h15-09h30 / 12h (lorsque le dernier coureur à posé son vélo) - 12h30	13h	Championnat de Normandie cadets / juniors /séniors / masters + Sélectif D3 H&F
Bike & run : Bike & run mini kid's (2019-2016) Bike & run kid's (2015-2012) Licenciés FFTRI et non licenciés	Mini kid's 1,5km Kid's 3kms	12h20	Mini kid's 12h30 Kid's 12h40		13h	
Duathlon S CLM par équipe : (être né en 2006 ou avant) Licenciés FFTRI et non licenciés	S 5 Cap 21 Vélo 2,5 Cap	14h20	1er départ : 14h30 puis toutes les 45s	13h15-14h15 / Lorsque la dernière équipe à posée son vélo (à partir d'environ 16h45) - 17h30	17h30	

LES DISTANCES

**S individuel et
S CLM par équipe :**

1ère CAP : 5 kms

Vélo : 21 kms

2ème CAP : 2,5 kms

Bike & Run :

Mini kid's : 1,5 km

Kid's : 3 kms

XS :

1ère CAP : 2,5 kms

Vélo : 8,5 kms

2ème CAP : 1,250 km

LA COURSE À PIED

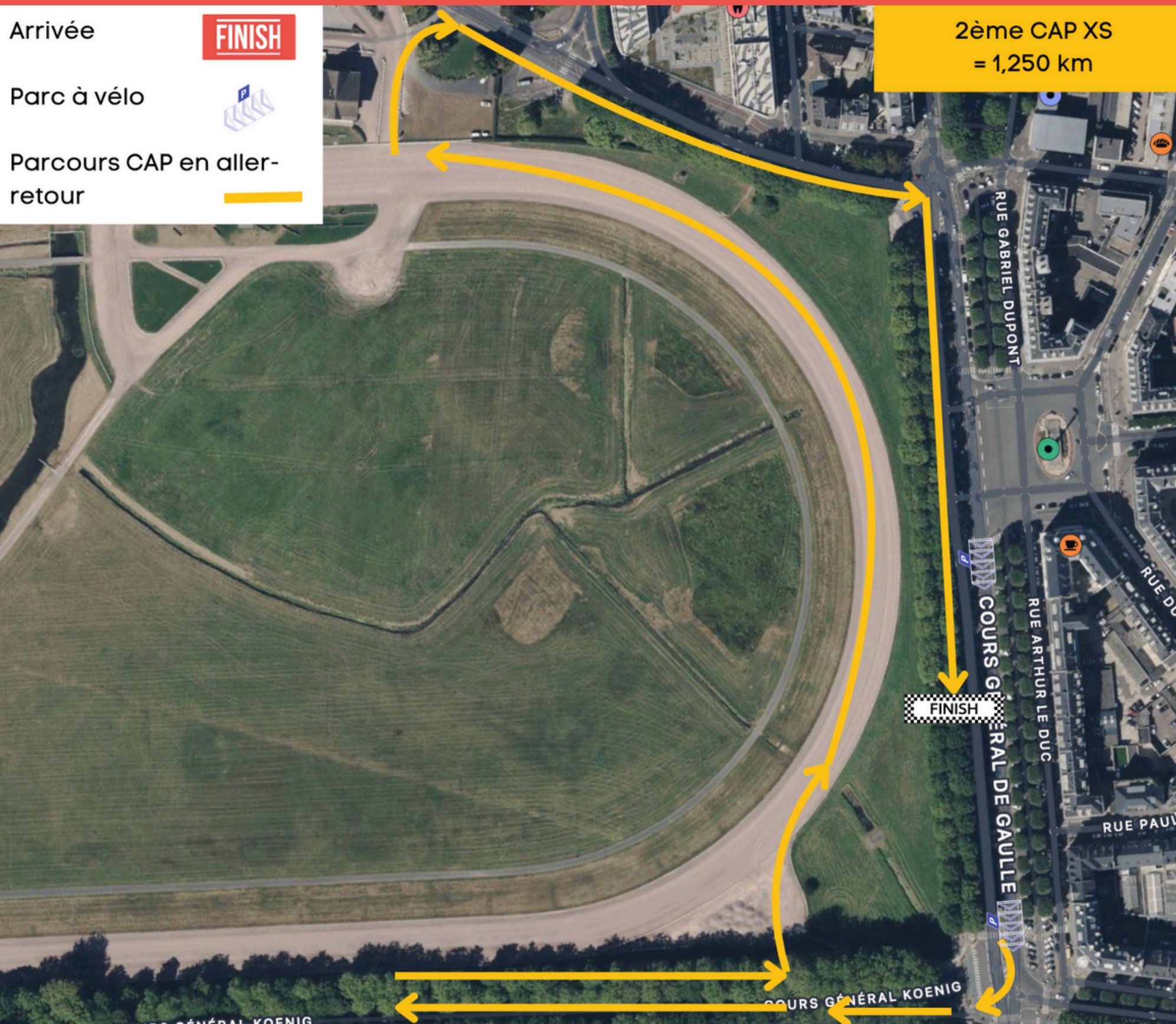


Distance S :
1ère CAP : 2 tours
2ème CAP : 1 tour

75% route / trottoir - 25% chemin

Duathlon de Caen - 9 mars 2025

LA COURSE À PIED - XS



1ère CAP : page précédente mais
seulement 1 tour

2ème CAP : passage par l'hippodrome

La course à pied

- Départ du Cours Koenig, devant le podium.
- Les hommes et les femmes auront un espace séparé au départ et cela pendant au moins 100m.
- Le dossard doit se porter devant.
- 1 ou 2 tours de course à pied puis entrée dans l'aire de transition.
- Après le vélo, vous devez réaliser un nouveau tour de 2,5km (ou de 1,250km) de course à pied puis franchir la ligne d'arrivée avec le dossard placé devant et visible.
- Merci de respecter la zone de propreté mise à votre disposition sur le parcours sous peine de disqualification.

LE VÉLO



Distance S :

Parcours à réaliser 5 fois.

Distance XS :

Parcours à réaliser 2 fois.

Un compte tours sera disposé sur le circuit, si vous ne réalisez pas les tours requis, vous serez disqualifiés.

La partie cyclisme

- Le dossard doit être visible et situé dans le dos.
- L'aspiration-abri est autorisé entre les concurrents. MAIS il est formellement interdit, sous peine d'une disqualification par les arbitres, de prendre l'aspiration sur un peloton qui possède un tour d'avance sur vous.
- Aucun déchet ne doit être jeté sur le parcours sous peine de disqualification.
- Vous ne pouvez bénéficier d'aucune aide extérieure.
- Les prolongateurs sont interdits (sauf pour le CLM par équipe).
- Les 2 mains doivent systématiquement toucher le cintre du vélo.
- Vous devez réaliser vos 2 ou 5 tours sinon vous ne pourrez pas être classé.

LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

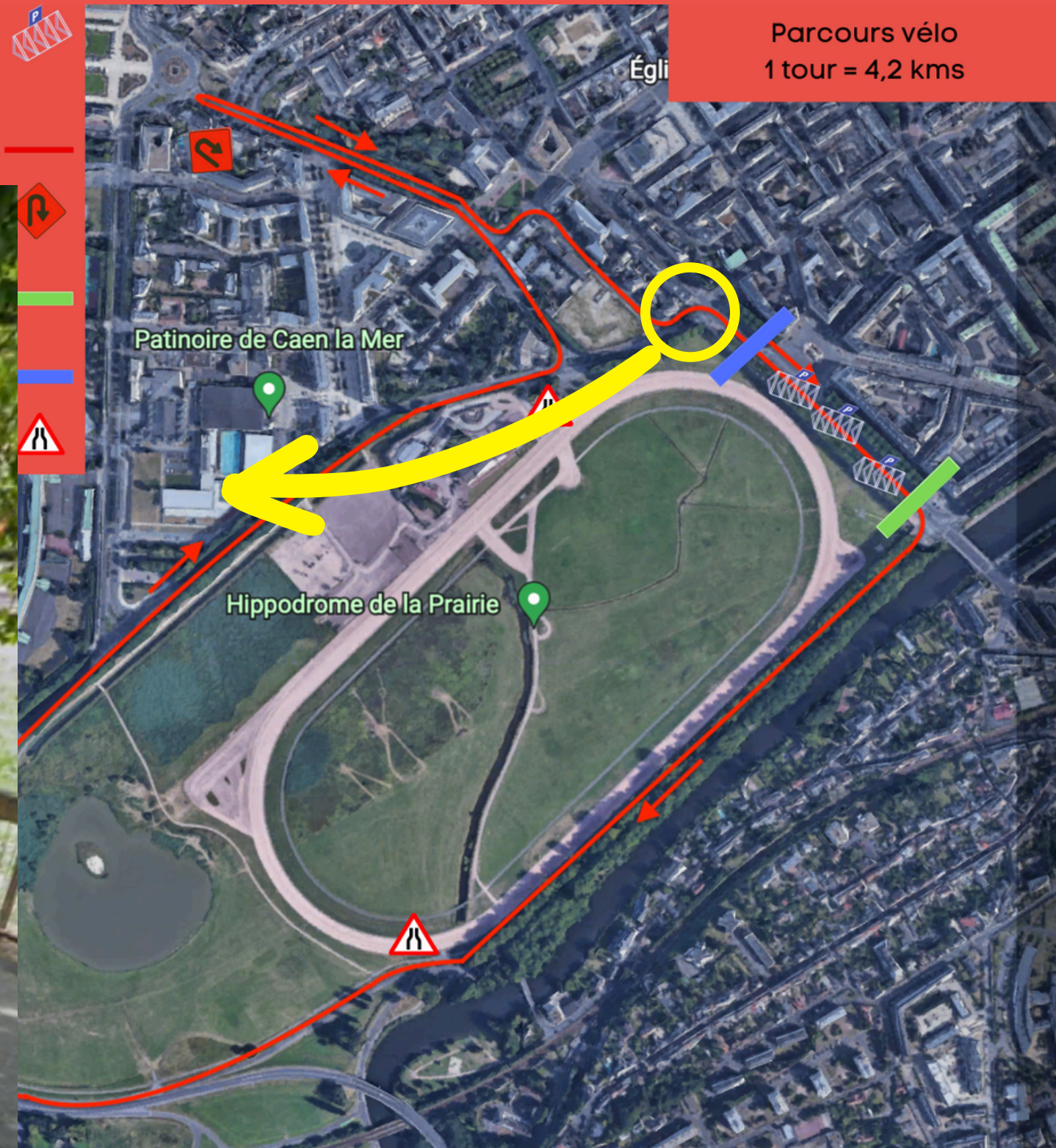
Virage serré à droite

Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle

Parc à vélo

Parcours cyclisme
1 tour = 4,2 kms

Parcours vélo
1 tour = 4,2 kms



LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

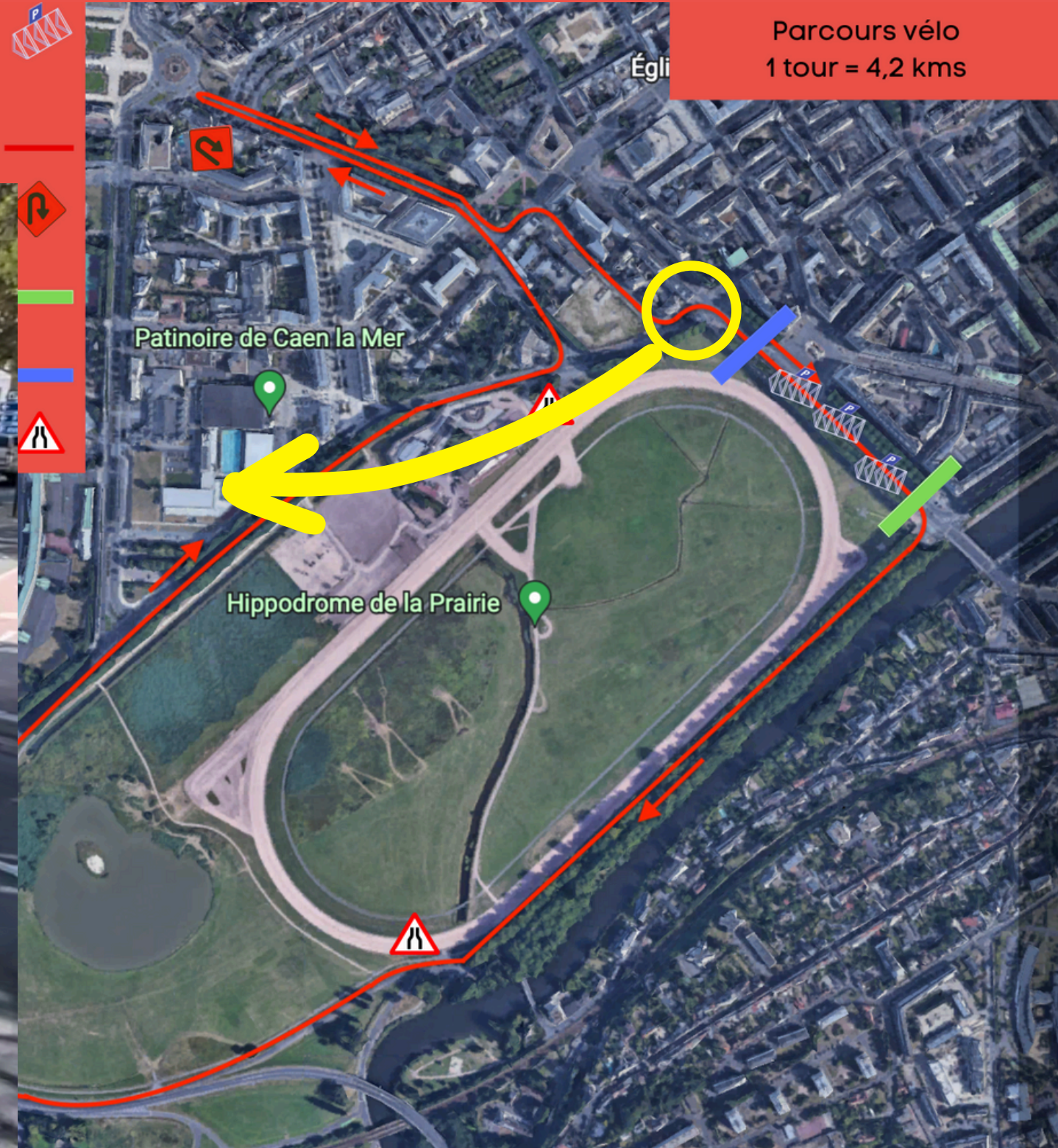
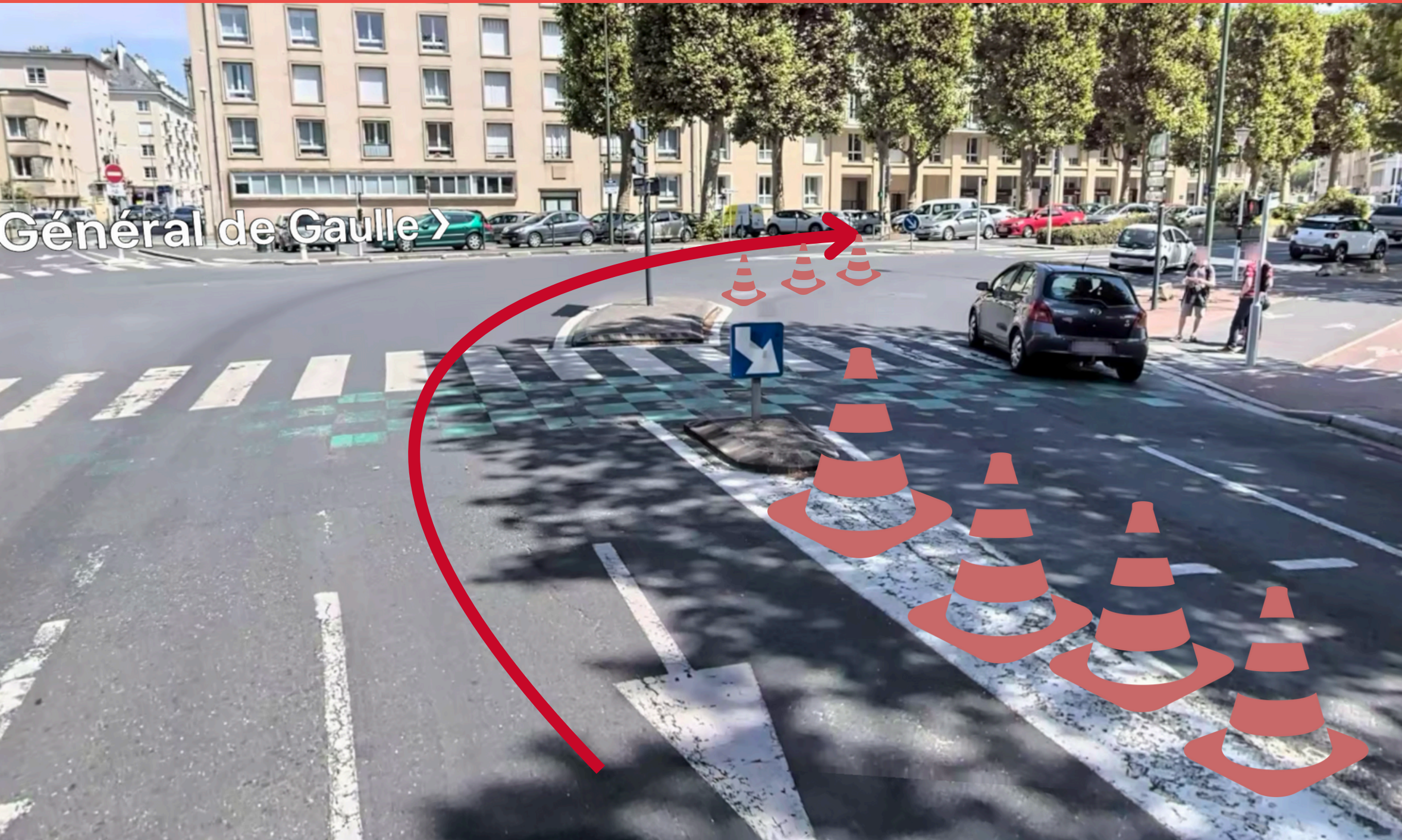
Virage serré à droite

Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle

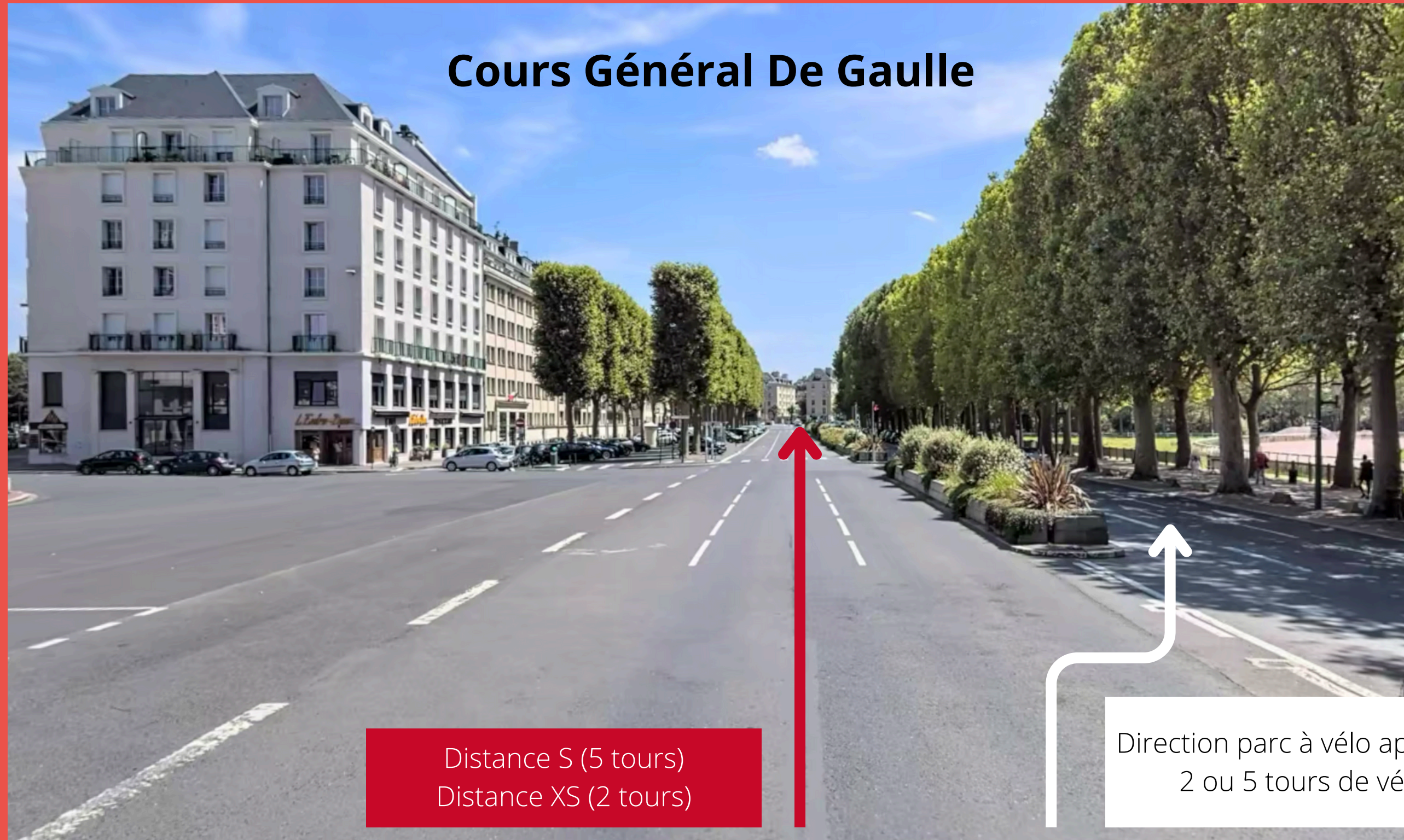
Parc à vélo

Parcours cyclisme
1 tour = 4,2 kms

Parcours vélo
1 tour = 4,2 kms



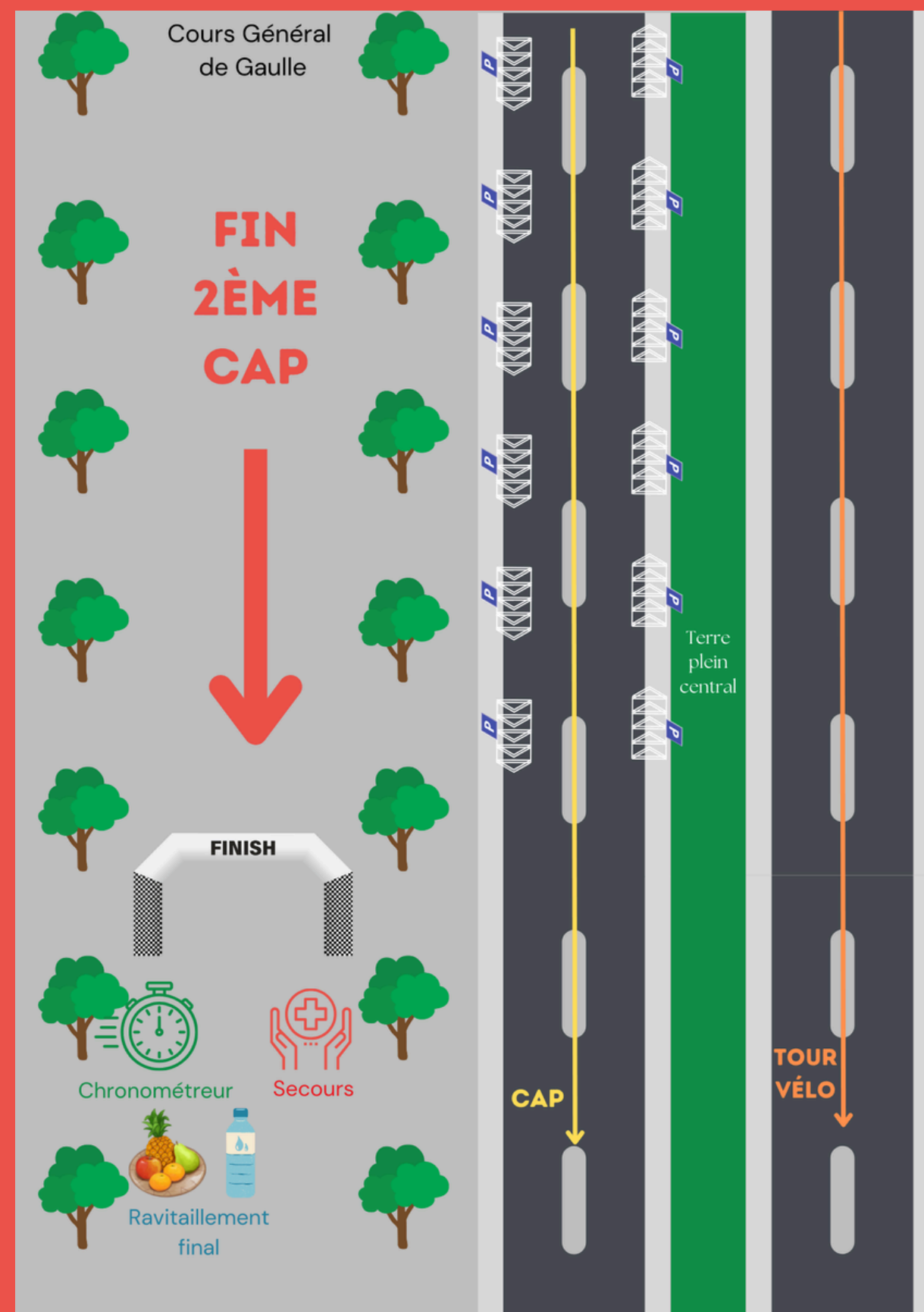
LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



LE PARC À VÉLO

Le côté gauche du Cours de Gaulle sera utilisé pour la course à pied et les transitions.

Le côté droit sera utilisé pour le parcours vélo pour vous offrir la route la plus large possible.



Check-in
(côté Place
Maréchal Foch)

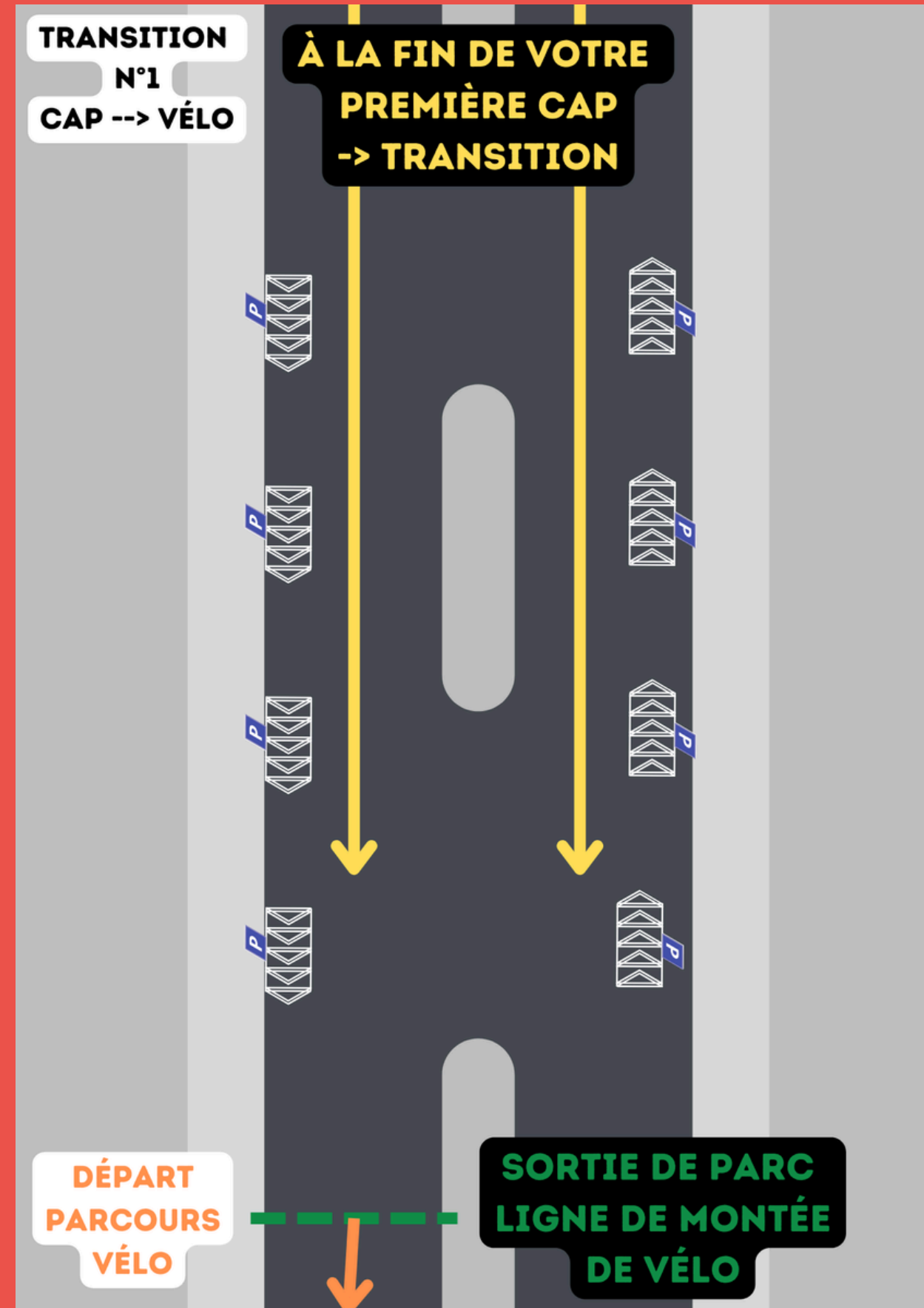
Check-out
(côté Pont Bir-
Hakeim)

Les transitions :

- Votre casque doit être attaché et ajusté avant de prendre votre vélo.
- Le dossard doit se porter dans le dos.
- Vous n'avez le droit de monter sur votre vélo qu'une fois la ligne des arbitres franchie située à la sortie du parc à vélo.
- Vous devez descendre de votre vélo avant la ligne de descente située à l'entrée du parc à vélo.
- Vous devez remettre votre vélo par la selle et dans le même sens que sur la première transition.
- Vous ne pouvez détacher votre casque seulement lorsque votre vélo est à son emplacement sur la barre.
- Ceinture porte-dossard obligatoire.

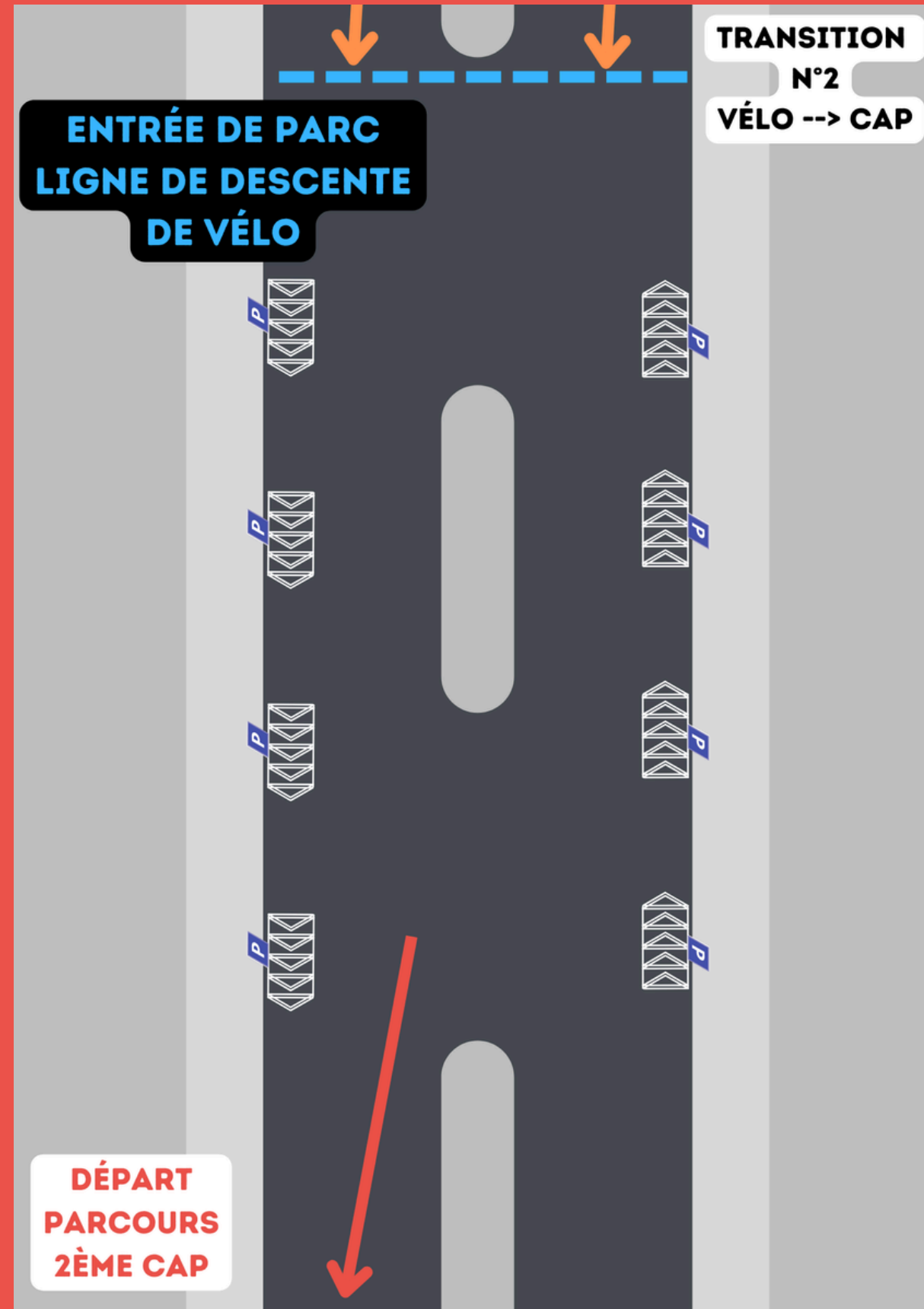
Duathlon de Caen - 9 mars 2025

LES TRANSITIONS - T1

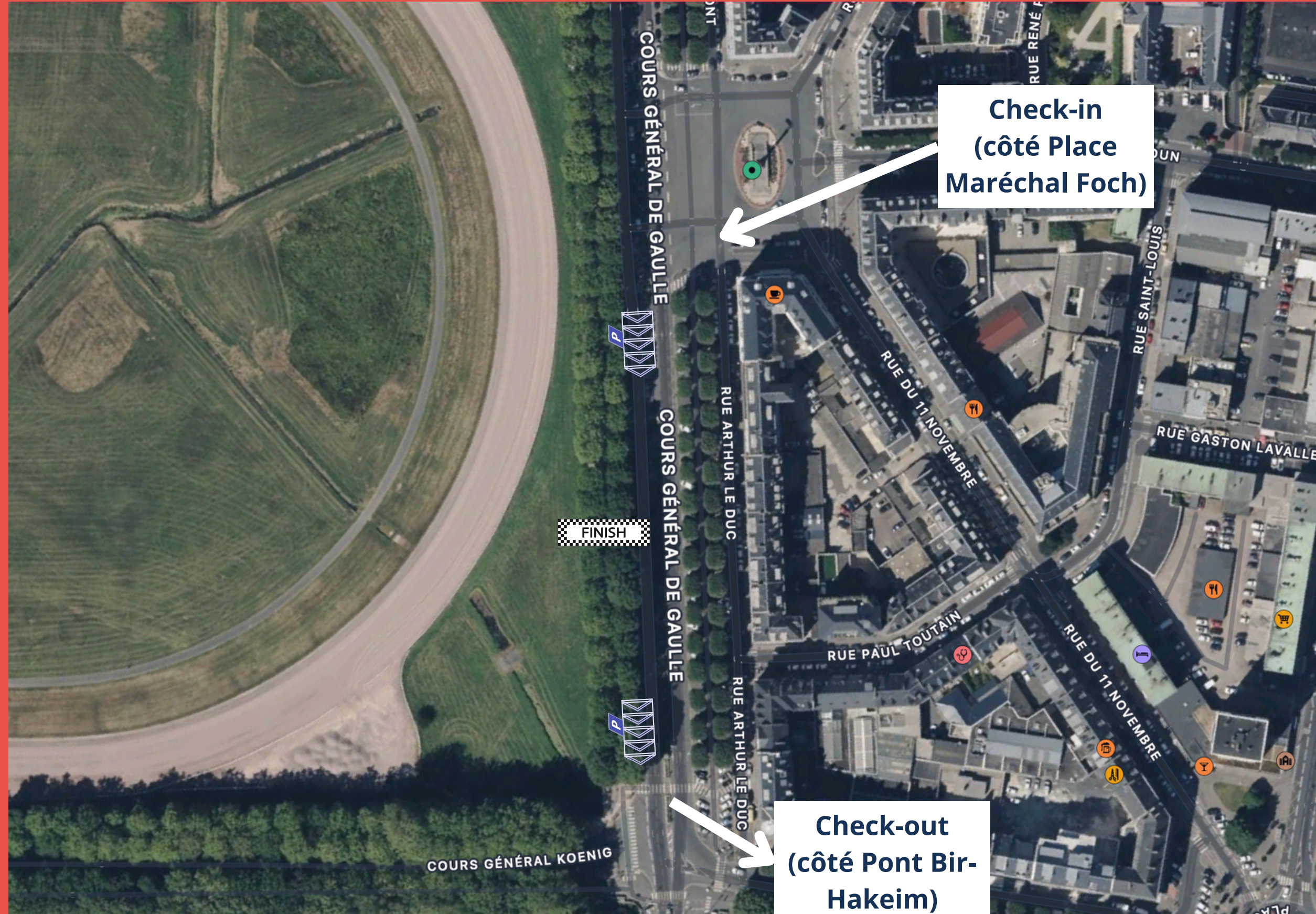


Duathlon de Caen - 9 mars 2025

LES TRANSITIONS - T2

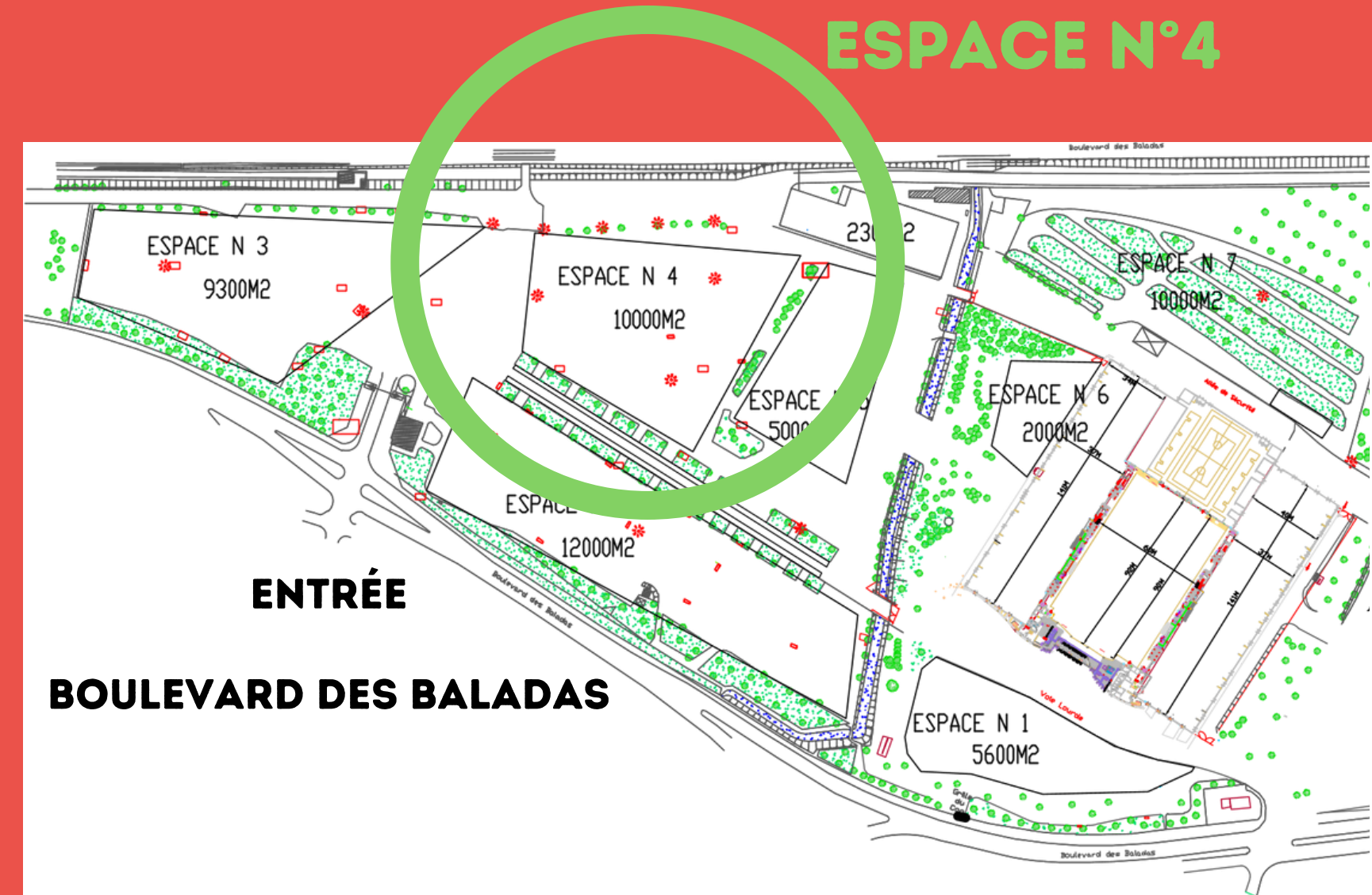
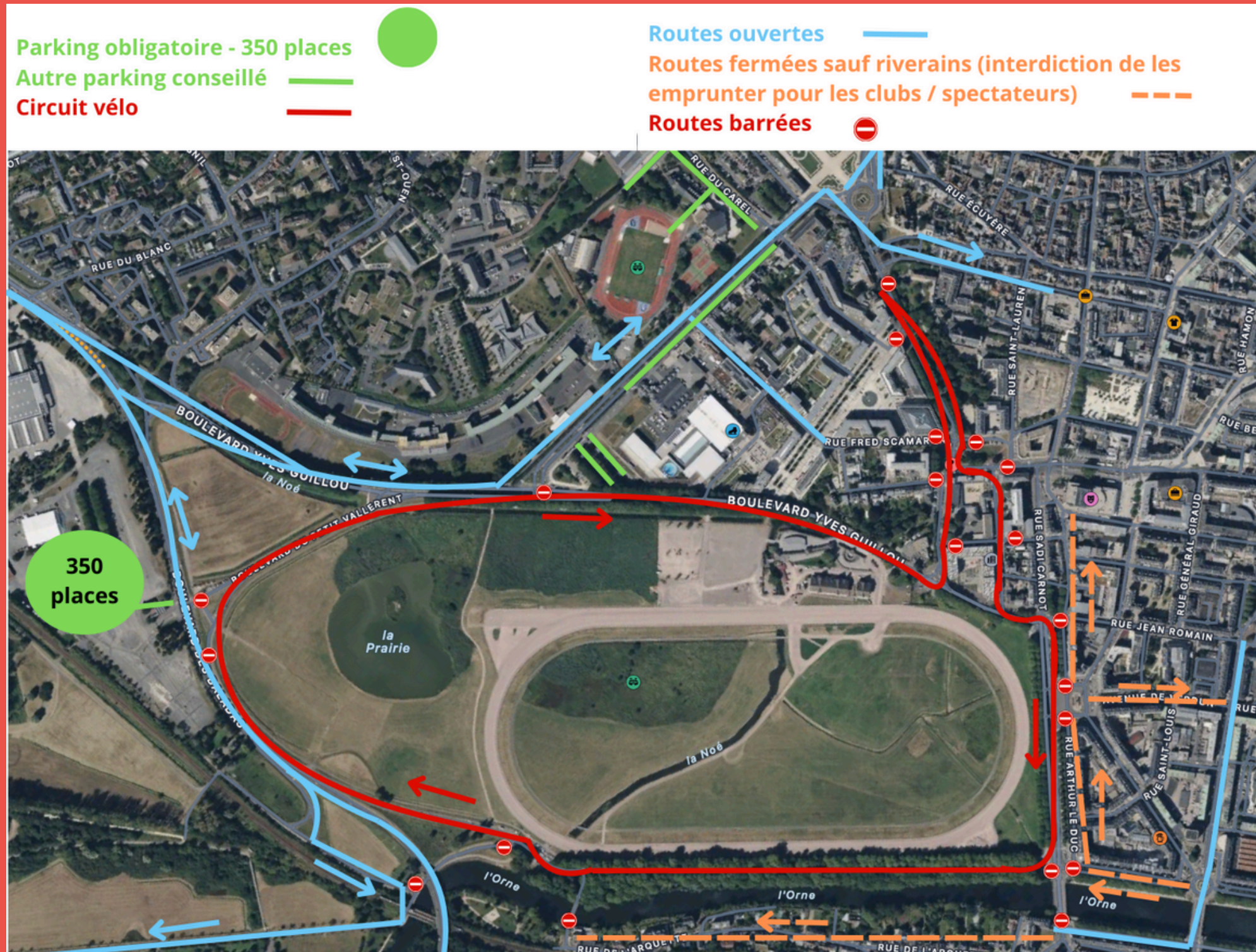


LE PARC À VÉLO - VUE AÉRIENNE



Duathlon de Caen - 9 mars 2025

LE STATIONNEMENT - PARC DES EXPOSITIONS





Duathlon de Caen

MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 9 MARS 2025 !

