



# Duathlon de Caen

9 mars 2025

# PARCOURS ET INFORMATIONS





**Duathlon de Caen - 9 mars 2025**

# **SOMMAIRE**

**Les horaires et distances**

**Parcours course à pied**

**Parcours vélo**

**Les transitions**

# HORAIRES - DUATHLON DE CAEN - 9 MARS 2025

Épreuves Pour qui ?	Format	Briefing	Heure de départ	Ouverture parc / Récupération des vélos	Podiums	Labels
<b>Duathlon XS :</b> (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	10h15	Championnat de Normandie benjamins / minimes
<b>Duathlon S :</b> (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	12h15	Championnat de Normandie cadets / juniors /séniors / masters + Sélectif D3 H&F
<b>Bike &amp; run :</b> 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	
<b>Duathlon S CLM par équipe :</b> (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 1'30s	13h15-14h15 / Lorsque la dernière équipe à posée son vélo (à partir d'environ 16h45) - 17h30	17h15	

# 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



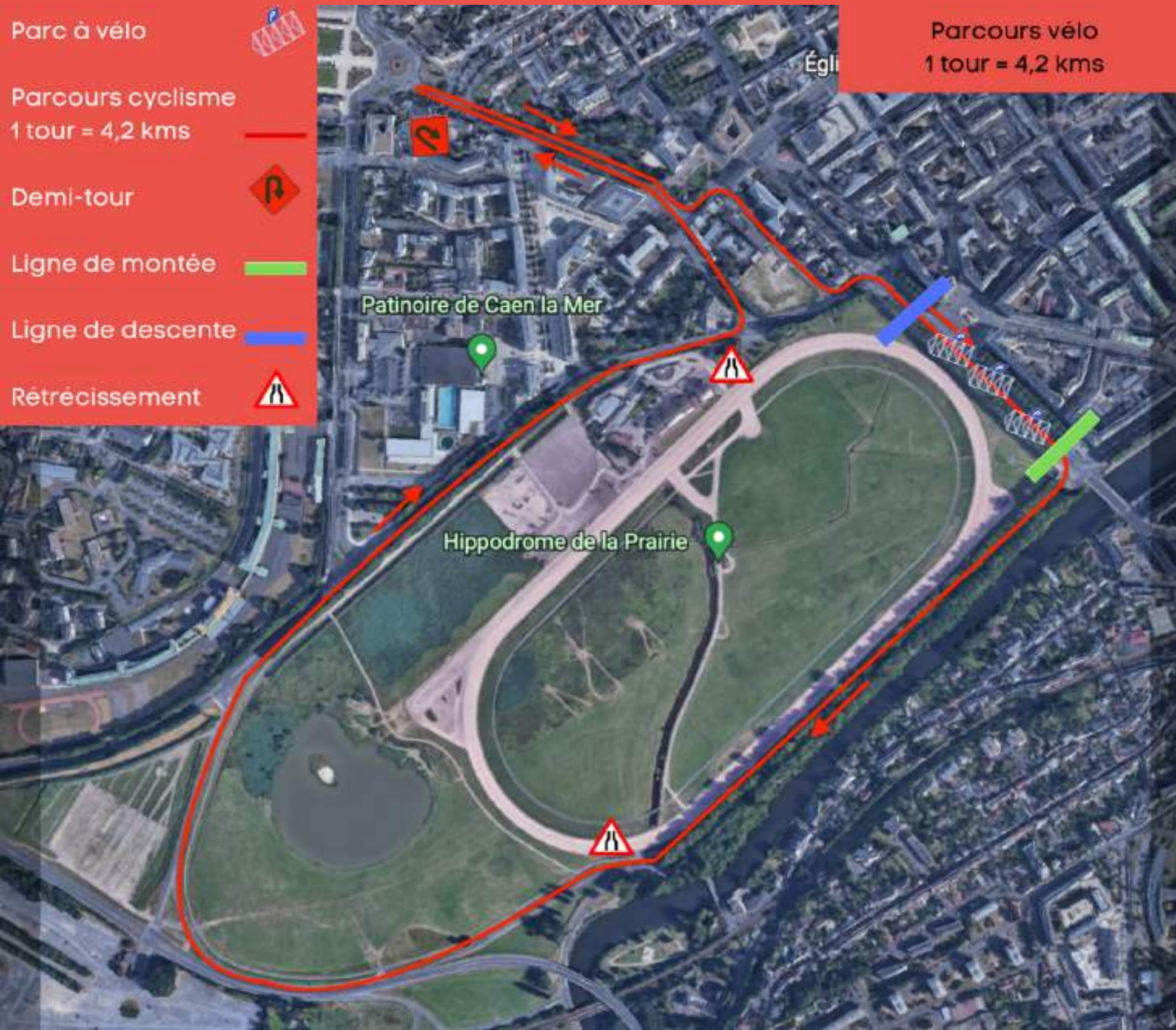
1ère CAP : page précédente mais  
seulement 1 tour

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. Si un homme empiète sur l'espace féminin sous peine de disqualification.
- 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 disqualifié.**



## 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

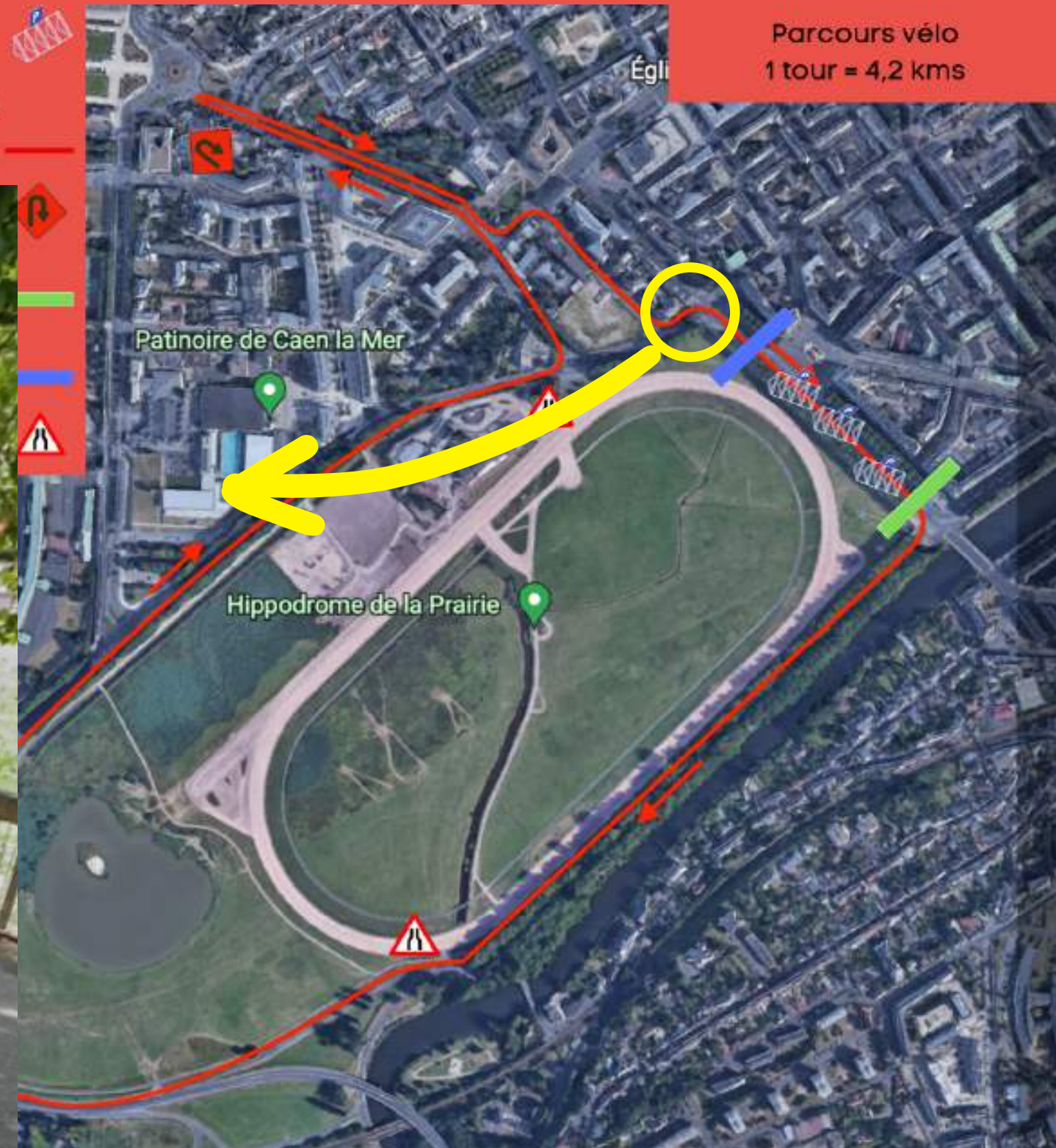
Virage serré à droite

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

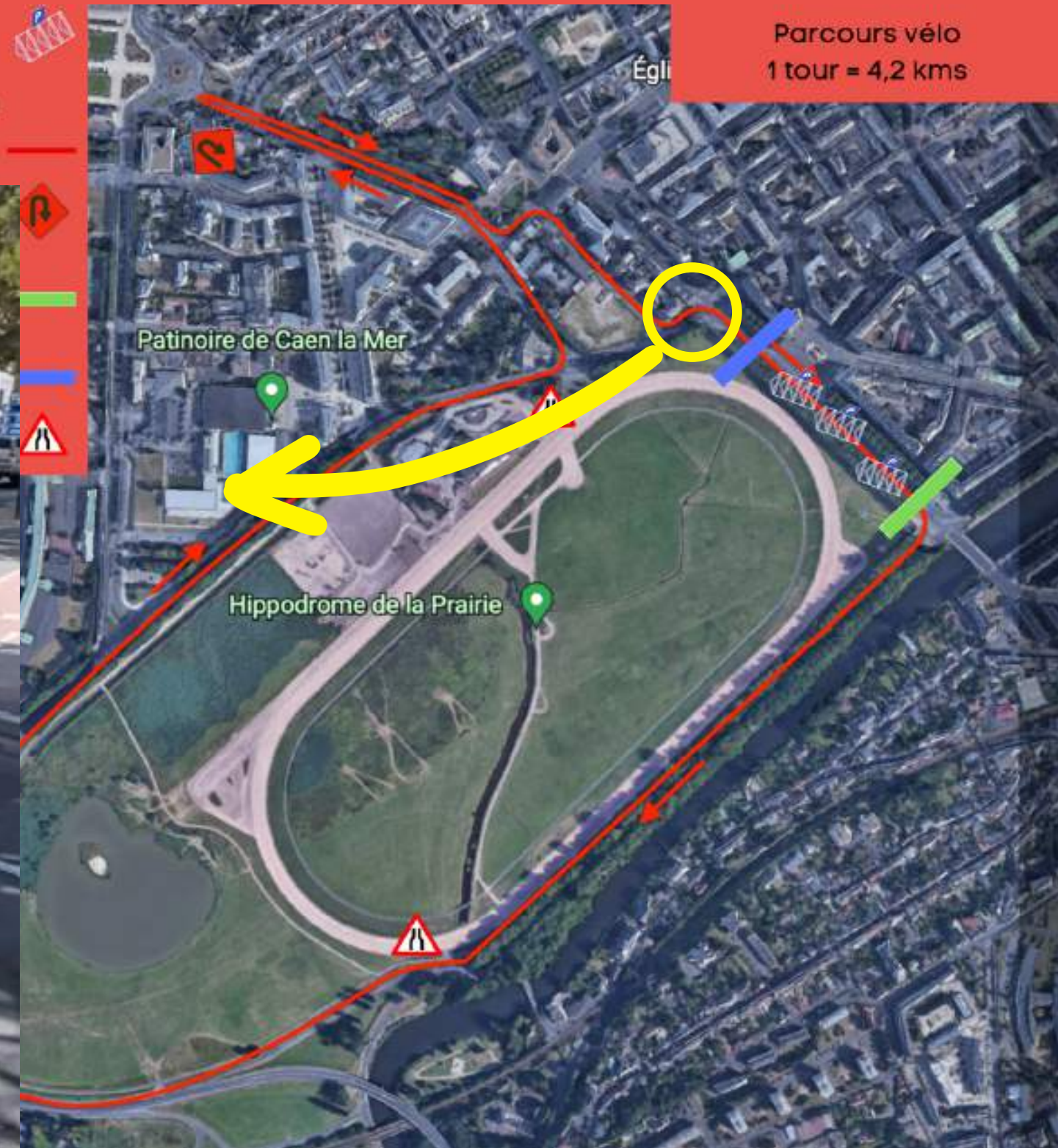
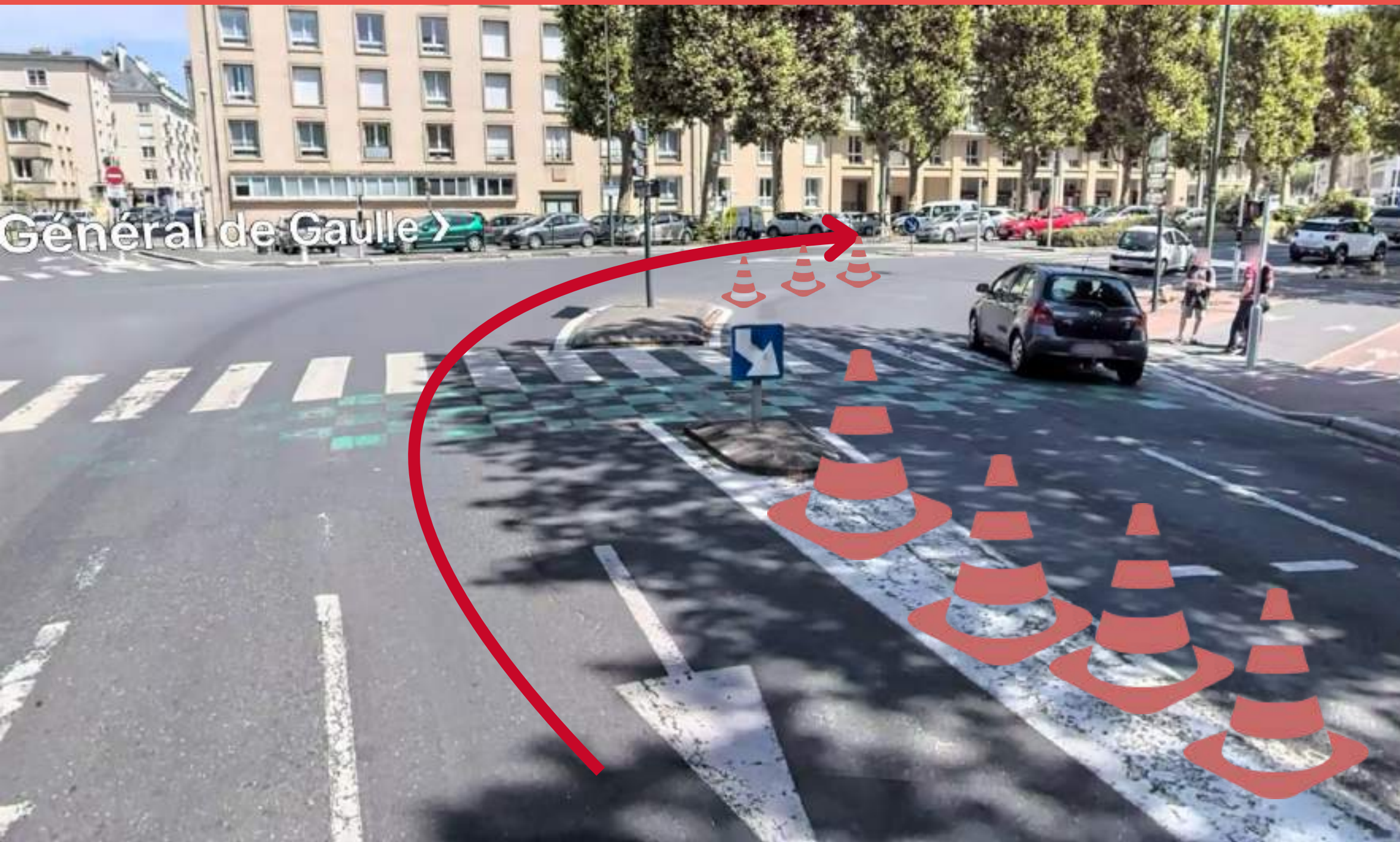
Virage serré à droite

Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle

Parc à vélo

Parcours cyclisme  
1 tour = 4,2 kms

Parcours vélo  
1 tour = 4,2 kms



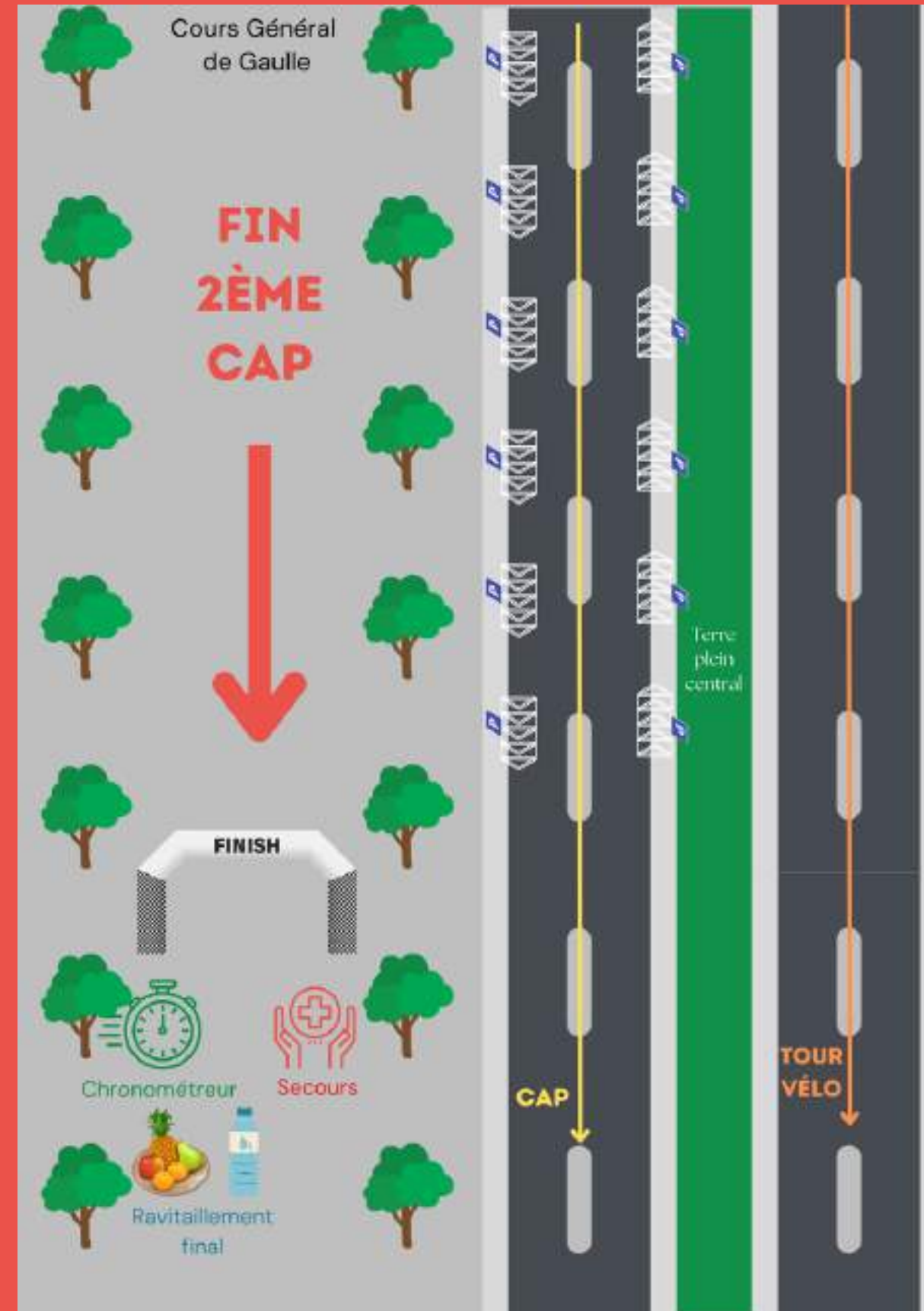
# LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



# 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)

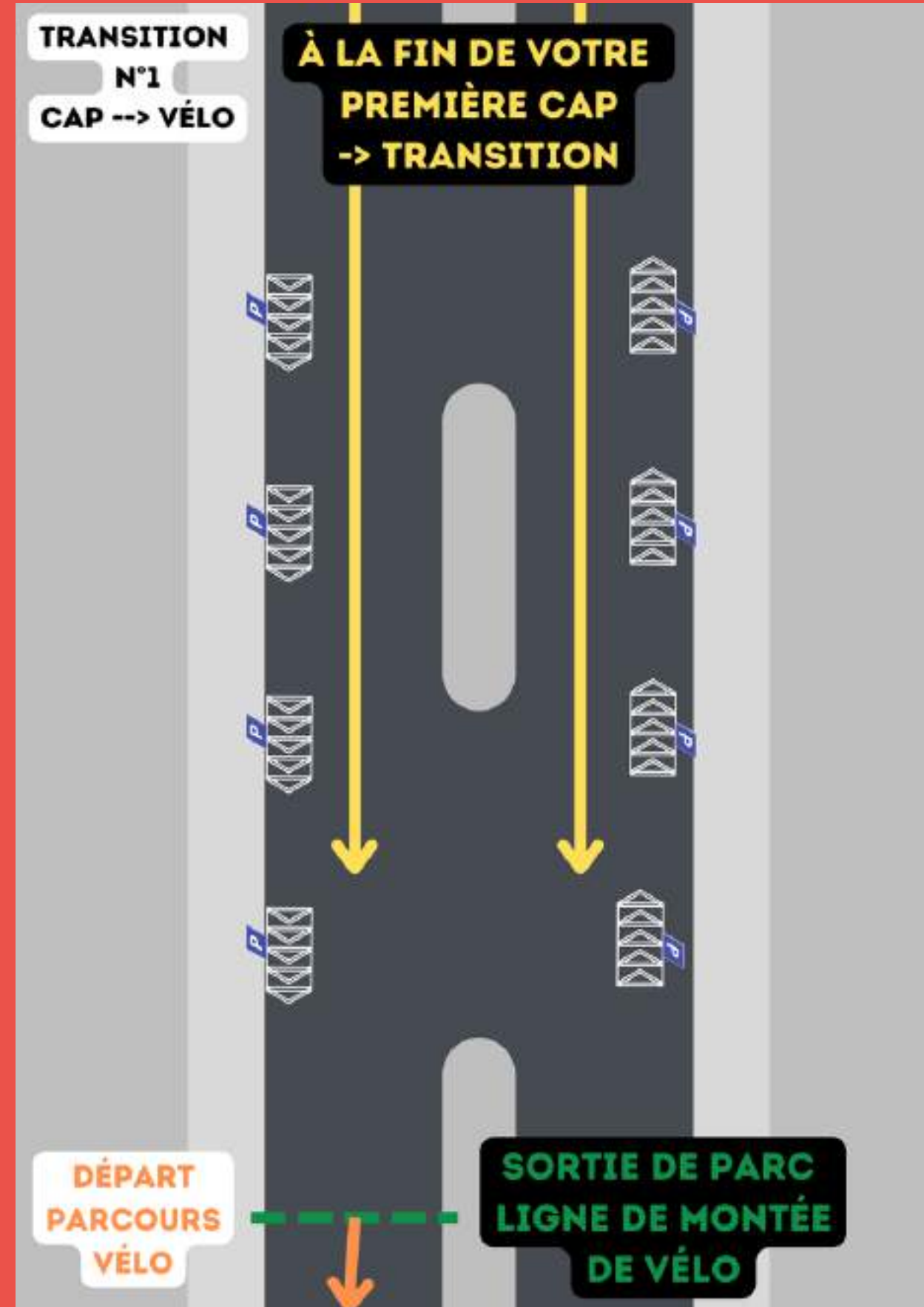
Check-out  
(côté Pont Bir-  
Hakeim)

## Les transitions :

- Votre casque doit être attaché et ajusté avant de prendre votre vélo.
- 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.
- À la fin de la partie cyclisme, vous devez descendre de votre vélo avant la ligne de descente située à l'entrée du parc à vélo.
- Vous devez remettre votre vélo dans votre support à vélo.
- Vous ne pouvez détacher votre casque seulement lorsque votre vélo est à son emplacement.
- Ceinture porte-dossard obligatoire.

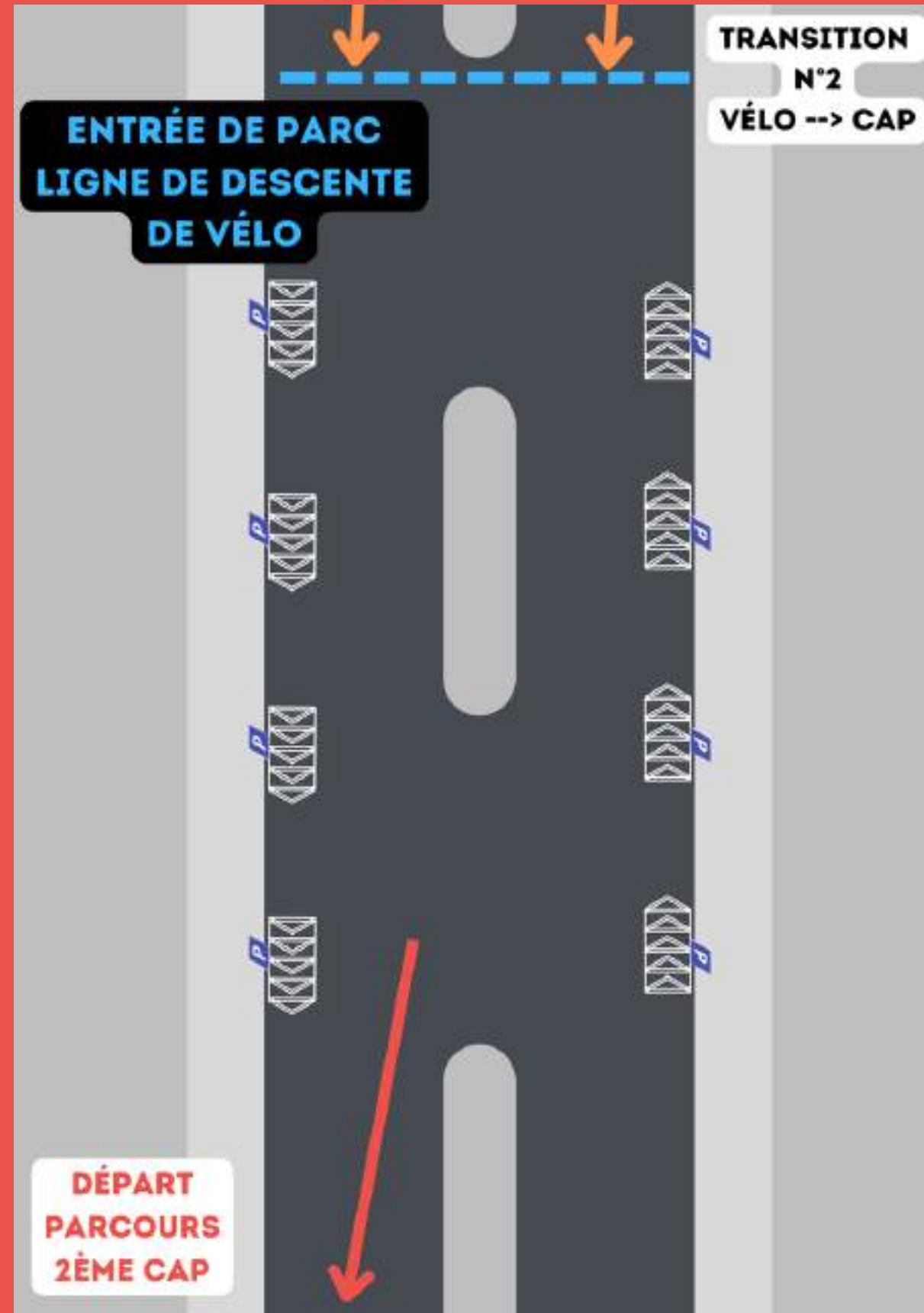
# Duathlon de Caen - 9 mars 2025

## LES TRANSITIONS - T1



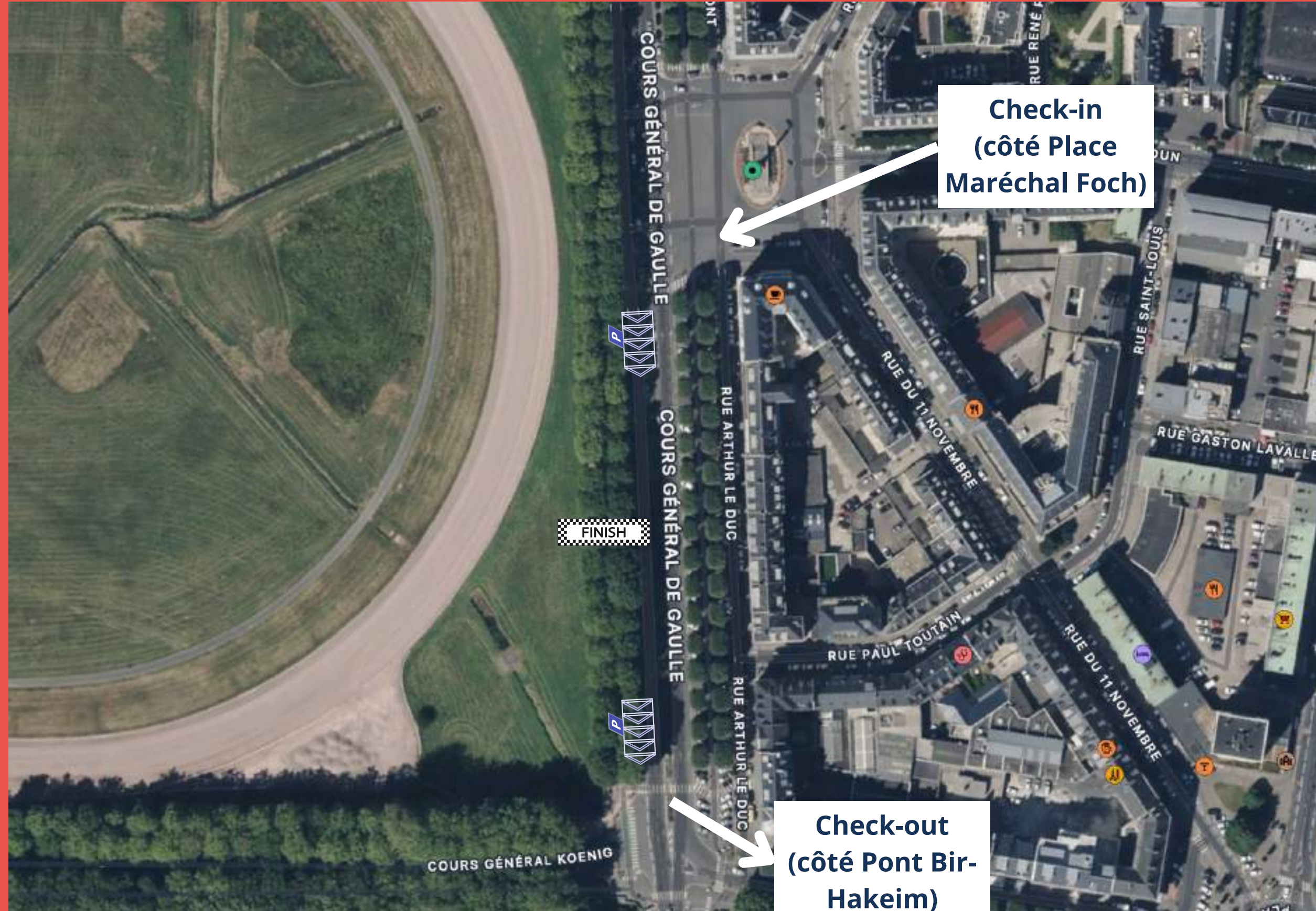
# Duathlon de Caen - 9 mars 2025

## LES TRANSITIONS - T2





# LE PARC À VÉLO - VUE AÉRIENNE





- Pour accéder facilement au site, merci de venir du côté de la Promenade de Sévigné, 14000 Caen.
- Des vestiaires homme et femme seront à votre disposition.
- Une buvette sera à votre disposition (sucré, salé, boissons), nous ne sommes pas équipés pour accepter la CB.
- Merci de respecter les passages piétons indiqués.



# Duathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE**  
**RDV LE 9 MARS 2025 !**

