



**GUIDE DU
TRIATHLON DE
VERTOU**

LE MOT DE L'ORGANISATION

Nous sommes très heureux de vous accueillir sur les épreuves du triathlon de Vertou. La centaine de bénévoles du Trivéloce a fait le maximum pour que vous passiez un bon moment. Souriez-leur, remerciez les... c'est leur seul salaire 😊 .

Le guide ci-après contient toutes les informations pour que votre course se passe au mieux :

- Les horaires
- Les parkings
- Les parcours avec indications des zones de prudence
- Les partenaires (hyper important)
- Les services que vous trouverez sur place

Et pour le reste : triathlonvertou@orange.fr

Nous vous rappelons que la réglementation qui est là pour vous faire passer un bon moment est la réglementation fédérale ! Nul n'est censé ignorer la loi... donc, lisez la, notamment pour l'autorisation ou l'obligation de la combi néoprène pour la natation (très peu probable qu'elle soit interdite).

https://drive.google.com/file/d/1aPIGUTPMR1LZhOnEnCeb3_8rlaI57ICM/view

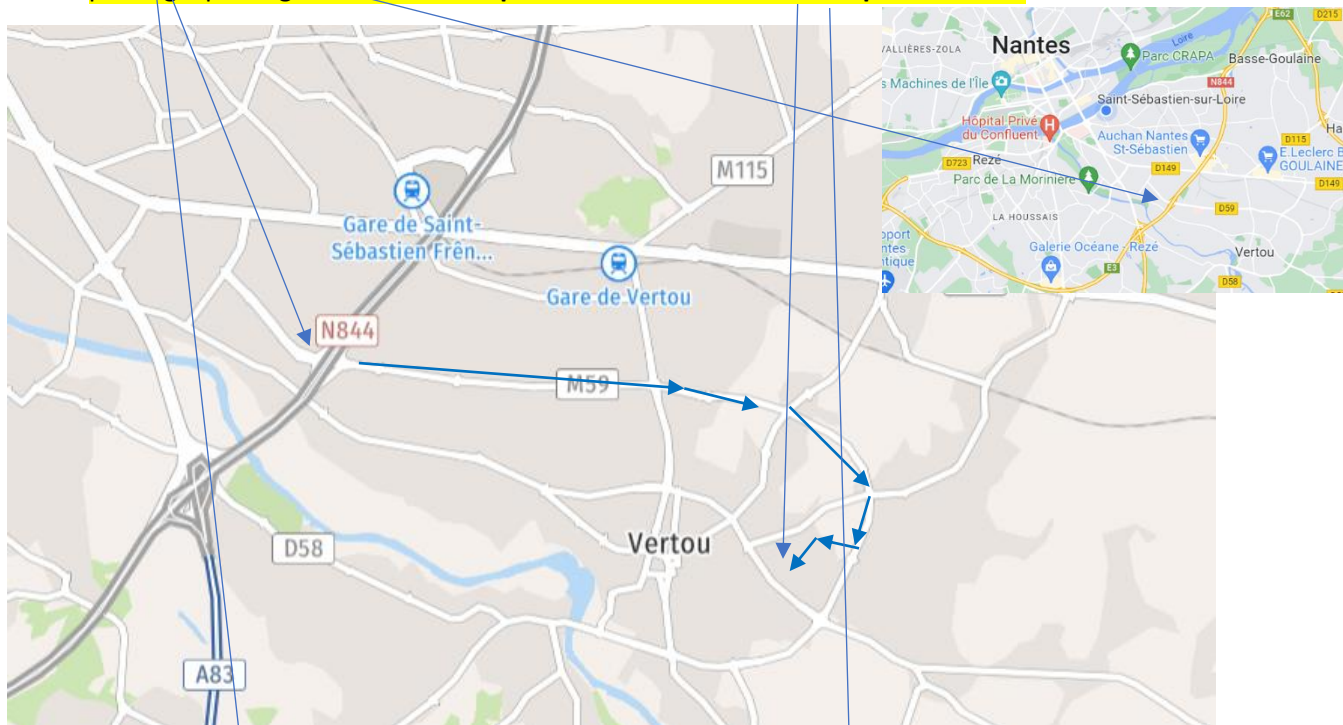
PARKINGS TRIATHLON VERTOU

Le parcours vélo du Triathlon est très sympa, mais il emprunte durant 500 mètres une des principale voie d'accès à Vertou => Nantes Métropole met en place une déviation importante quand vous arrivez par le Sud (provenance de Rezé, du Bignon, ...).

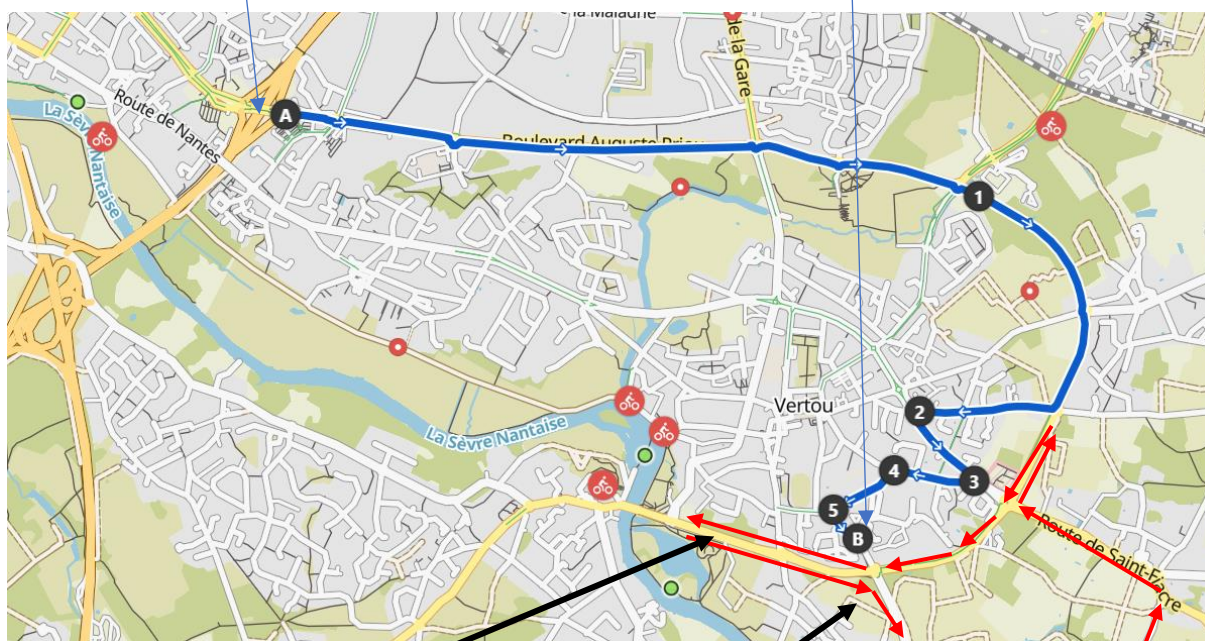
Donc pour accéder à Vertou et au site du triathlon, voilà nos conseils :

Que vous veniez du Sud, du Nord, de l'Ouest ou de l'Est de Nantes, rejoignez le périphérique nantais et sortez sortie 47 direction VERTOU, ou arrivez par le nord de Vertou (évités les accès sud) :

Puis le **parking à privilégier est celui de la piscine de Vertou. 35 Bd des sports Vertou.**



Afin de ne pas être gêné pour y accéder, suivez le chemin ci-dessous :

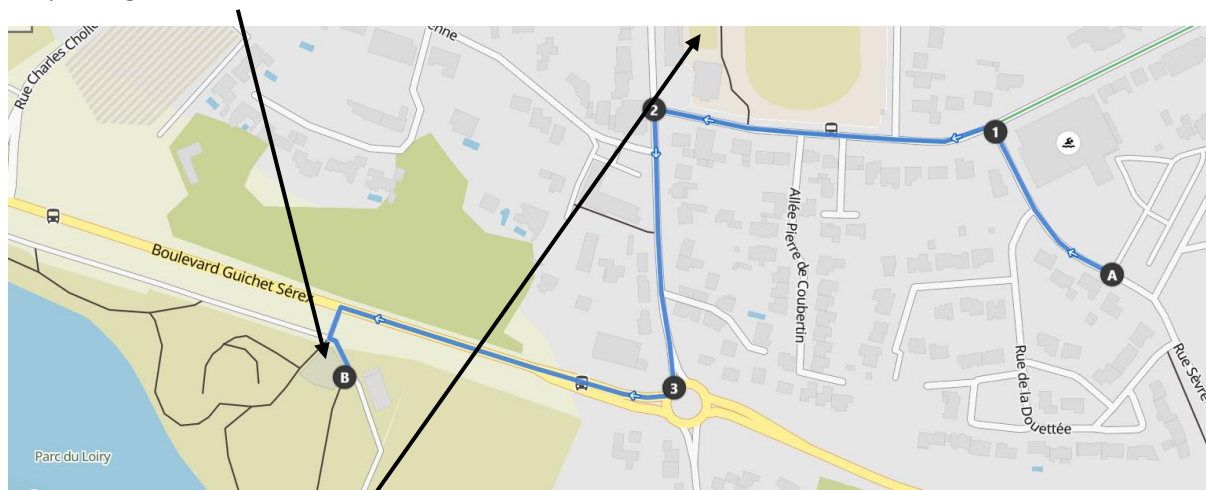


Retrait des dossards

Circuit vélo en rouge

Le parking de la piscine et les parkings accolés peuvent accueillir plus de 200 véhicules. Ouverts même au vans et camping-car.

Du parking au retrait des dossards :



Ce n'est pas très loin, mais pas juste à côté (1 minute et 30 secondes sur votre vélo). A vous de voir si vous venez sur zone avec toutes vos affaires si vous êtes à la bourre...

Vous avez également 56 places sur le parking du Stade de Vertou. Vous y accédez de la même manière que le parking de la piscine.

Ne vous aventurez pas à vouloir vous garer sur le parking du parc du Loiry. Les déviations mises en place par Nantes Métropole vous coinceront à un moment ou un autre vous obligeant à faire un grand détour, certes bucolique, mais possiblement agaçant pour vous juste avant la course.

VOUS REPERER SUR PLACE

Changement de configuration cette année !

Le parc à vélos se trouve sur le boulevard :

- Vous aurez les pieds au sec
- La T1 est moins longue de 100m !

Cela implique que chacun respecte les panneaux d'indication pour aller retirer son dossard ou pour venir encourager les triathlètes !

Un schéma (même compliqué) vaut mieux qu'un long discours !

Meilleur endroit au monde pour voir les nageurs

Couloir pour aller retirer les dossards ou se rendre sur la zone spectateurs idéale !

Ça c'est le parc à vélos

Ça c'est la zone pour traverser le boulevard. Elle coupe le circuit vélo... c'est pour ça qu'elle est en rouge et en gras ! Faites attention !



La fan zone !

Ici, tu as tout pour être bien ! Le retrait des dossards, une vue imparable sur la course vélo ET la course à pied ! Tu es à côté de la ligne d'arrivée, à côté du bar, à côté des stands partenaires, à côté des food trucks et (sans aucun rapport) pas loin des toilettes 🤪

C'est l'endroit idéal...

Tu pourras le voir et en profiter uniquement si tu as été sage... et si tu as traversé le boulevard très prudemment (cf plus haut).

POUR VOTRE CONFORT, PLAISIR ET SECURITE

110 bénévoles du Trivéloce ! T-shirt orange... Une question ? Ils ont la réponse !

Les arbitres de la ligue Pays de Loire de Triathlon. Ils sont là pour faire respecter les règles, d'abord pour votre sécurité et aussi pour l'équité !

La **SNSM** sera à votre disposition pour soigner vos petits bobos sur l'eau comme sur terre...

L'**ASM** assurera le suivi moto sur la partie cycliste de votre épreuve ! Merci à l'ASM qui nous offre la prestation pour les courses enfants !

Les speakers Nério (15 ans), Titouan (20 ans) et Laurent (un peu plus d'ans que les 2 autres 😊) sont là pour vous informer et vous faire vibrer !

La bar du Trivéloce : l'hydratation est TRES importante pour les sportifs. Ne vous privez pas !

Les food Truck «La crêpe en balade» et «La P'tite Diablotine» : pour les petits et les grands !

Le chronométrateur : Chronosmetron mettra tous vos résultats en ligne quelques minutes après votre course !

Atelier du cycle : Pascal sera présent pour vos imprévus mécanique de dernière minute (un coup de clé, un coup de pompe...)




L'équipe organisatrice a choisi le cadeau remis à chaque participant. Nous n'avons pas souhaité remettre du textile venu de l'autre bout de la planète et qui termine au mieux dans un placard, au pire à l'autre bout de la planète dans une décharge... Comme l'an passé, chacune et chacun d'entre vous se verra remettre une bouteille de jus de pommes pressés au « **Pressoir de la Pierre St Anne** » à Bouguenais. Entreprise de réinsertion par le travail ! Un cadeau bon, local et utile ! Pour agrémenter le jus de pommes : un petit biscuit de Nature&Cie (voir plus bas).

L'accueil et la mise en avant du **Paratriathlon**. Nous avons fait notre maximum pour faciliter l'accessibilité de l'épreuve au paratriathlètes (supports de communication avec des couleurs adaptées, traducteur de la langue des signes, zone large et identifiée pour les tandems...). Sans doute encore imparfait, mais nous travaillons à toujours plus d'inclusion ! Faites leur bon accueil et tirez-vous la bourre avec eux !

Le Triveloce est fier de soutenir l'**Établissement Français du Sang** lors de l'Aquathlon du samedi 3 mai 2025. Nous accolons le nom de l'EFS à une des courses du WE du Triathlon de Vertou ! Le don du sang, tout le monde trouve ça super, beaucoup y pense... alors : donnez votre sang ! C'est peu de chose pour un bénéfice énorme ! www.dondesang.efs.sante.fr

NOS PARTENAIRES TRIATHLON DE VERTOU

Sans eux, rien n'est possible. Prenez le temps de découvrir leurs activités !

| | |
|---|--|
|  | <p>Dans un monde où la communication est essentielle, Intuidis relève le défi d'assurer des échanges fluides tout en intégrant les évolutions technologiques et écologiques. Avec plus de 15 ans d'expérience, Intuidis couvre tous vos besoins en téléphonie, internet, fibre, cybersécurité et réseaux WiFi.</p> <p>Entreprise locale et engagée, elle place la simplicité d'usage et la sérénité des collaborateurs au cœur de ses projets, tout en visant une communication plus verte. Aujourd'hui, Intuidis poursuit sa croissance avec la création du groupe NFT, né de l'union entre Intuidis et Link6, afin de proposer des services encore plus complets et performants.</p> <p>https://www.intuidis.com/</p> |
|  | <p>Autovision La Haie-Fouassière, spécialiste du contrôle technique automobile, est fier de soutenir le TRIVELOCE et le Triathlon de Vertou et d'accompagner les athlètes des clubs des Pays de la Loire dans leur quête de qualification pour la suite du championnat de France de Division 3 🏠 🚲 🏃 .</p> <p>Tout comme le triathlon exige rigueur et précision, nous mettons notre expertise au service de la sécurité routière et de la fiabilité de vos véhicules 🛠️ ✅. Que vous soyez triathlète ou conducteur, l'engagement et la vigilance sont essentiels pour aller plus loin en toute sécurité !</p> <p>🎉 Et comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule : AUTOVISION LA HAIE FOUASSIERE propose une réduction de 10 € sur votre prochain contrôle technique sur présentation du dossard pour les participants d'une des courses du Triathlon de Vertou 2025. Offre valable jusqu'au 31/12/2025, uniquement au centre Autovision de la Haie-Fouassière.</p> <p>📍 Adresse : Parc d'Activités du Verger, 23 Allée des Fruitières, 44690 La Haie-Fouassière</p> <p>☎️ Contactez-nous : 02 40 97 64 51</p> |
|  | <p>🍪 Nature & Cie, expert du bio et du sans gluten, s'engage au quotidien pour une alimentation saine et gourmande. Basée à Vallet, près de Nantes, cette entreprise familiale soutient activement le monde du sport en accompagnant des équipes de haut niveau comme l'équipe cycliste FDJ 🚲 et en encourageant les initiatives locales.</p> <p>🏠 🚲 🏃 Partenaire de la distance XS du Triathlon de Vertou, Nature & Cie met son engagement en action en offrant à chaque participant un lot de cookies ou palets 🍪 glissé dans son enveloppe dossard. Un geste gourmand qui reflète ses valeurs : performance, bien-être et plaisir ! 🍌 🍯</p> <p>Avec Nature & Cie, savourez l'effort autrement ! 😊</p> <p>www.nature-et-cie.fr</p> |

emosia

CREATING MOMENTS OF EMOTION

🚀 Le TriveLoce est fier d'accueillir Le Groupe EMOSIA comme partenaire dossards 🏆 pour l'Aquathlon et le Triathlon S Open de Vertou ! 🗨️ 🚴 🏃

🌍 EMOSIA, leader mondial du parfum d'intérieur, unit savoir-faire, innovation 💡 et engagement durable 🌱 à travers ses marques emblématiques comme Maison Berger Paris, Devineau et Bougies La Française.

🔥 Enthousiasme, authenticité et collectif : des valeurs communes avec notre événement sportif 🏆 ! Merci à EMOSIA pour son soutien à cette aventure unique, qui s'inscrit de surcroît dans la démarche RSE du Groupe 🇫🇷.

Prêts à plonger dans la compétition ? 🗨️ 🤝

<https://www.emosia.fr/>



🚀 CARAC, un partenaire engagé aux côtés du TriveLoce !

CARAC, spécialiste de l'épargne, de la retraite et de la prévoyance, est fier de soutenir le TriveLoce et plus particulièrement sa section para triathlète 🗨️ 🚴 🏃. Animé par des valeurs de solidarité et de performance, CARAC accompagne celles et ceux qui repoussent leurs limites chaque jour 🏆.

Vous souhaitez sécuriser votre avenir tout en bénéficiant d'un accompagnement humain et engagé ? CARAC vous propose des solutions sur-mesure adaptées à vos besoins 📊.

🌐 Site internet : www.carac.fr

📞 Contactez-nous dès maintenant au 0 969 32 50 50 pour en savoir plus (numéro non surtaxé) !



Depuis la saison 2024/25, Running Conseil Vertou est le nouveau partenaire du Tri Veloce pour les trois prochaines saisons ! Que vous soyez coureur, traileur ou triathlète, nous vous accompagnons avec les meilleures marques et des conseils personnalisés. Alexandre et Luis, experts en running et triathlon, sont là pour vous guider vers l'équipement le plus adapté à vos objectifs !

🏃 Les Meilleures Marques à Vos Pieds !

👉 Running : Hoka, Brooks, Saucony, ON et bien d'autres

🗨️ Triathlon : Mako, Orca

📍 Adresse : 518 Route de Clisson, 44120 Vertou

📞 Téléphone : 02 40 34 13 92

🌐 Site internet : <https://www.justrunning.fr/>



Donnons
au sang
le pouvoir
de soigner

À propos de l'EFS

L'Établissement français du sang est le service public du sang en France.

🩸 Nous sommes près de 10 000 professionnels, médecins, infirmiers, biologistes, techniciens de laboratoire, pharmaciens, équipes de collecte, chercheurs, personnels administratifs... engagés pour une mission vitale : apporter aux établissements de santé et aux patients des produits sanguins indispensables. 🇫🇷 🇫🇷 www.dondesang.efs.sante.fr



Depuis 2010, L'Atelier du Cycle accompagne les triathlètes du Tri Veloce Saint-Sébastien, partageant la même passion pour la performance et le plaisir du vélo. Que vous soyez triathlète, cycliste sur route, vététiste ou adepte du gravel, nous mettons notre expertise à votre service pour que chaque sortie soit une réussite.

- ✓ Un atelier performant pour l'entretien et la réparation de votre vélo
- ✓ Les meilleures marques : Cannondale, Look et la nouveauté 2025 Ridley

🚲 Nous proposons une large gamme de vélos : route, VTT, VTC, gravel et électriques, pour répondre à toutes vos envies et défis sportifs.

👥 Une Équipe de Passionnés à Votre Service !

Chez L'Atelier du Cycle, vous serez accueilli par Pascal et Yuri, deux experts passionnés, toujours prêts à vous conseiller, entretenir ou réparer votre vélo avec soin et précision.

📍 Adresse : Zone Pôle sud, 16 allée des 5 continents, 44120 Vertou

☎ Téléphone : 02 40 80 60 47

🌐 Site internet : www.velo-cycle-nantes.fr

🔧 Retrouvez Pascal sur le stand réparation minute du Triathlon de Vertou !

📅 le 4 mai prochain, Pascal sera présent sur son stand de réparation minute au Triathlon de Vertou au parc du Loiry. Un souci mécanique ? Il sera là pour vous aider à rouler en toute sérénité !



Tél: 01 84 88 08 30

www.ydeal-nantes.fr



🏠 **Ydéal Maîtrise d'Œuvre**, située à Nantes, est votre partenaire de confiance pour concrétiser vos projets de construction et de rénovation.

Spécialisée dans les maisons neuves, les extensions, les surélévations et les locaux professionnels, notre équipe expérimentée vous accompagne de la conception à la réalisation 🏗️ 👷, en assurant un suivi personnalisé et une gestion optimale des travaux 🗣️ ✓.

Partenaire du Triathlon de Vertou 🏊 🚲 🏃, Ydéal Maîtrise d'Œuvre partage les valeurs de performance, d'engagement et de réussite collective 🤝 🔥.

www.ydeal-nantes.fr

01 84 88 08 30



VERTOU • LA HAYE FOUASSIÈRE • HAUTE-GOULAINNE

SEVRE AUTOMOBILES, c'est 3 agences Renault, 2 agences Peugeot sur Vertou, Haute Goulaine et la Haye Fouassière + un Centre Occasions à Vertou (face au Grand Frais).

Sèvre Automobiles c'est 70 professionnels à votre service.

Sèvre Automobiles vous accompagne de la vente (neuf et occasion) à la réparation de votre véhicule (mécanique, carrosserie, peinture, dépannage).



LAMOTTE est une entreprise familiale spécialisée dans l'immobilier depuis plus de 65 ans. Un groupe 100% indépendant qui maîtrise l'ensemble des métiers : la construction, la gestion, l'exploitation et l'investissement locatif. Lamotte est également marqué par des valeurs fortes d'engagement sportif : la force, l'authenticité, le courage et la solidarité.

C'est pourquoi le groupe est partenaire du club Trivéloce.

<https://www.lamotte.fr/agence/lamotte-promoteur-nantes/>



Experts en aménagement extérieur, nous concevons et réalisons jardins et piscines sur-mesure, en maîtrisant chaque étape grâce à notre bureau d'étude et nos équipes de travaux, sans sous-traitance.

Un savoir-faire complet pour vos extérieurs

- ◆ Paysagisme : création et aménagement de jardins, terrasses, allées, murets, clôtures, pergolas et carports.
- ◆ Piscines : construction de piscines en béton adaptées à tous les espaces, mini-piscines urbaines, rénovation et entretien.
- ◆ Bureau d'étude : conception personnalisée, plans détaillés, modélisation 3D et accompagnement sur mesure.

Pourquoi choisir Paysages des 2 Rivières ?

- ✔ 25 experts qualifiés, garantissant un travail soigné et durable.
- ✔ Zéro sous-traitance, pour un suivi rigoureux de votre projet.
- ✔ Garantie décennale, pour une tranquillité d'esprit totale.
- ✔ Intervention à Nantes et sa région, avec un accompagnement personnalisé.

☎ 02 40 06 92 28 | 🌐 www.paysagiste-nantes.com

Un extérieur pensé pour vous, conçu par des experts.



Vertou, ville de 26 000 habitants, est un véritable pôle sportif au sud de Nantes ☀️.

Le Parc du Loiry 🌳 est un lieu incontournable pour les amateurs de plein air, offrant des sentiers propices à la course à pied 🏃, au vélo 🚲 et à la détente. Chaque année, la ville accueille le Triathlon de Vertou 🏊🚲🏃, un événement majeur rassemblant des athlètes de tous niveaux dans un cadre naturel exceptionnel.

Avec ses nombreuses infrastructures comme le complexe Sèvre et Maine 🏟️ et la salle de la Coutancière, Vertou encourage la pratique sportive pour tous. Des événements comme les Foulées Vertaviennes et les nombreuses compétitions locales témoignent de son dynamisme sportif 🏆.

www.vertou.fr



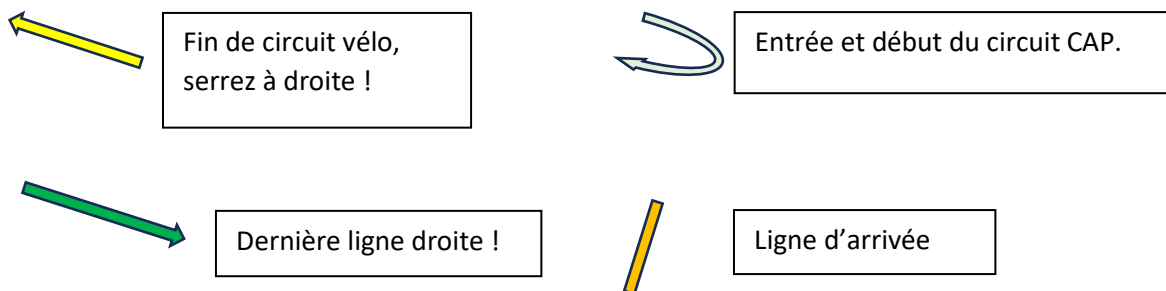
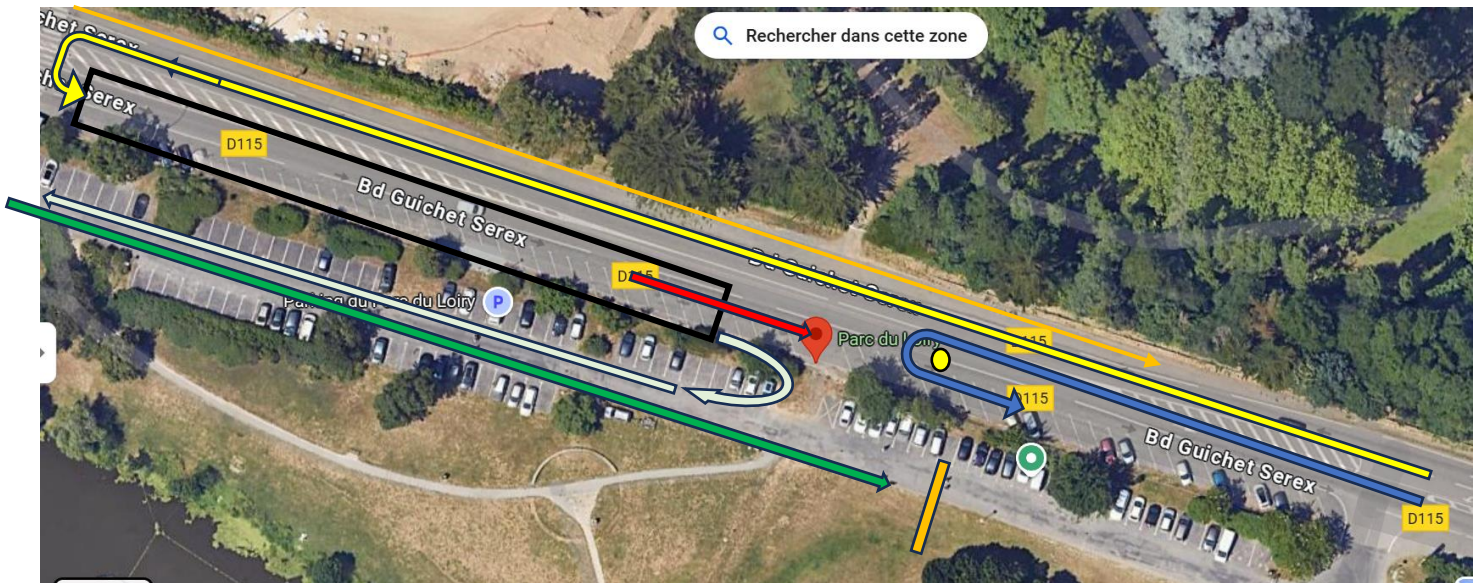
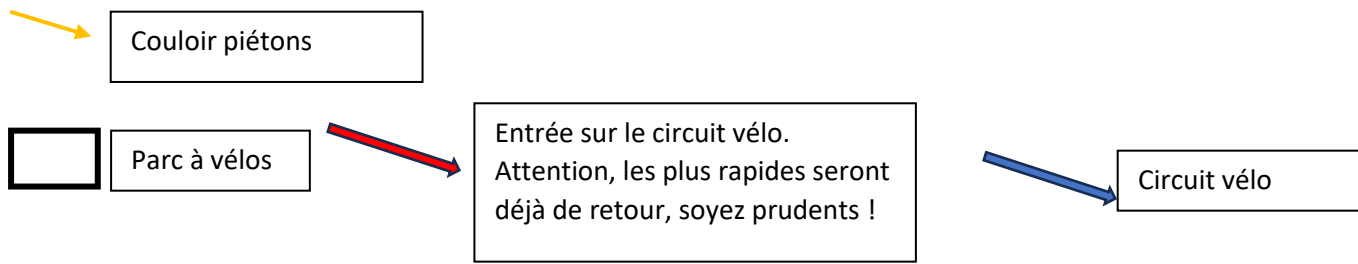
Saint-Sébastien-sur-Loire, ville de 27 000 habitants aux portes de Nantes, est un véritable bastion du triathlon 🏊🚲🏃 grâce au Trivéloce, club emblématique de la région.

Les triathlètes et coureurs profitent du stade René Massé 🏟️ pour leurs entraînements de course à pied, ainsi que du cadre naturel exceptionnel de l'Île Forget 🌿, idéal pour les sorties en plein air. Les derniers championnats de France de Run and Bike y ont été organisés par le Trivéloce.

La ville met un point d'honneur à développer la pratique sportive pour tous, avec des infrastructures modernes et des événements fédérateurs 🏆. Entre dynamisme associatif et passion du sport, Saint-Sébastien-sur-Loire est un terrain de jeu idéal pour les amateurs de défis et de performance 🙌.

www.saintsebastien.fr

LE PARC A VELO DES COURSES XS et S et LA ZONE DE CONFLUENCE



Les course « duathlon jeunes » et « triathlon jeunes » auront un parc à vélos dédié.

AQUATHLON S et S Relais « EFS »

1000 m natation + 5 km de CAP

Retrait des dossards : à partir de 14H samedi 3 mai 2025

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Briefing : 15H50 => le parc à chaussures se trouve en bord de Sevre. Le parc à vélo n'est pas le parc à chaussures !

Départ : 16H00 pour le S, 16H05 pour le relais

Podium : 17H30

Aquathlon S Relais

| RELAIS | | | | | |
|---------|-----|----------|-----|-------|-----|
| féminin | 1er | masculin | 1er | mixte | 1er |

Aquathlon S

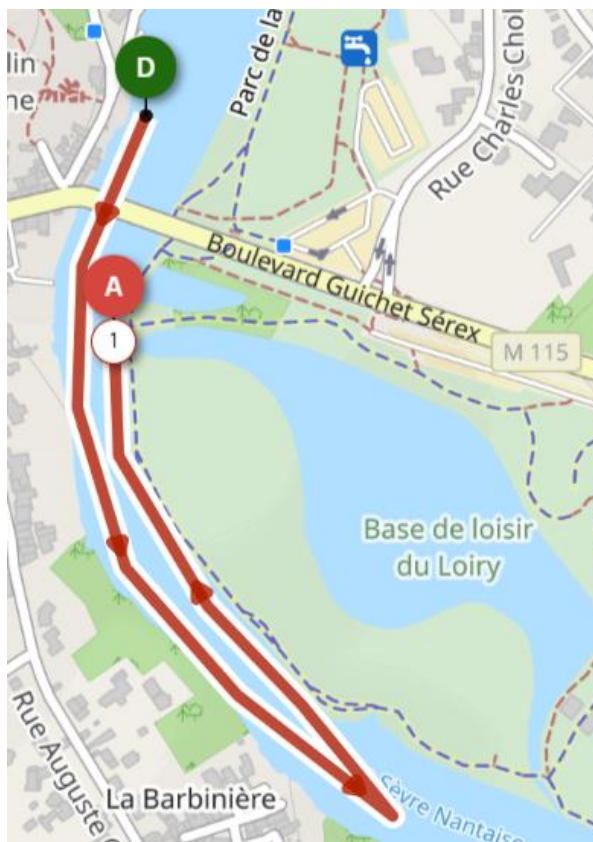
| CLASSEMENT SCRATCH | | | |
|--------------------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme |



**Donnons
au sang
le pouvoir
de soigner**

PARCOURS AQUATHLON S / S RELAIS « EFS »

NATATION 1000 m (prévisionnel)



CAP 5 km (2 boucles de 2,5 km)



TRIATHLON XS et XS Relais « NATURE & CIE » à partir de benjamins

350m natation + 10 km de vélo + 2,5 km CAP

Retrait des dossards : Samedi 3 mai de 14H à 17H00 / dimanche 4 mai de 8H00 à 9H00

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Ouverture du parc 8H30 / fermeture du parc 9H10 (selon arbitre principal)

Briefing : 9H15 dans le parc à vélo

XS Relais : 1 seul dossard / équipe ! Il faut donc prévoir une ceinture porte dossard pour le passage de relai !

Départ : 9H30 pour le XS, 9H35 pour le XS Relais

Podium : 10H15

Triathlon XS

| CLASSEMENT SCRATCH | | | |
|--------------------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme |



Triathlon XS Relais

| RELAIS | | | | | |
|---------|-----|----------|-----|-------|-----|
| féminin | 1er | masculin | 1er | mixte | 1er |

PARCOURS TRIATHLON XS / XS RELAIS « NATURE & CIE »

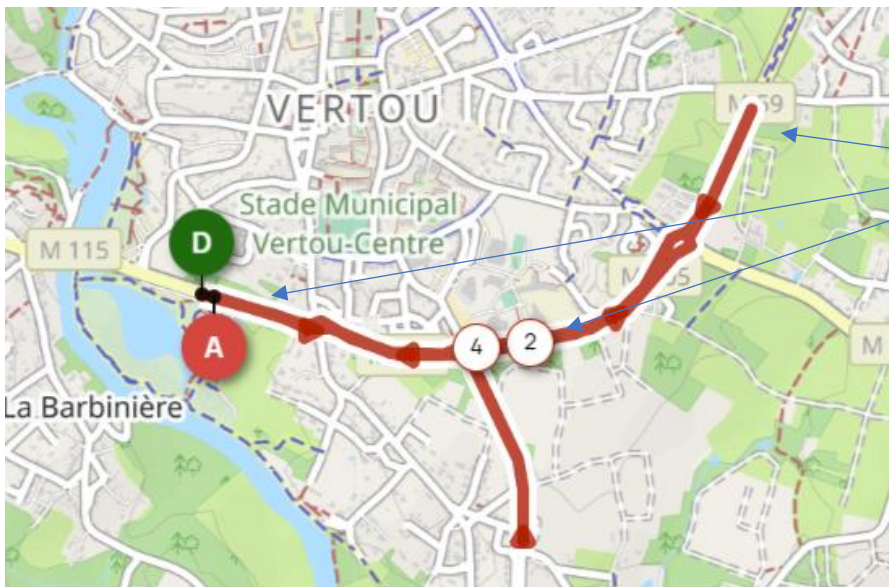
NATATION 350 m (prévisionnel)



TRANSITION 1 (250m)



VELO 10 km (2 boucles de 5 km)



3 zones indiquées : « Danger 100 m ».

Il s'agit de demi-tour ou de virage serré.

Le danger vient d'une vitesse excessive.

Il vous suffit donc d'adapter votre vitesse pour éliminer le danger !

A vous de voir si perdre 2 secondes en ralentissant vaut plus que perdre la course...

CAP 2,5 km (1 boucle)



DUATHLON JEUNES « CARAC »

250m CAP + 1 km de vélo + 250m CAP

Retrait des dossards : Samedi 3 mai de 14H à 17H00 / dimanche 4 mai de 9H00 à 10H00

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Ouverture du parc 10H20 / fermeture du parc 10H35 (selon arbitre principal)

Briefing : 10H40 sur la ligne de départ

Départ : 10H45

Podium : 11H00

2018/2019

2016/2017

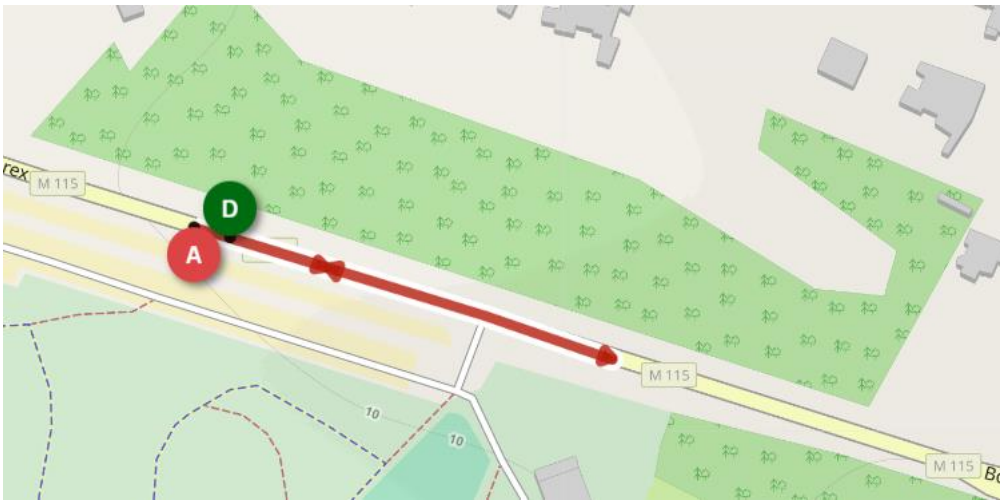
| MINI POUSSIN | | | | POUSSIN | | | |
|--------------|------|----------|------|---------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er | féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme | | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme | | 3eme | | 3eme |



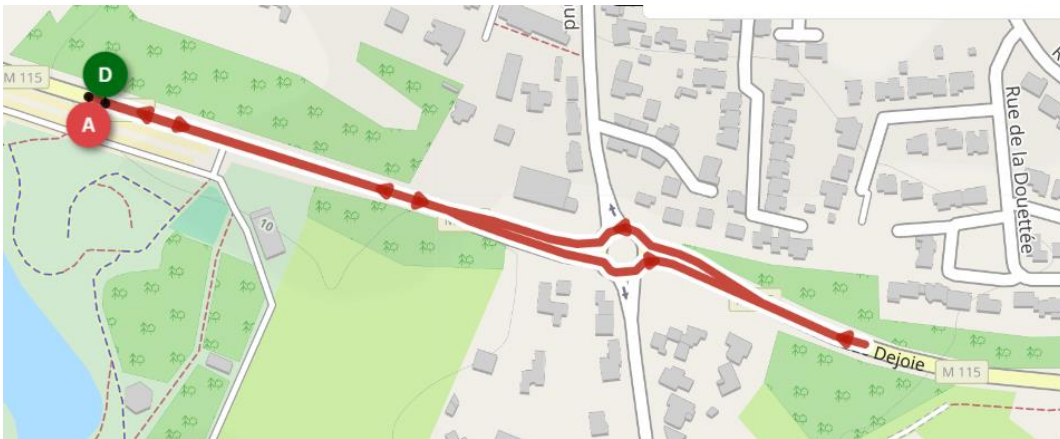
CARAC

PARCOURS DUATHLON JEUNES « CARAC »

CAP 1 : 250 m (1 boucle)



VELO 1 km (1 boucle)



CAP 2 : 250m (1 boucle)



TRIATHLON S « AUTOVISION LA HAIE FOUASSIERE » / SELECTIF D3

750m natation + 20 km de vélo + 5 km CAP

Retrait des dossards : Samedi 3 mai de 14H à 17H00 / dimanche 4 mai de 9H00 à 10H45

Une seule remise de dossards / équipe ! PAS DE REMISE DE DOSSARD INDIVIDUELLE !

Exemple :

1 sac avec les dossards pour l'équipe femmes du Trivéloce

1 autre sac avec les dossards pour l'équipe hommes du Trivéloce

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Ouverture du parc 10H40 / fermeture du parc 11H15 (selon arbitre principal)

Briefing : 11H25 dans le parc à vélo

Départ : 11H40 (possibilité de léger décalage selon les imprévus éventuels)

Podium : 13H00 (possibilité de léger décalage selon les imprévus éventuels)

Récompenses Trivéloce pour les individuels :

| CLASSEMENT SCRATCH | | | |
|--------------------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme |

La ligue ne prévoit pas de récompense pour le classement par équipe.



PARCOURS TRIATHLON S « AUTOVISION LA HAIE FOUASSIERE » / SELECTIF D3

NATATION 750 m (prévisionnel)



TRANSITION 1 (250m)



VELO 20 km (3 boucles de 6.7 km)



5 zones indiquées : « Danger 100 m ».

Il s'agit de demi-tour ou de virage serré.

Le danger vient d'une vitesse excessive.

Il vous suffit donc d'adapter votre vitesse pour éliminer le danger !

A vous de voir si perdre 2 secondes en ralentissant vaut plus que perdre la course...

CAP 5 km (2 boucles de 2.5 km)



TRIATHLON JEUNES « CARAC »

100m natation + 3 km de vélo + 1 km CAP

Retrait des dossards : Samedi 3 mai de 14H à 17H00 / dimanche 4 mai de 10H45 à 12H45

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Ouverture du parc 12H45 / fermeture du parc 13H00 (selon arbitre principal)

Briefing : 13H10 à la sortie du parc à vélo

Départ : 13H30

Podium : 14H00

| | | | |
|---------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme |

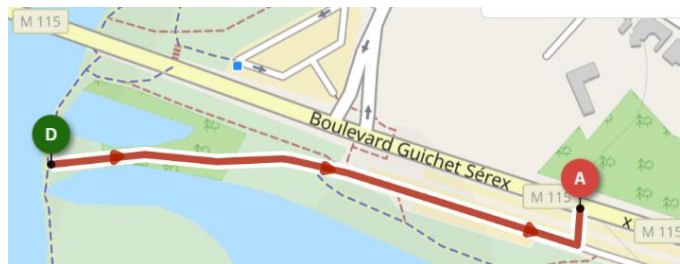


PARCOURS TRIATHLON JEUNES « CARAC »

NATATION 100 m (prévisionnel)



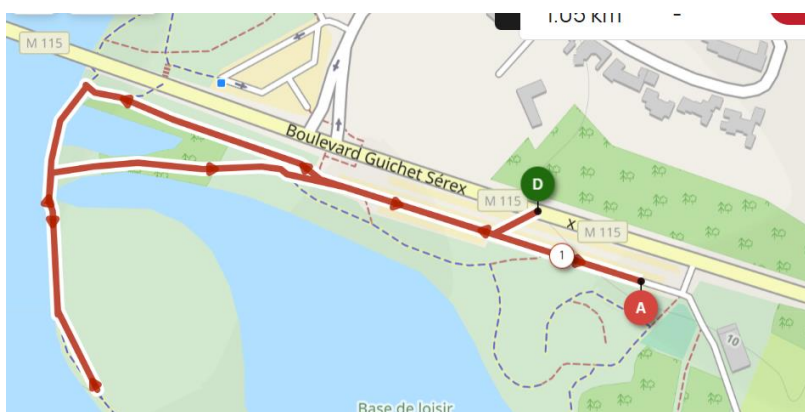
TRANSITION 1 (300m)



VELO 3 km (1 boucle)



CAP 1 km (1 boucle)



TRIATHLON S et S relais « INTUIDIS »

750m natation + 20 km de vélo + 5 km CAP

Retrait des dossards : Samedi 3 mai de 14H à 17H00 / dimanche 4 mai de 11H15 à 13H45

S Relais : 1 seul dossard / équipe ! Il faut donc prévoir une ceinture porte dossard pour le passage de relai !

Où ? : au parc du Loiry (salle des lavandières)

Ouverture du parc 13H15 / fermeture du parc 14H00 (selon arbitre principal)

Briefing : 14H10 dans le parc à vélo

Départ : 14H30 et 14H35 pour le S Relais (possibilité de léger décalage selon les imprévus éventuels)

Podium : 16H00 (possibilité de léger décalage selon les imprévus éventuels)

Triathlon S Relais

| RELAIS | | | | | |
|---------|-----|----------|-----|-------|-----|
| féminin | 1er | masculin | 1er | mixte | 1er |

Triathlon S

| CLASSEMENT SCRATCH | | | |
|--------------------|------|----------|------|
| féminin | 1er | masculin | 1er |
| | 2eme | | 2eme |
| | 3eme | | 3eme |

| | | | | | | | | |
|----------|---------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
| féminin | Vétéran | 1er | Senior | 1er | Junior | 1er | Cadet | 1er |
| masculin | Vétéran | 1er | Senior | 1er | Junior | 1er | Cadet | 1er |



PARCOURS TRIATHLON S et S relais « INTUIDIS »

NATATION 750 m (prévisionnel)



TRANSITION 1 (250m)



VELO 20 km (3 boucles de 6.7 km)



5 zones indiquées : « Danger 100 m ».

Il s'agit de demi-tour ou de virage serré.

Le danger vient d'une vitesse excessive.

Il vous suffit donc d'adapter votre vitesse pour éliminer le danger !

A vous de voir si perdre 2 secondes en ralentissant vaut plus que perdre la course...

CAP 5 km (2 boucles de 2.5 km)





**Vous souhaitez
une belle
course !**