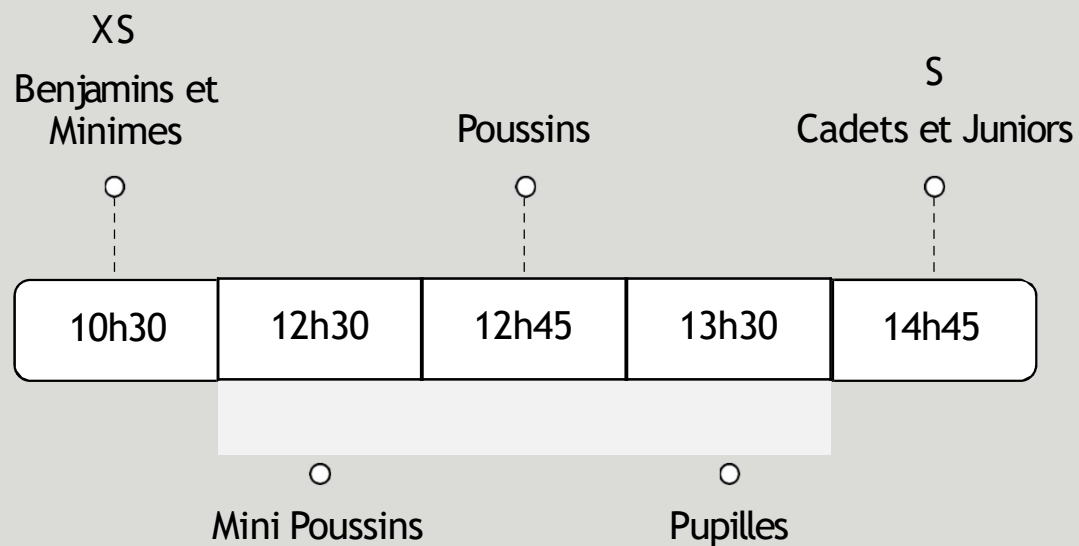


# DUATHLON RSSC TRIATHLON 2024

LES PARCOURS





# PROGRAMME DES COURSES

9h00

Retrait des dossards

9h45

O uverture parc a vélo X S

10h30

D épart Benjamin / Minimes H

10h32

D épart Benjamin / Minimes F

10h34

Départ Open XS

10h40

**Podium**

# **PROGRAMME DUATHLON XS**

9h00

Retrait des dossards

11H45

Ouverture parc à vélo Mini  
Poussins/Poussins

12h30

Départ Cross-Duathlon Mini  
Poussins

12h45

Départ Cross-Duathlon Poussins

13h00

Ouverture parc à vélo Pupilles

13h30

Départ Cross-Duathlon Pupilles

# **PROGRAMME COURSES JEUNES**

9h00

Retrait des dossards

13h50

• Ouverture parc à vélo

14h45

Départ Hommes cad/ju/sen/vet

14h50

Départ Femmes cad/ju/sen/vet

16h30

Remises des Prix

# PROGRAMME DUATHLON S

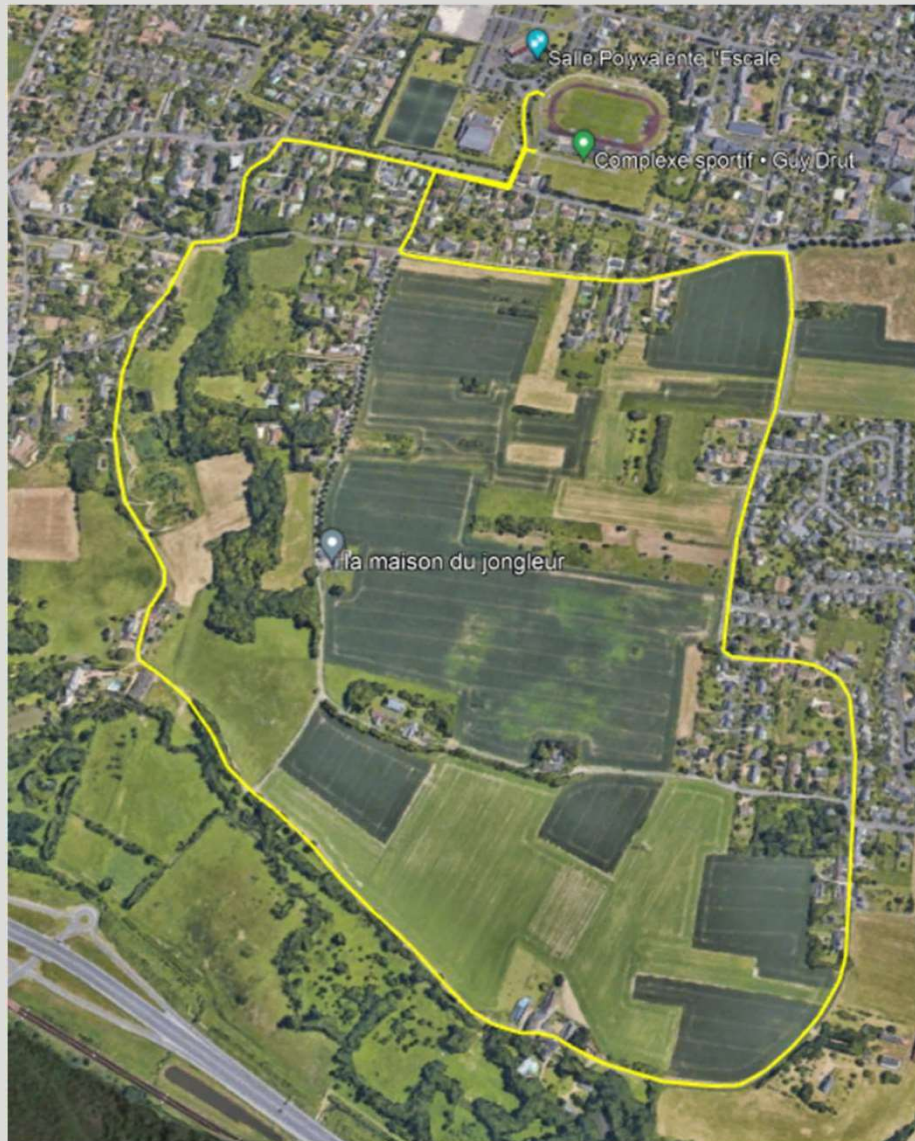
# CAP 1



## DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
  - Une boucle CAP de 2560 m
  - Deux boucles vélo de 4700 m
  - Une boucle de CAP 1600 m
- 
- 2800 m + 11%
  - 8700 m - 13%
  - 1500 m + 0%

# VELO



## DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m
  
- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%

# CAP 2



## DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m
  
- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%





# CAP 1



## DUATHLON S

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de CAP 2360 m
  
- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

# VELO



## DUATHLON S

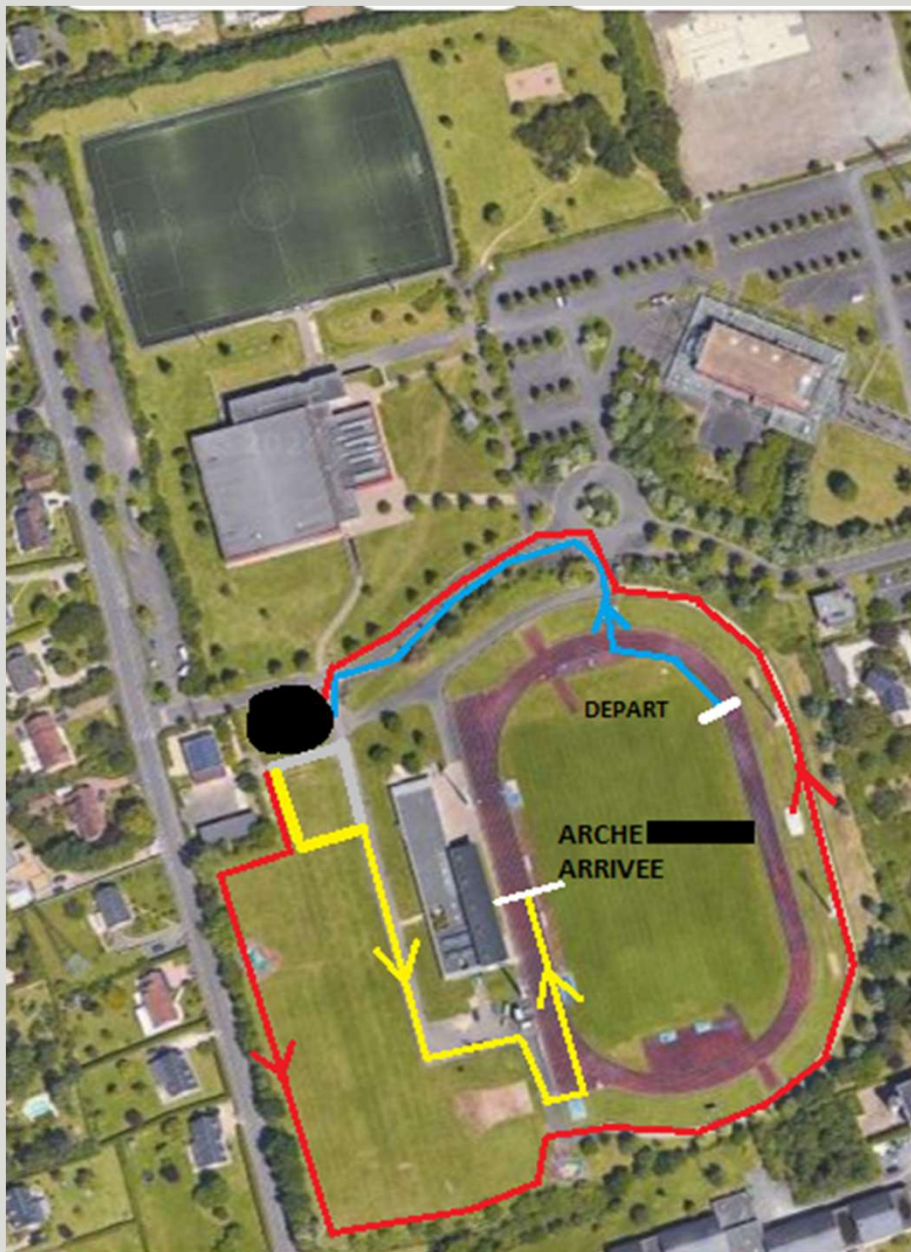
- D'épart : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de C AP 2360 m
  
- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

# CAP 2








## DUATHLON S

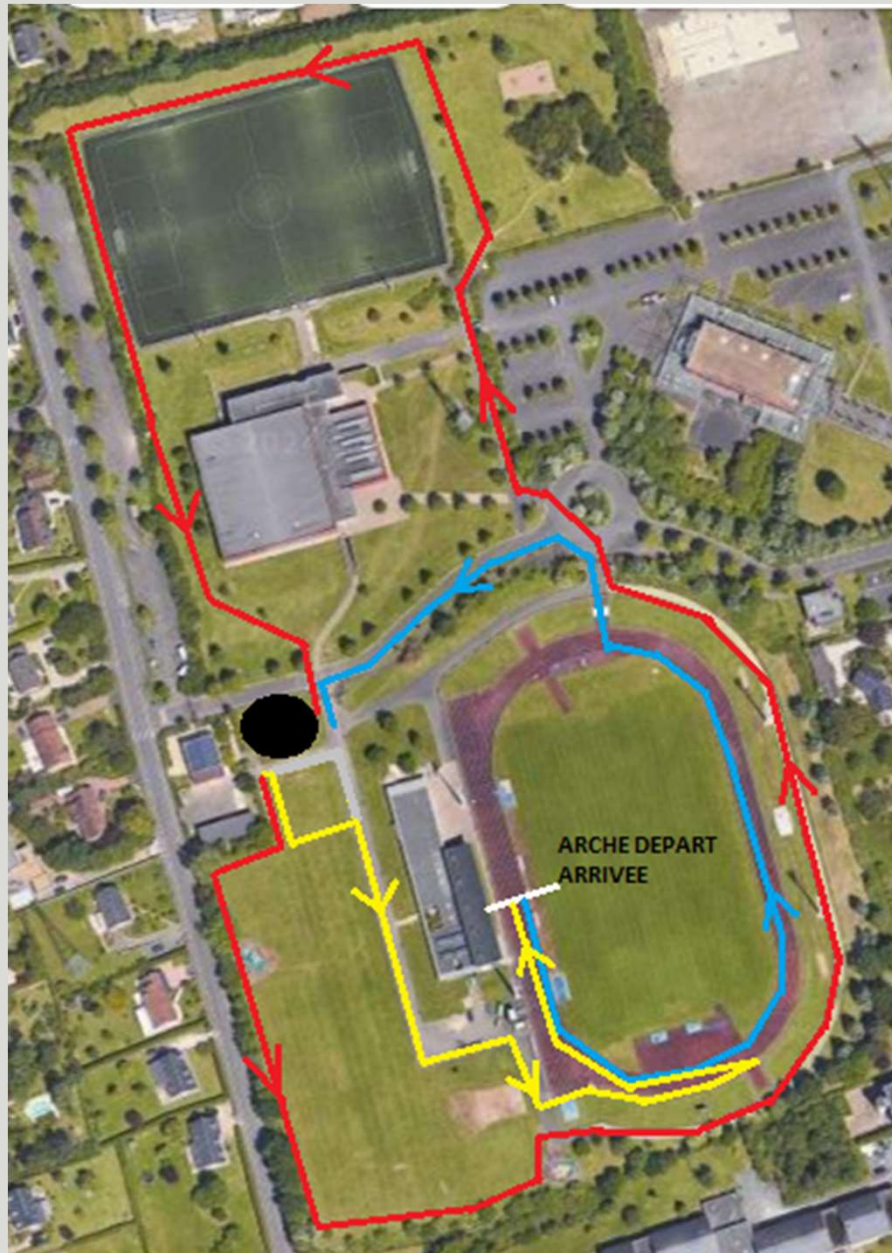
- D épart : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de C AP 2360 m
  
- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %




## PARCOUR MINI POUSSINS


-  BENEVOLE
-  CAP1 / 250M
-  VELO / 800 M
-  CAP2 / 250M
-  PARC A VELOS

**SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE**



**PARCOURS  
POUSSINS**

 **BENEVOLE**

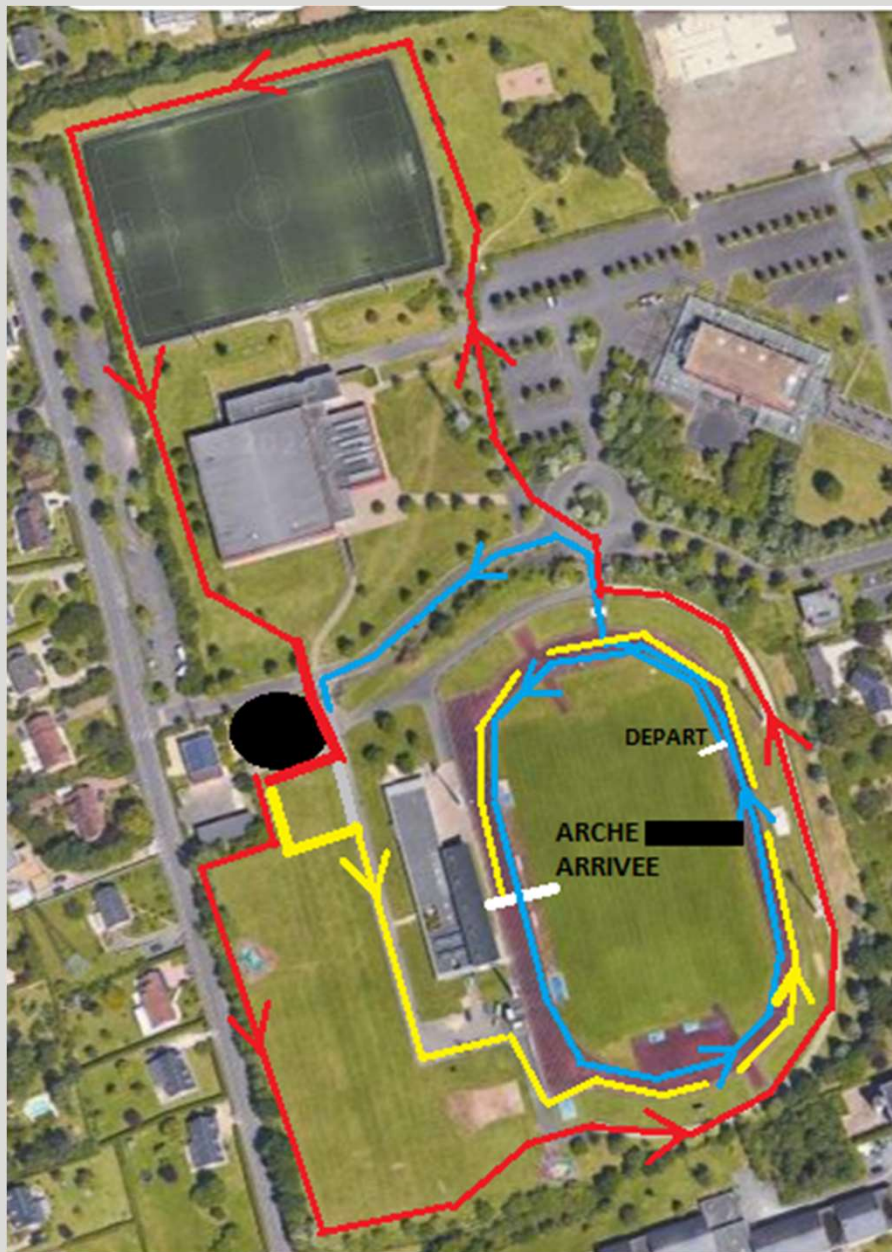
 **CAP1 / 445 M**

 **VELO 1250 M**

 **CAP2 / 400M**

 **PARC A VELO**

**SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE**



## PARCOUR PUPILLES

● BENEVOLE

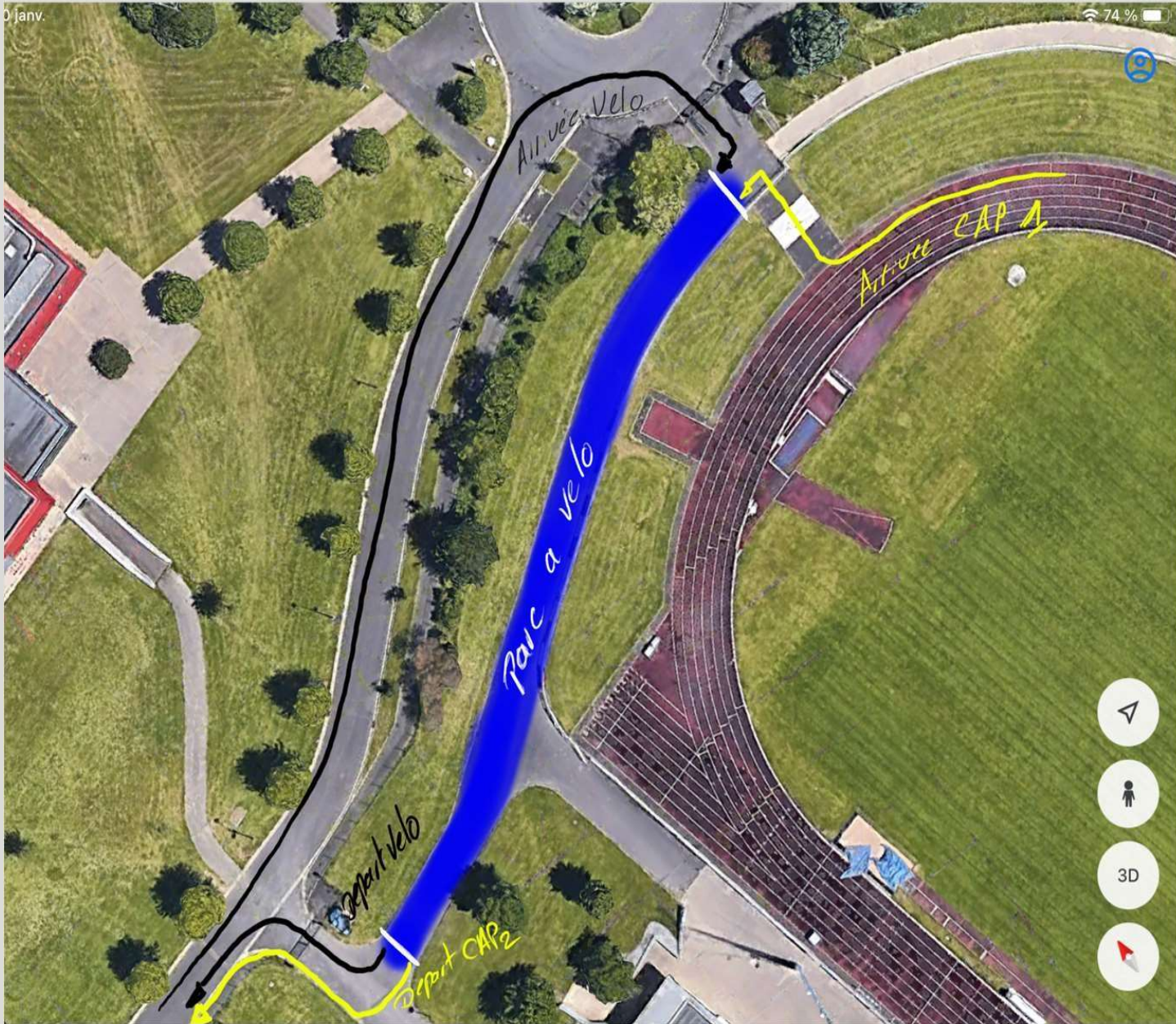
— CAP1 / 600 M

— VELO 2 TOURS  
2500M

— CAP2 / 520 M

● PARC A VELOS

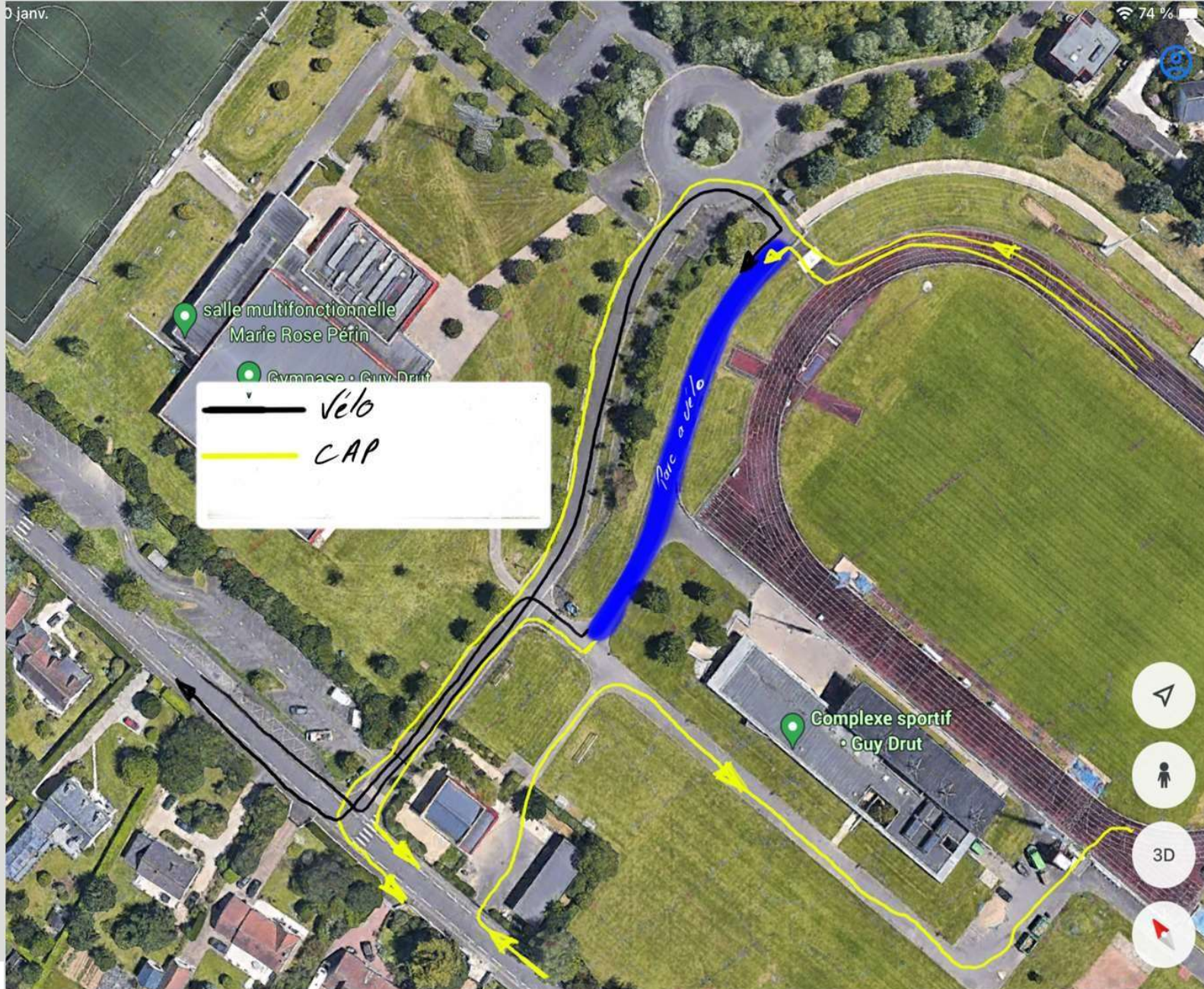
**SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE**



PARC A VELO XS ET S

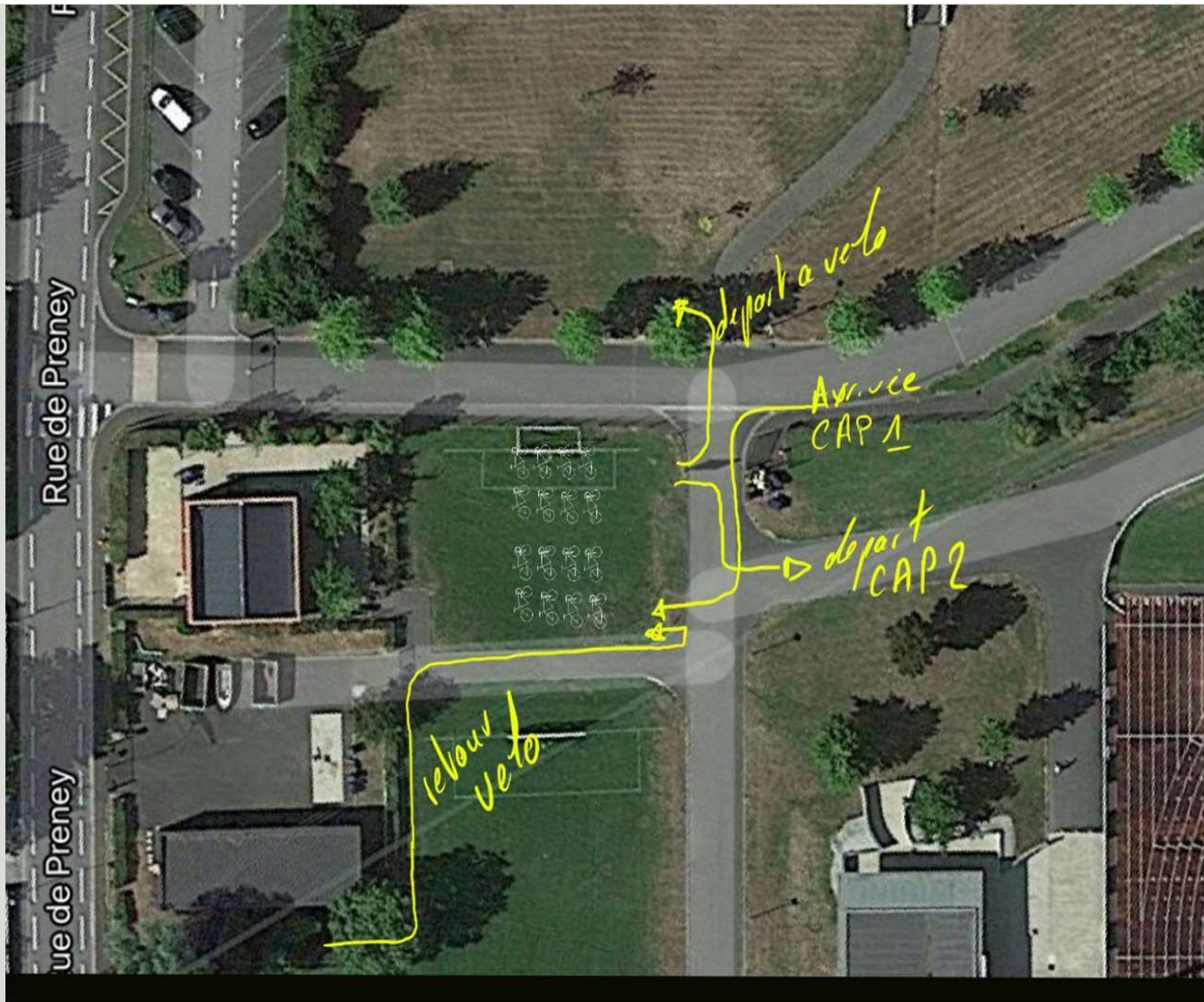
0 janv.

74%



# PARC A VÉLO XS et S





# PARC A VÉLO

## CROSS DUATHLON

#### 6.5.4. Complément pour les Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.
- Les roues à rayons doivent comporter 20 rayons minimum, à l'exception des roues homologuées par l'UCI.
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc..) sont interdites.
- Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

#### 6.5.5. Epreuves Jeunes (Jeunes 6-9, 8-11, 10-13 et 12-18)

Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.