

# **4<sup>ème</sup> TRIATHLON DE VINCA**

## **29 SEPTEMBRE 2024**

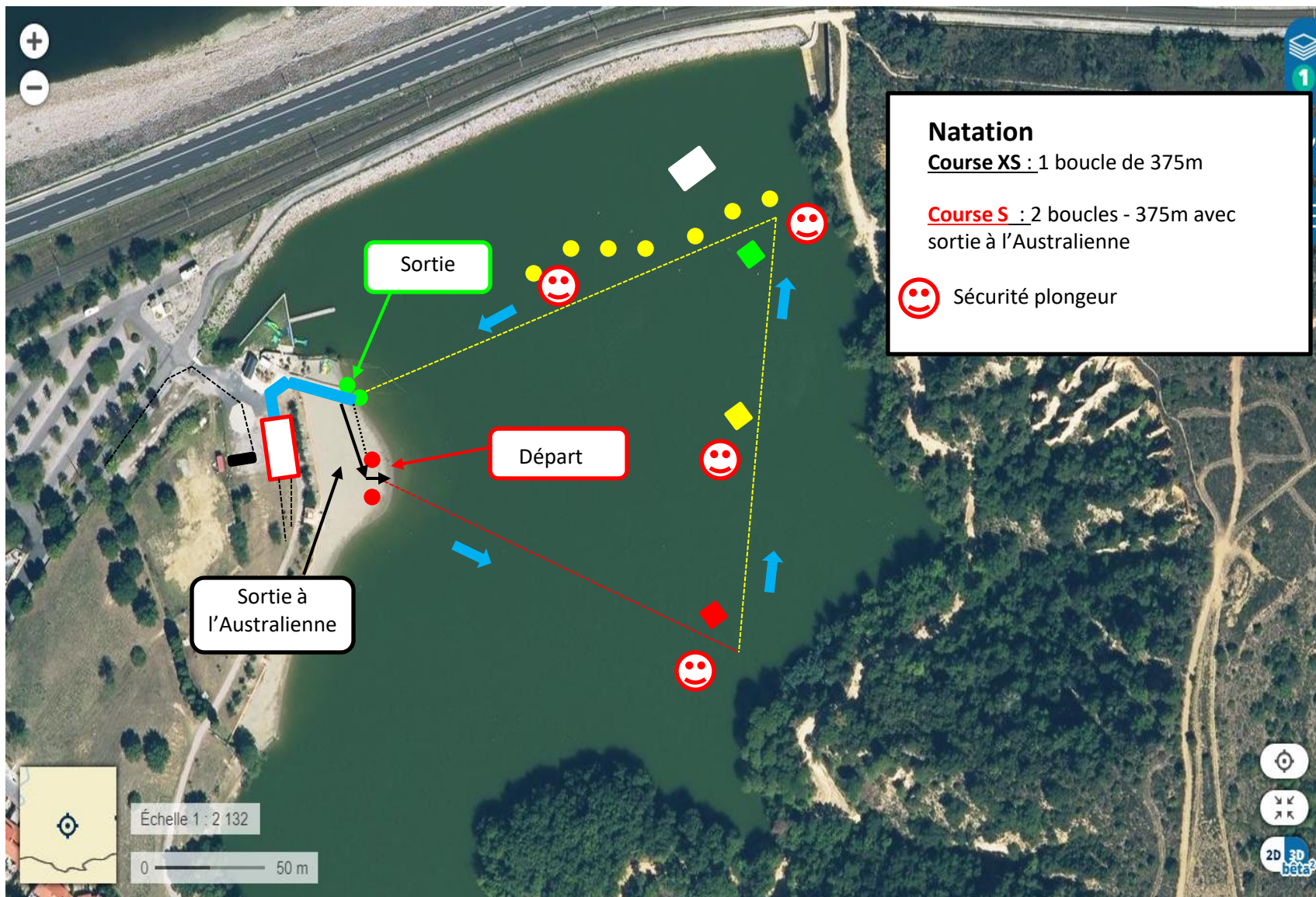
### **PARCOURS DES COURSES** **« S , XS et XSS »**

- avec positionnement des signaleurs
- avec direction des parcours

**CIRCUITS DEFINITIFS AU 27 JUIN 2024**

# NATATION

## Parcours des courses XS et S








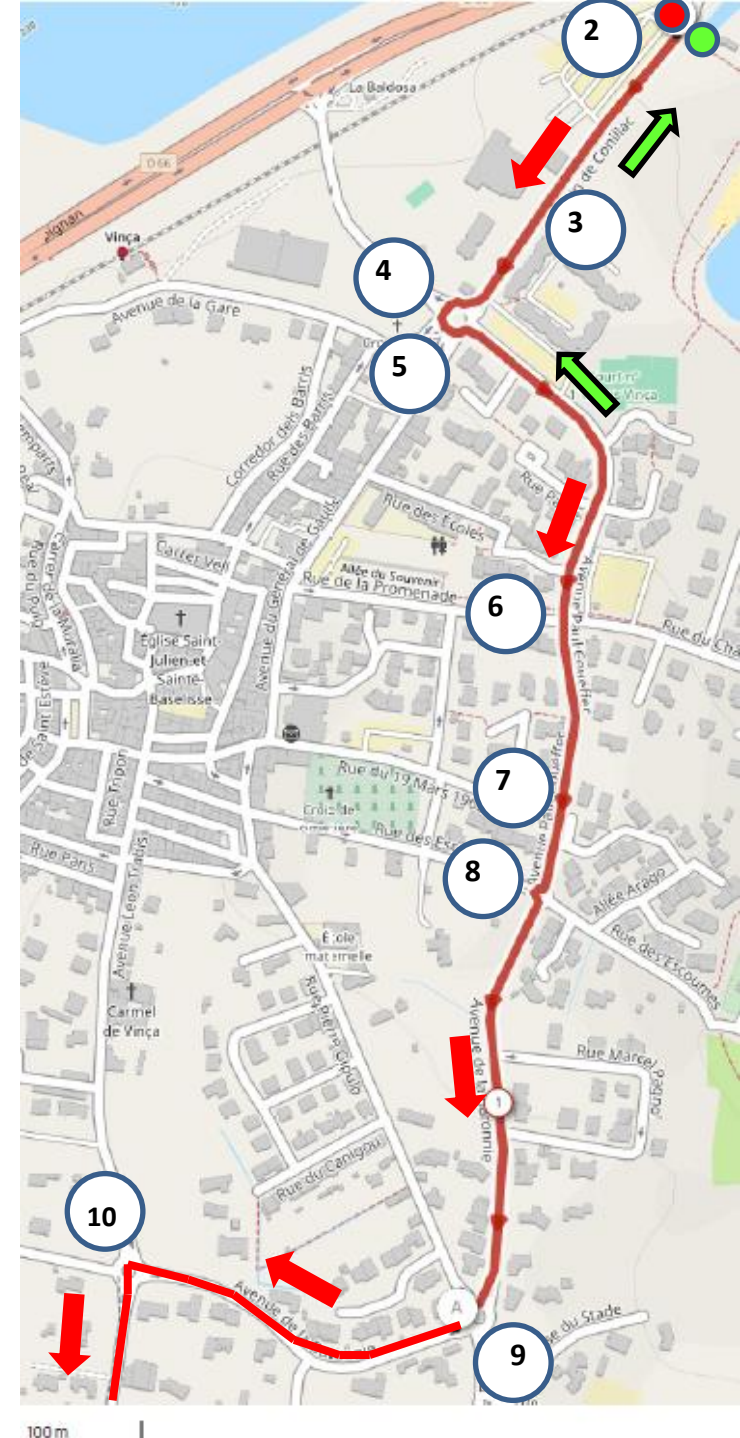
# TRIATHLON DE VINÇA

Distance "S , XS et XXS "

Parcours vélo de route – dans Vinça

Départ Premier cycliste à 10h43 pour la course S

	Départ
	Sens à l'aller
	Sens au retour
	Arrivée Vélo
	Signaleurs








# TRIATHLON DE VINÇA

## Distance « S »

### Parcours vélo de route

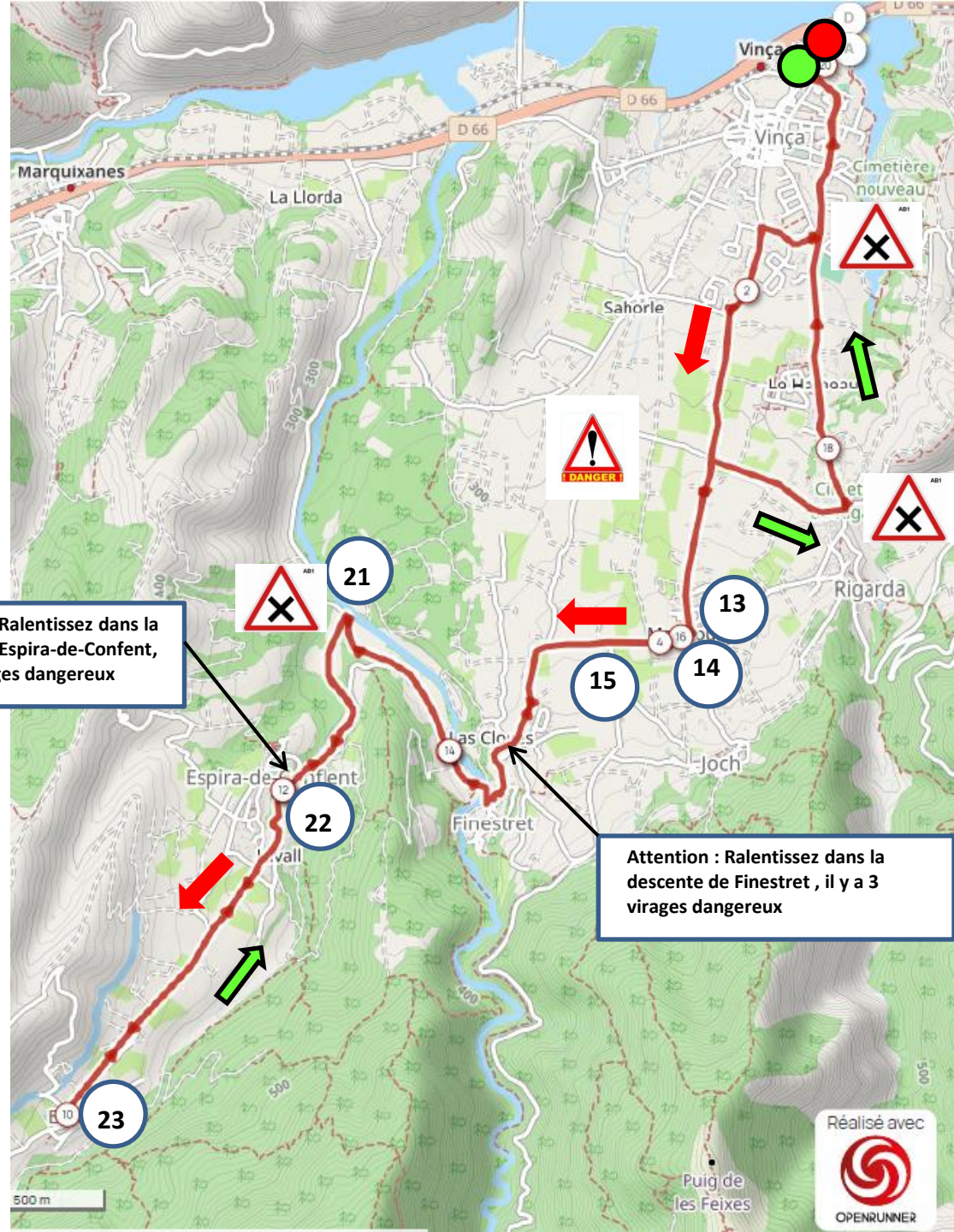
Une boucle

Départ 10h43 – Arrivée 11h48

-  Départ
-  Sens à l'aller
-  Sens au retour
-  Arrivée Vélo
-  Signaleurs

Attention : Ralentez dans la descente d'Espira-de-Confent, il y a 3 virages dangereux

Attention : Ralentez dans la descente de Finestret, il y a 3 virages dangereux



# PARCOURS VELO

## Epreuve « S »

Descente - Ralentir  
avant le virage

Passage dans FINESTRET  
(zone pavée avec 3 virages  
serrés)

. Signaleur 16 dans la  
descente avec un drapeau

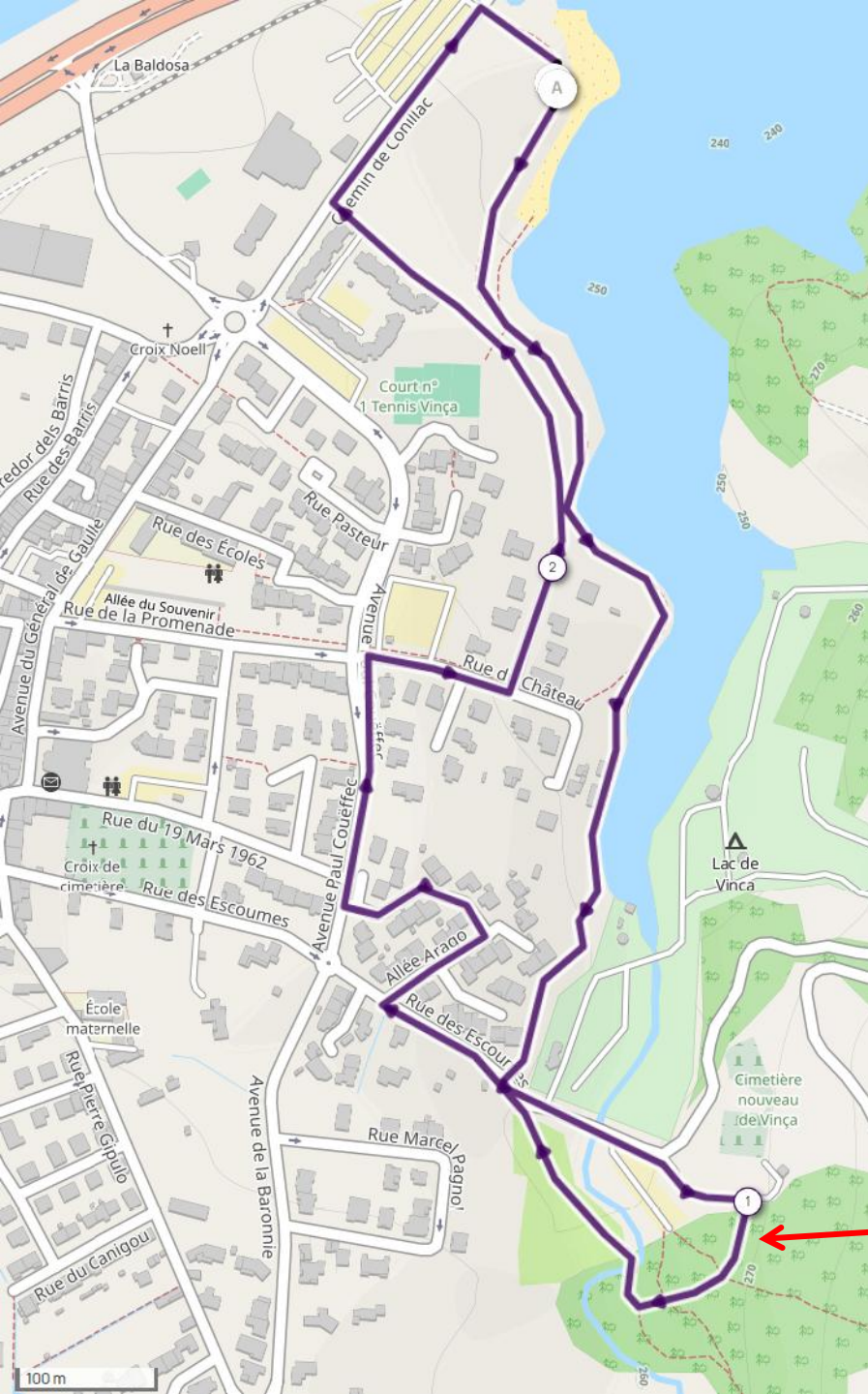
. Signaleur 17, 18 et 19 avec  
des sifflets



# COURSE A PIED

Epreuve « S » - Plan du parcours de course à pied – 5000m en Deux boucles

Epreuve « XS » - Parcours de course à pied - 2500m en 1 seule boucle



Passage en  
sous bois






# TRIATHLON DE VINÇA

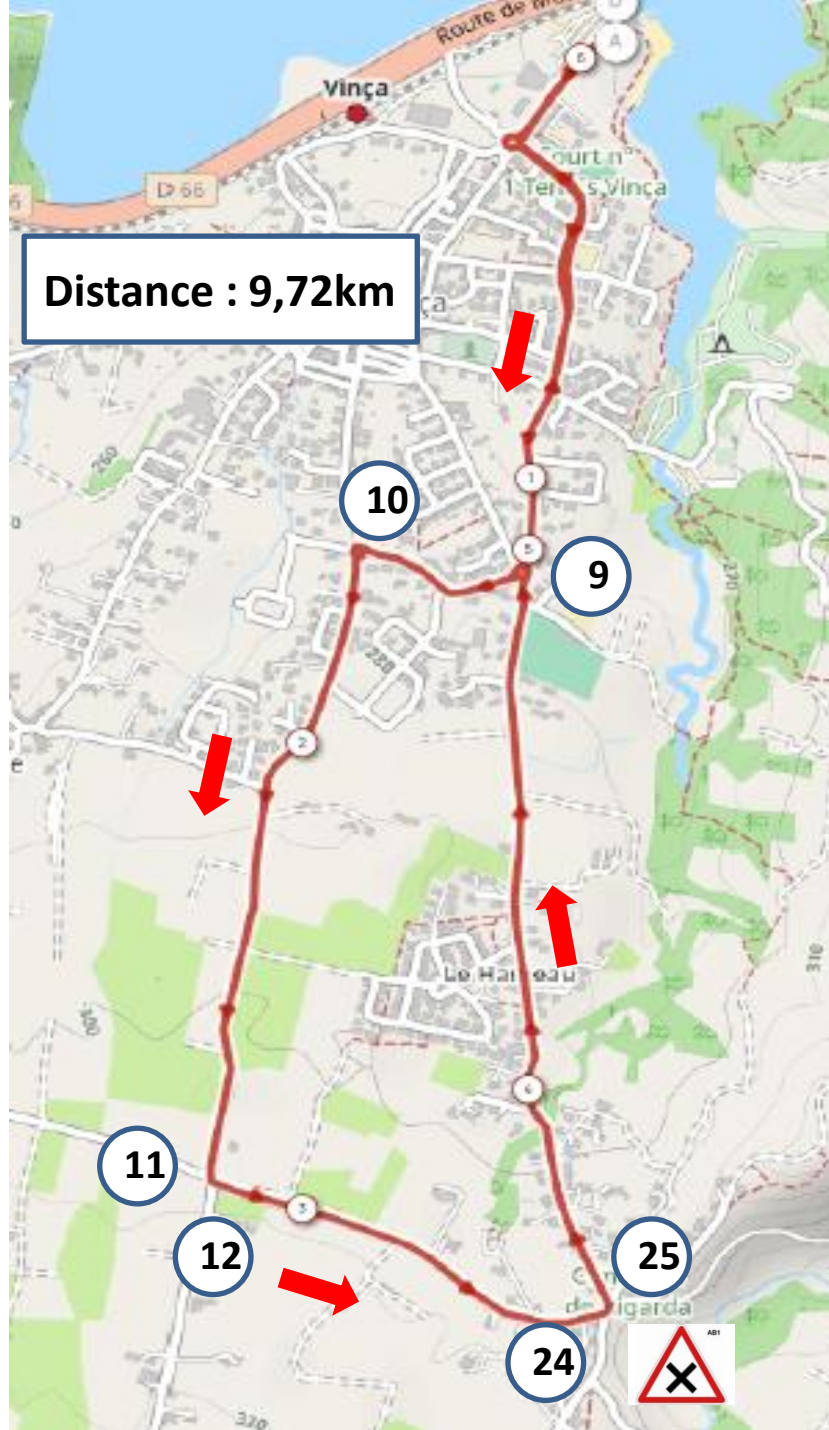
## Distance « XS »

### Parcours vélo de route

Une seule boucle

Départ 10h52 – Arrivée 11h21

	Départ
	Sens à l'aller
	Sens au retour
	Arrivée Vélo
	<b>Retour au Parc à vélos</b>
	Signaleurs



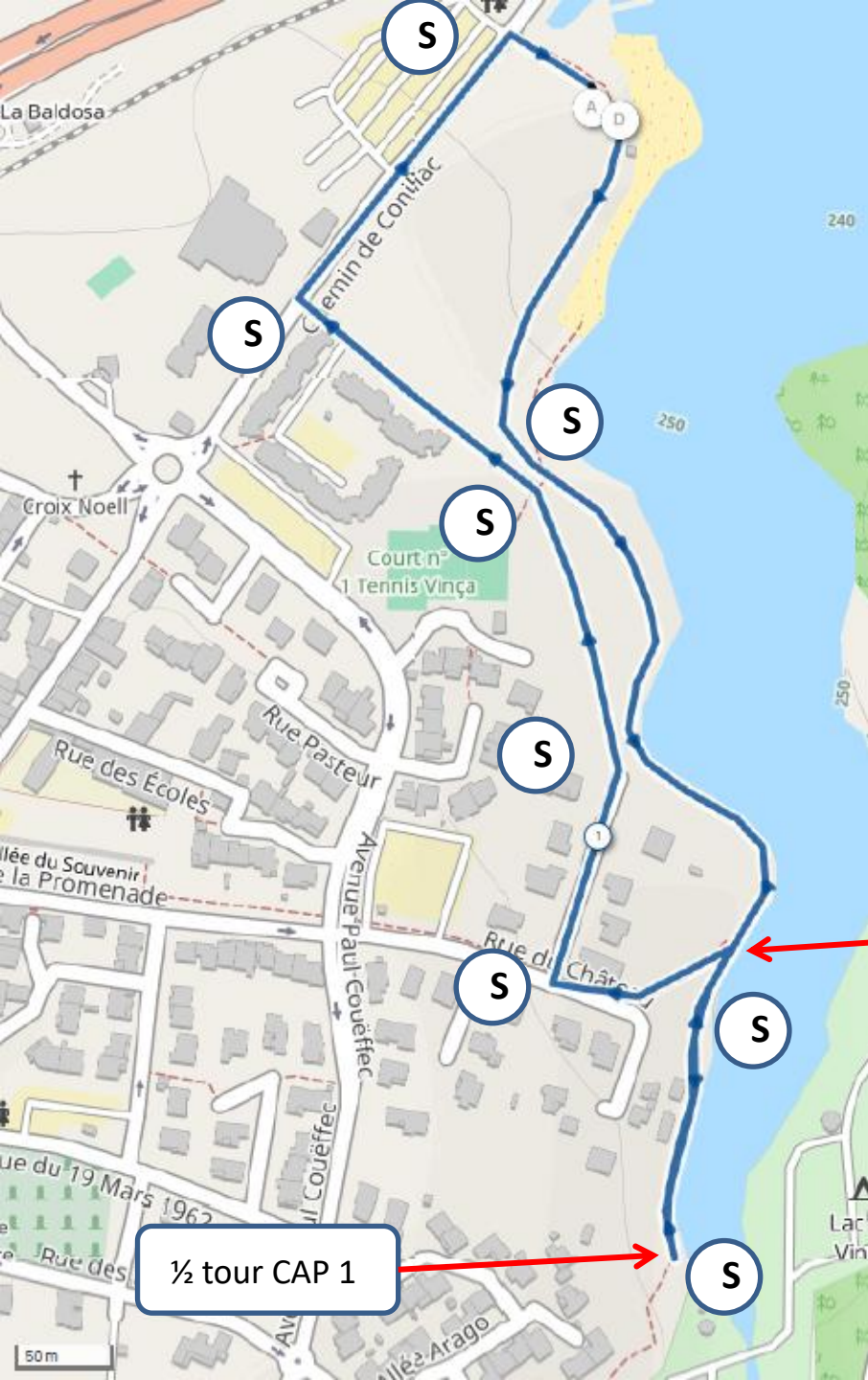
# PARCOURS COURSE A PIED

## DUATLONNIENE « XXS »

**Une boucle**  
**Distances**

**CAP 1 : 1500m**

**CAP 2 : 1000m**



½ Tour CAP 2

½ tour CAP 1








# TRIATHLON DE VINÇA

## DUATLONIENNE XXS

Parcours vélo de route

Une seule boucle

*Départ 14h57 – Arrivée 15h27*

	Départ
	Sens à l'aller
	Sens au retour
	Arrivée Vélo
<b>Retour au Parc à vélos</b>	
	Signaleurs

