

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE 2023

DUATHLON DU SAINT-ESPRIT



DUATHLON S*

5KM 20KM 2,5KM

DUATHLON XS

2,5M 10KM 1,5KM

DUATHLON 8-11 ANS

500M 2KM 500M

*DISTANCE S (18 ANS ET +) EN INDIVIDUEL OU EN RELAIS.

COURSES OUVERTES AUX LICENCIÉS FFTRI ET NON LICENCIÉS SOUS RÉSERVE DE PRÉSENTATION DES PIÈCES JUSTIFICATIVES PRÉSENTES DANS LE RÉGLEMENT.

INSCRIPTION

performanskaraib.net

kawanntriathlonclub@gmail.com



kawanntriathlon

**DÉPART
14H30**

**PARCOURS
SANTÉ DU
SAINT-ESPRIT**



photos © ERIC PHILIBERT
feal.com



Duathlon 8-11 ans



500 m de course à pied
2 km de cyclisme
500 m de course à pied

Présentation du duathlon du Saint-Esprit

DÉTAIL DES PARCOURS

- Duathlon Format 8-11 ans



COURSE À PIED 1

1 tour des terrains de football = 500 m

CYCLISME

2 tours du parcours santé = 2 km

COURSE À PIED 2

1 tour des terrains de football = 500 m

Présentation du duathlon du Saint-Esprit

DÉTAIL DES PARCOURS

- Duathlon Format 8-11 ans

Voix empruntées	Kms à parcourir	Heure de passage premier/dernier	Observations
Départ course	0	14h30	Départ – Terrain de football
Course à pied 1	500 m	14h35	Fin Course à pied 1
VTT	2,2 km	14h45	Fin VTT
Course à pied 2 – ARRIVÉE – FIN DE COURSE	500 m	14h50	Fin Course à pied 2 – ARRIVÉE – Parcours Santé

Duathlon XS



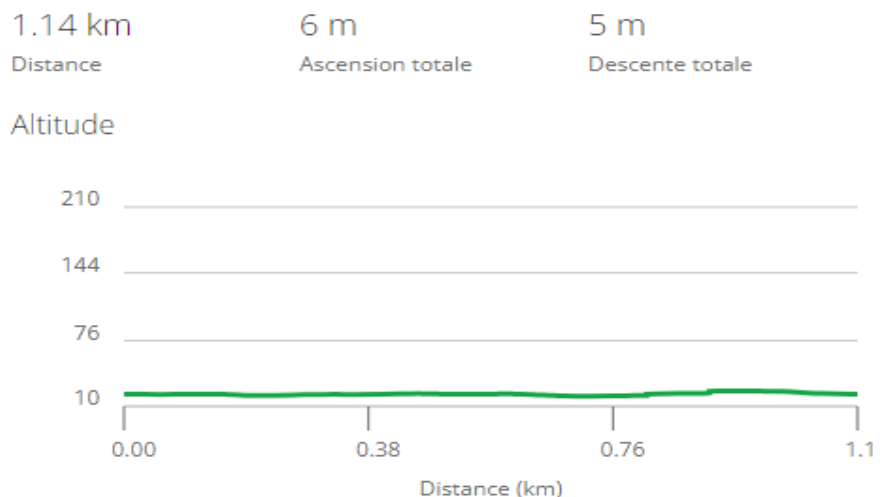
2,2 km de course à pied
10,6 km de cyclisme
1,1 km de course à pied

Présentation du duathlon du Saint-Esprit

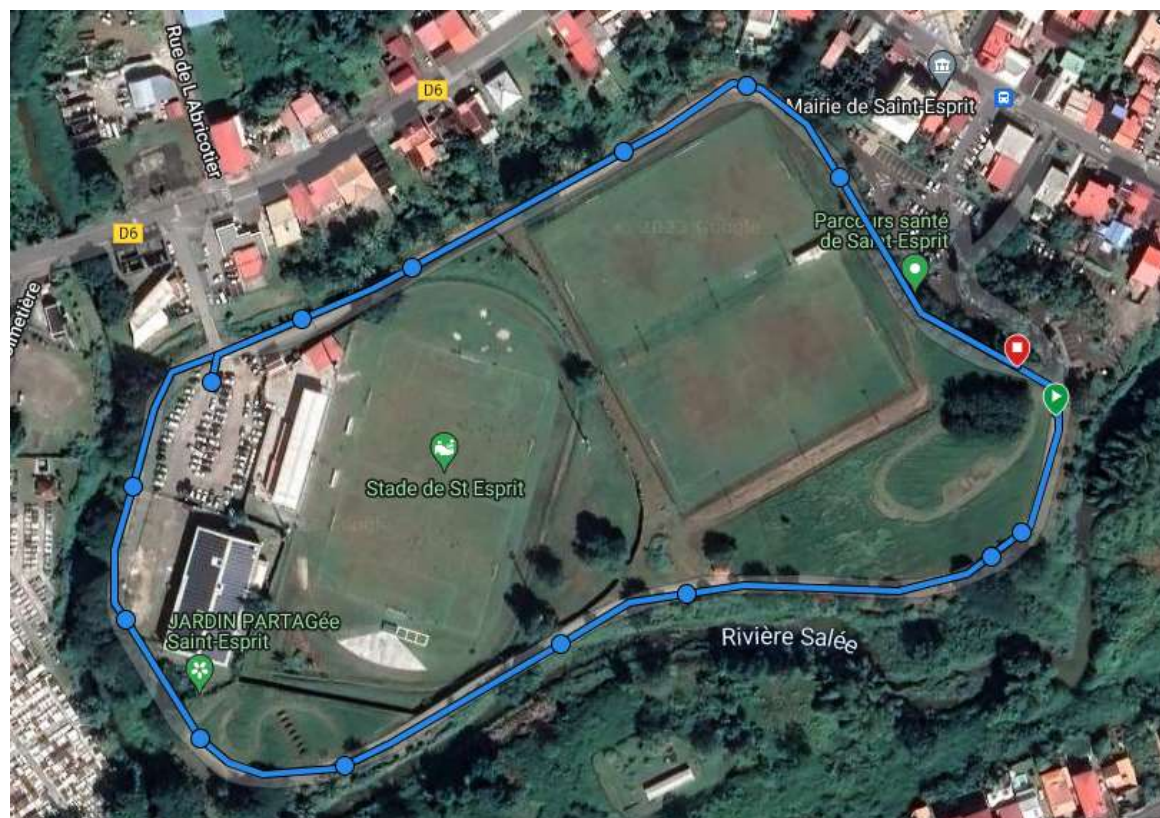
DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format XS – COURSE A PIED**

- **Distance à parcourir : 2,2 km**
- **Lieu :** parking du parcours santé
 - Départ : aire de transition - parking du parcours santé
 - Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé
- **Parcours : 2 boucles de 1,1km**



Parcours course à pied



Présentation du duathlon du Saint-Esprit

DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format XS– CYCLISME**

- **Distance à parcourir : 10,6 km**

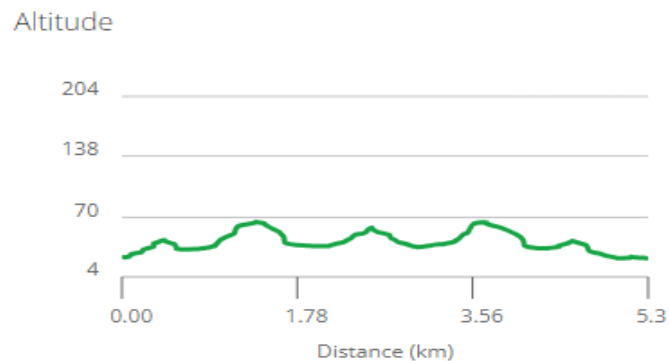
- **Lieu :** parking du parcours santé

- Départ : aire de transition - parking du parcours santé
- Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé

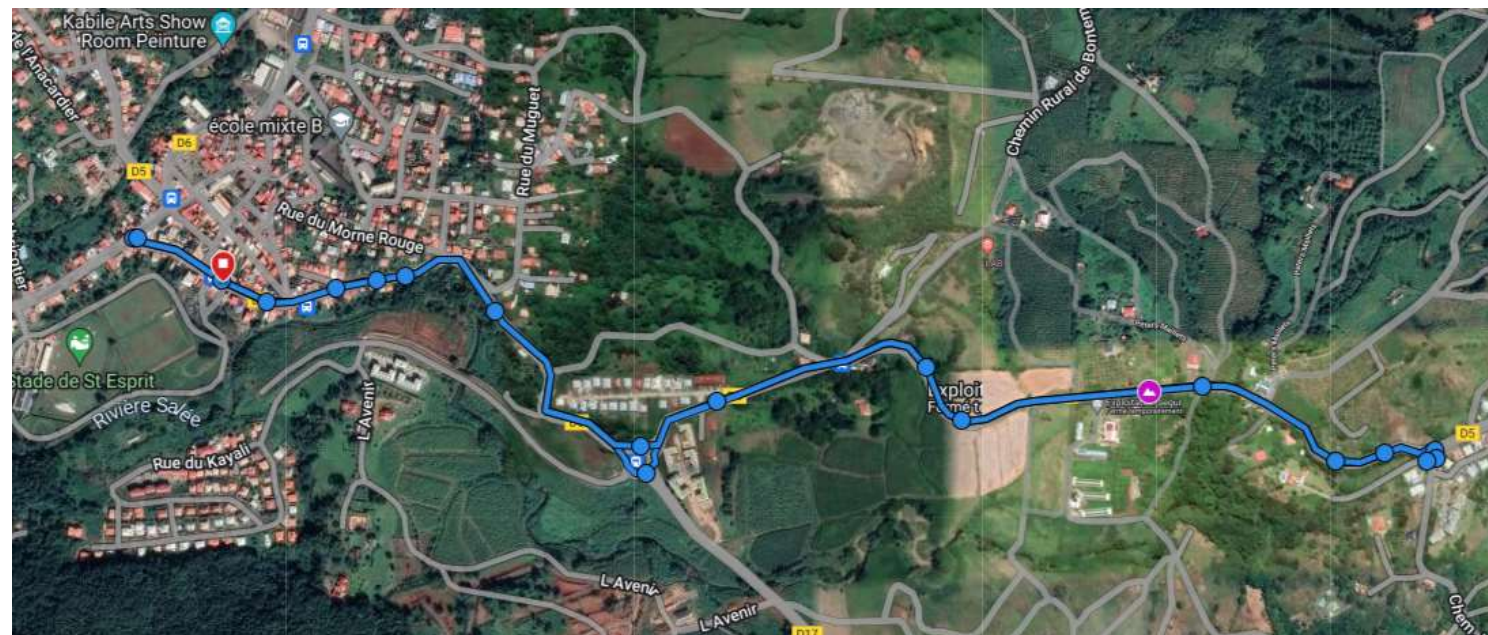
- **Parcours : 2 boucles de 5,3 km**

5.34 km	107 m	107 m
Distance	Ascension totale	Descente totale

--	--
Vitesse moyenne	Objectif de temps



Parcours Cycliste

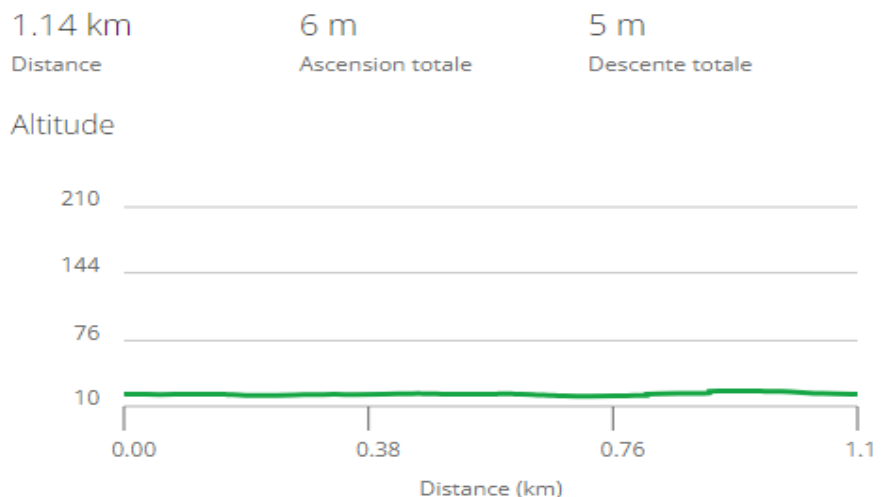


Présentation du duathlon du Saint-Esprit

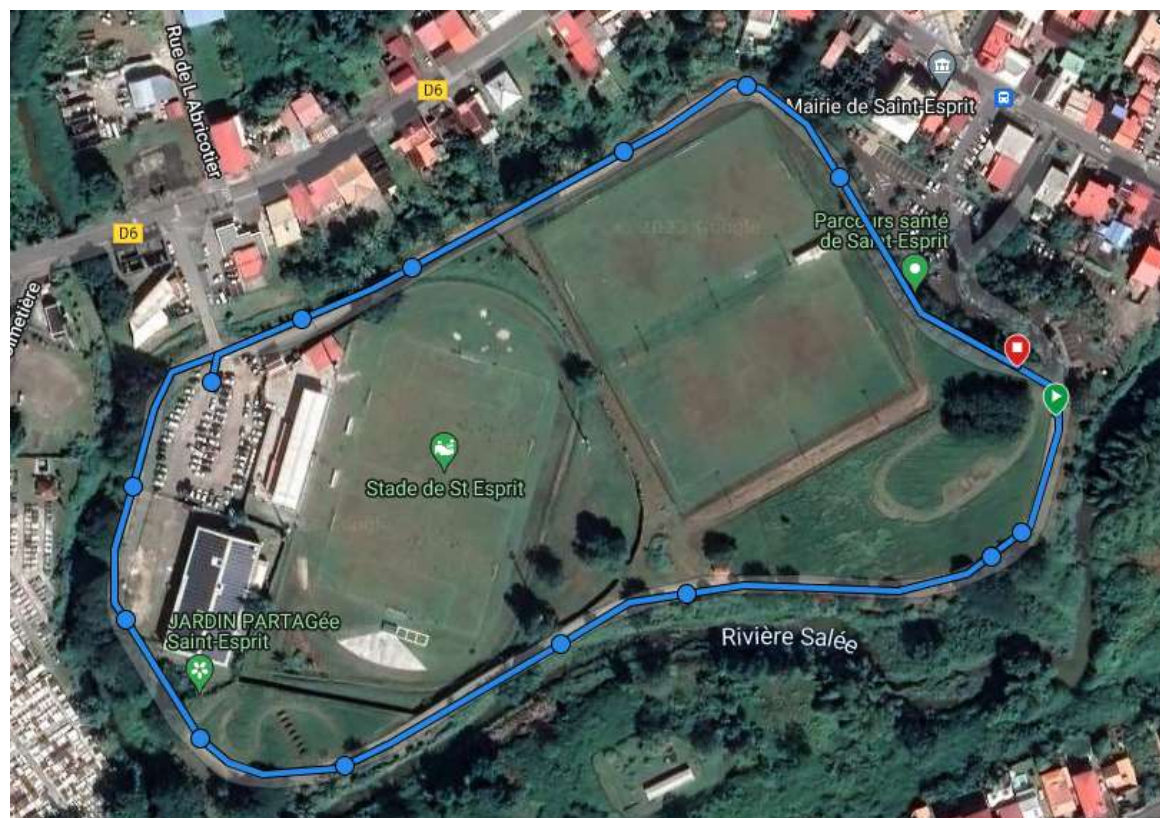
DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format XS – COURSE A PIED**

- **Distance à parcourir : 1,1 km**
- **Lieu :** parking du parcours santé
 - Départ : aire de transition - parking du parcours santé
 - Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé
- **Parcours : 1 boucle de 1,1km**



Parcours course à pied



Présentation du duathlon du Saint-Esprit

DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format XS - COURSE A PIED 1 – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ**

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 3,45 mpkm / 7 mpkm	Observations
Départ – PARCOURS SANTÉ	Saint-Esprit	0 km	15h00	DÉPART - PARCOURS SANTÉ
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	1,1 km		Fin 1er TOUR
Transition – Parking MAIRIE – Aire de transition	Saint-Esprit	2,2 km	15h07 / 15h15	Fin 2ème TOUR - Transition - Aire de transition

- **Duathlon Format XS - CYCLISME – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ**

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 33 kmph / 19 kmph	Observations
Départ – Parking MAIRIE – Aire de transition	Saint-Esprit	0 km	15h09 / 15h17	Départ - Aire de transition
Sortie du parking – RD5 – direction Vauclin	Saint-Esprit	0,1 km		Début du 1 ^{er} TOUR
Rond-point de Régale – direction Vauclin	Saint-Esprit			
Rond-point de Peters Maillets	Saint-Esprit			Demi-tour
Rond-point de Régale – direction Bourg SAINT-ESPRIT	Saint-Esprit			
STOP / Carrefour rue Schœlcher – RD5	Saint-Esprit			Demi-tour
Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	5,3 km	15h18 / 15h33	Fin 1er TOUR
Transition – Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	10,6 km	15h27 / 15h50	Fin 2ème TOUR - Transition - Aire de transition

- **Duathlon Format XS - COURSE A PIED 2 – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ**

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 3,45 mpkm / 7 mpkm	Observations
Départ Aire de transition	Saint-Esprit	0 km	15h29 / 15h52	Départ - Aire de transition
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	1,1 km		Fin 1er TOUR
ARRIVÉE – Parking MAIRIE – FIN DE COURSE	Saint-Esprit	2,2 km	15h32 / 15h59	Fin 2ème TOUR – ARRIVÉE

Duathlon S



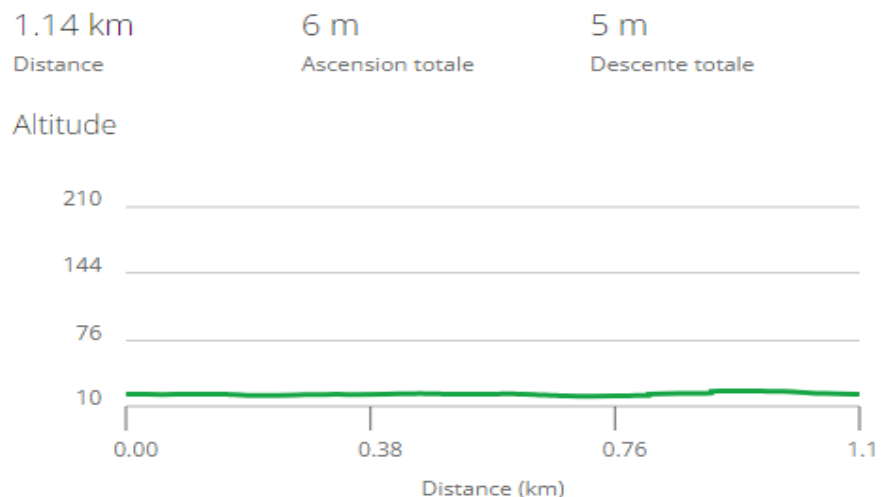
5,5 km de course à pied
21,2 km de cyclisme
2,2 km de course à pied

Présentation du duathlon du Saint-Esprit

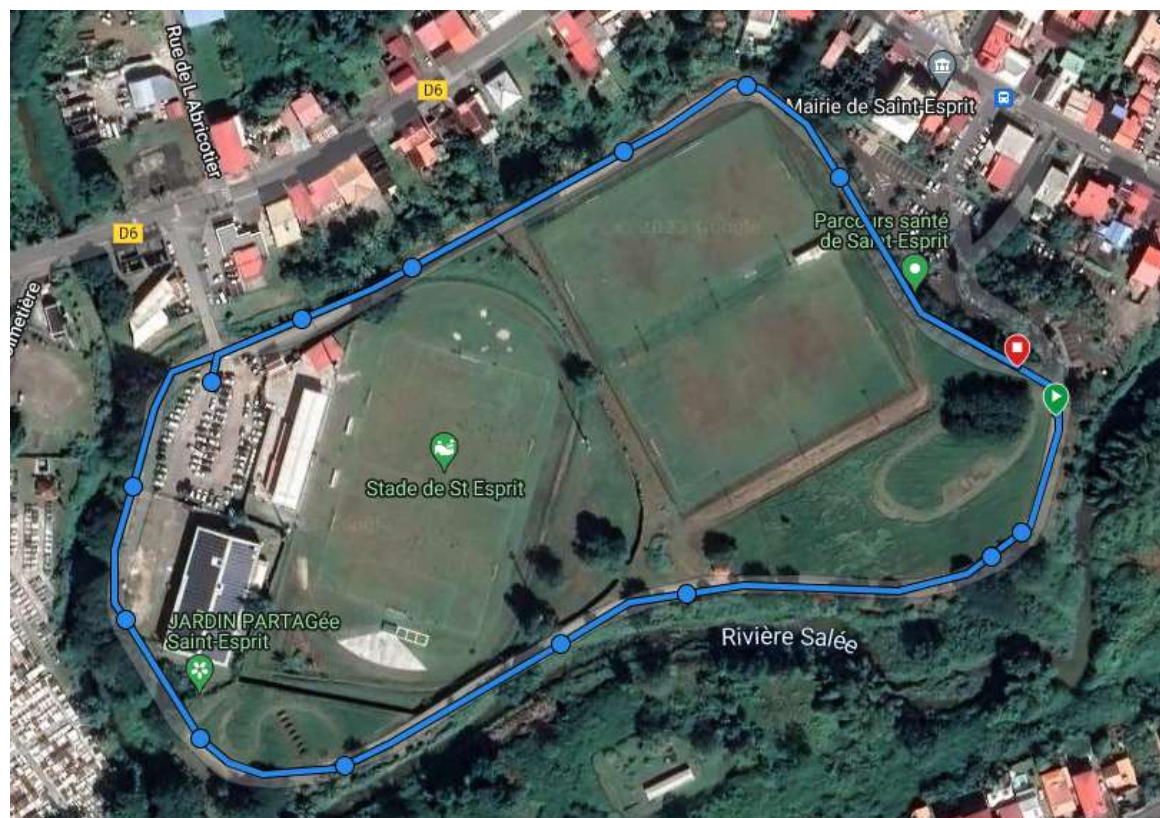
DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format S – COURSE A PIED**

- **Distance à parcourir : 5,5 km**
- **Lieu :** parking du parcours santé
 - Départ : aire de transition - parking du parcours santé
 - Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé
- **Parcours : 5 boucles de 1,1km**



Parcours course à pied



Présentation du duathlon du Saint-Esprit

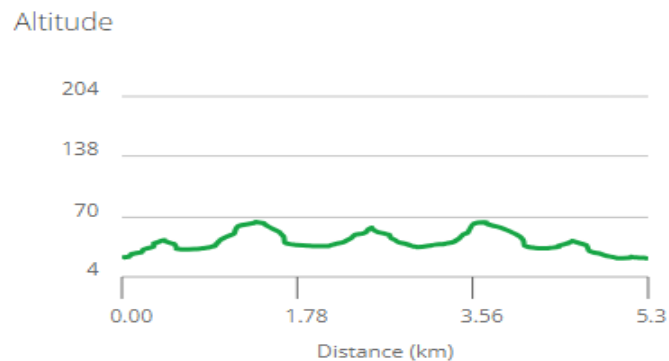
DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format S – CYCLISME**

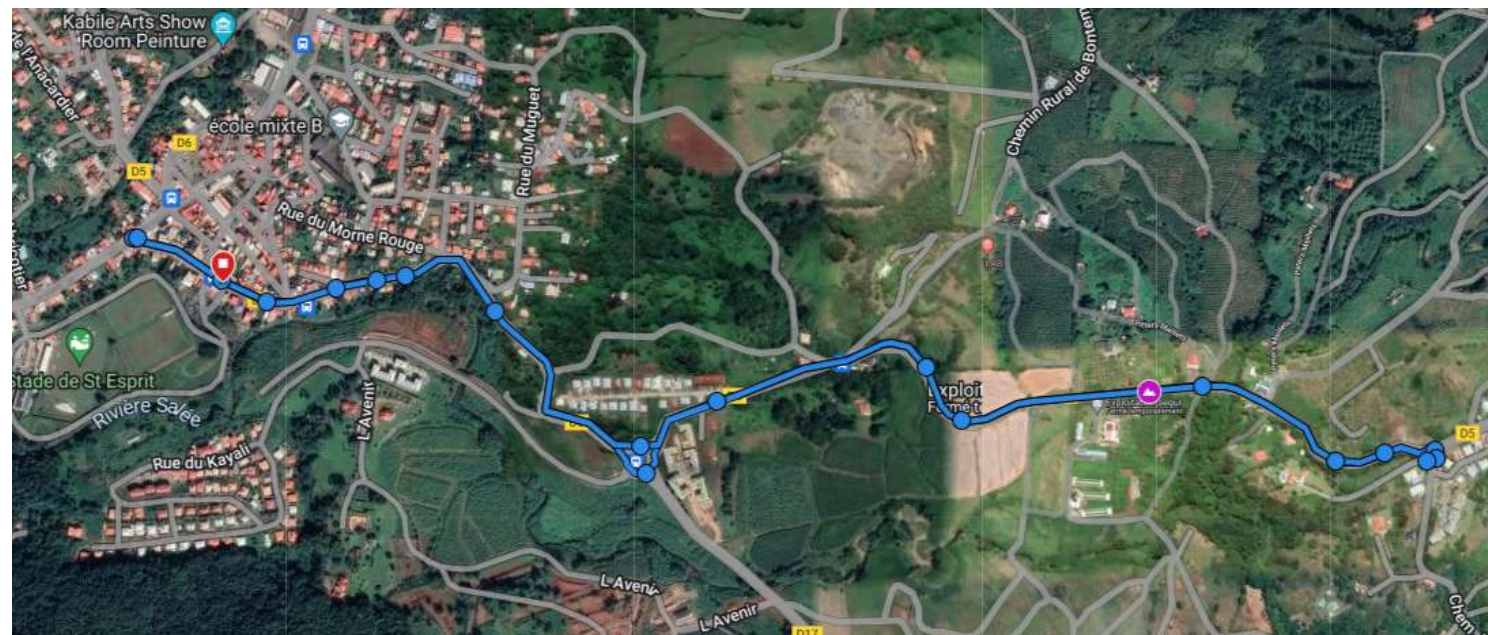
- **Distance à parcourir : 21,2 km**
- **Lieu :** parking du parcours santé
 - Départ : aire de transition - parking du parcours santé
 - Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé
- **Parcours : 4 boucles de 5,3 km**

5.34 km	107 m	107 m
Distance	Ascension totale	Descente totale

--	--
Vitesse moyenne	Objectif de temps



Parcours Cycliste

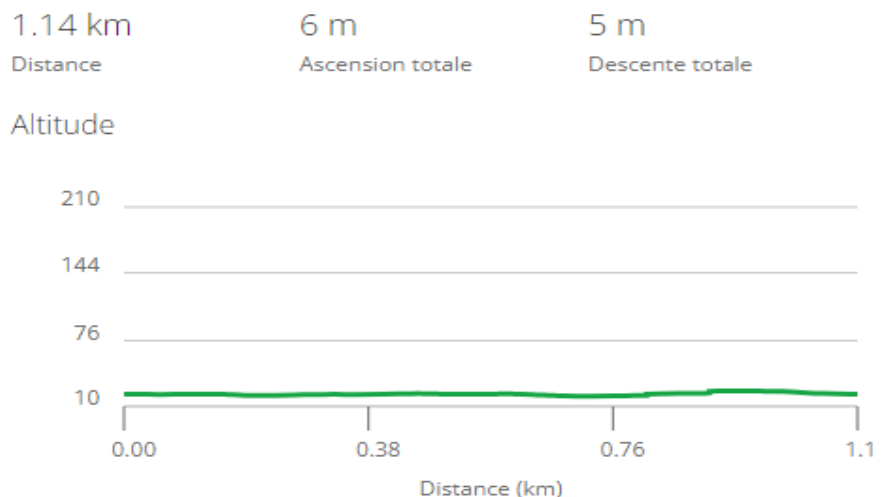


Présentation du duathlon du Saint-Esprit

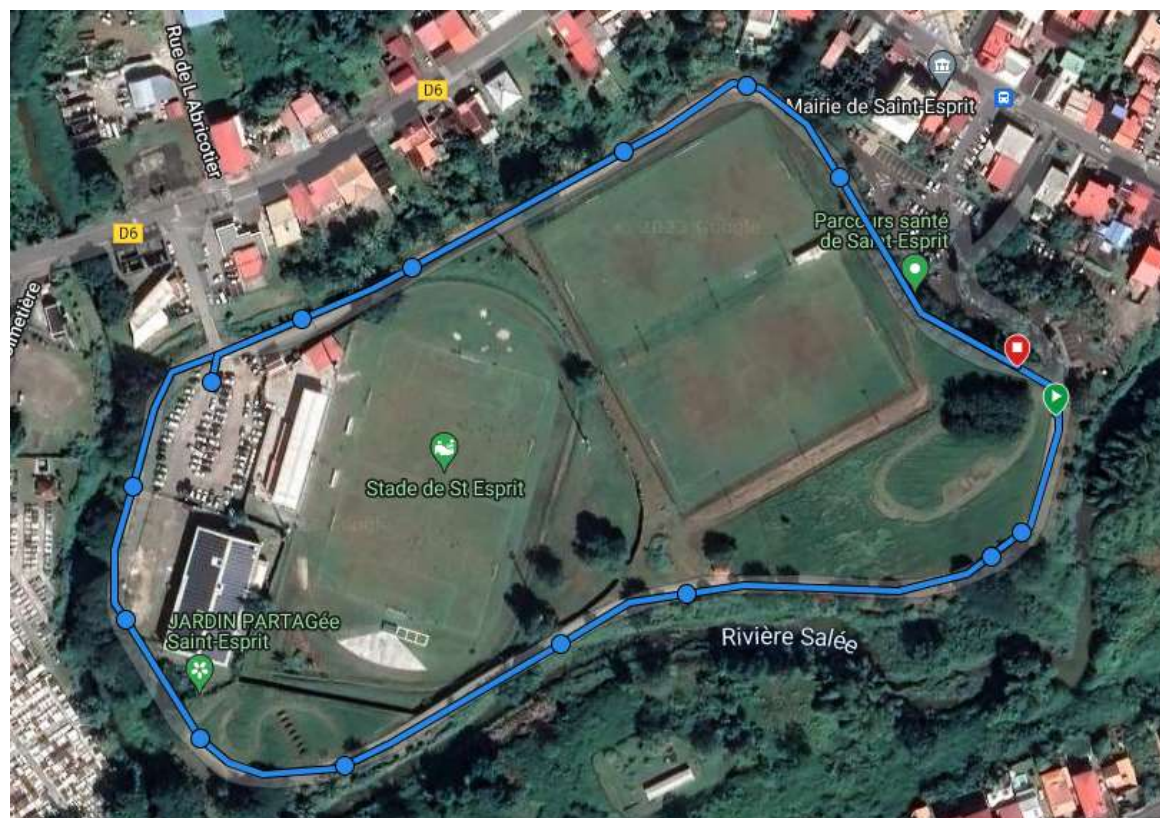
DÉTAIL DES PARCOURS

- **Duathlon Format S – COURSE A PIED**

- **Distance à parcourir : 2,2 km**
- **Lieu :** parking du parcours santé
 - Départ : aire de transition - parking du parcours santé
 - Arrivée : aire de transition - parking du parcours santé
- **Parcours : 2 boucles de 1,1km**



Parcours course à pied



Présentation du duathlon du Saint-Esprit

DÉTAIL DES PARCOURS

• Duathlon Format S - COURSE A PIED 1 – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 3,45 mpkm / 7 mpkm	Observations
Départ – PARCOURS SANTÉ	Saint-Esprit	0 km	16h00	DÉPART - PARCOURS SANTÉ
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	1,1 km		Fin 1er TOUR
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	2,2 km		Fin 2ème TOUR
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	3,3 km		Fin 3ème TOUR
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	4,4 km		Fin 4ème TOUR
Transition – Parking MAIRIE – Aire de transition	Saint-Esprit	5,5 km	16h18 / 16h35	Fin 5ème TOUR - Transition - Aire de transition

• Duathlon Format S - CYCLISME – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 33 kmph / 19 kmph	Observations
Départ – Parking MAIRIE – Aire de transition	Saint-Esprit	0 km	16h20 / 16h40	Départ - Aire de transition
Sortie du parking – RD5 – direction Vauclin	Saint-Esprit	0,1 km		Début du 1 ^{er} TOUR
Rond-point de Régale – direction Vauclin	Saint-Esprit			
Rond-point de Peters Maillets	Saint-Esprit			Demi-tour
Rond-point de Régale – direction Bourg SAINT-ESPRIT	Saint-Esprit			
STOP / Carrefour rue Schœlcher – RD5	Saint-Esprit			Demi-tour
Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	5,3 km	16h29 / 16h56	Fin 1er TOUR
Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	10,6 km	16h39 / 17h14	Fin 2ème TOUR
Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	15,9 km	16h48 / 17h30	Fin 3ème TOUR
Transition – Sortie du parking MAIRIE – RD5	Saint-Esprit	21,2 km	16h58 / 17h46	Fin 4ème TOUR - Transition - Aire de transition

• Duathlon Format S - COURSE A PIED 2 – ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Voix empruntées	Ville	Kms parcourus	Heure de passage premier/dernier 3,45 mpkm / 7 mpkm	Observations
Départ Aire de transition	Saint-Esprit	0 km	17h00 / 17h46	Départ - Aire de transition
Parcours santé - parking	Saint-Esprit	1,1 km		Fin 1er TOUR
ARRIVÉE – Parking MAIRIE – FIN DE COURSE	Saint-Esprit	2,2 km	17h07 / 18h00	Fin 2ème TOUR – ARRIVÉE

