

28 / 04 / 2024
NARBONNE PLAGE

S

750 m NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS

400 m NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

Edition dimanche 28 avril 2024
Parcours sur route ouverte avec
temporisation de la circulation au passage
des vélos avec 5 passages pour les S Open,
GP H et GP F.
2 passages pour le XS

NOS PARTENAIRES



28 / 04 / 2024

NARBONNE PLAGE

S

750 m NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS

400 m NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

Les horaires :

08h30 - 10h30	S Open
10h30 - 11h30	S GRAND PRIX D3 Hommes
12h30	Remise des prix
13h00 - 14h00	S GRAND PRIX D3 Femmes
14h30 - 15h30	XS
15h45	Remise des prix

NOS PARTENAIRES





GRAND PRIX DIVISION 3

28 / 04 / 2024 NARBONNE PLAGE

TRIATHLON DE LA COTE DU MIDI

	S OPEN		S GP D3 H		S GP D3 F		XS	
	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin
Retrait des dossards la veille	17H00 à 18H00							
Retrait des dossards le jour J	07H00	08H00	09H00	10H00	11H30	12H30	11H30	12H30
Clôture des inscriptions	VENDREDI 26 AVRIL							
Entrée des vélos dans l'aire de transition	07H00	08H00	09H00	10H00	11H30	12H30	12H00	12H30
Exposé d'avant course (Briefing)	DANS SAC COUREUR ESPACE TRI ET 15MN AVT CHAQUE COURSE							
Départ de la course	08H30		10H30		13H00		14H30	

NOS PARTENAIRES



Organisation de la natation pour l'adaptation aux conditions maritimes :

- Le sens de course sera adapté au sens du courant (A ou B)
- Pour le S la boucle pourra être faite en deux boucles de 375 m avec sortie à l'Australienne

28 / 04 / 2024

NARBONNE PLAGE

XS
1 boucle 400 m

S
1 boucle 750 m

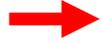
GRAND NARBONNE TRIATHLON

NATATION

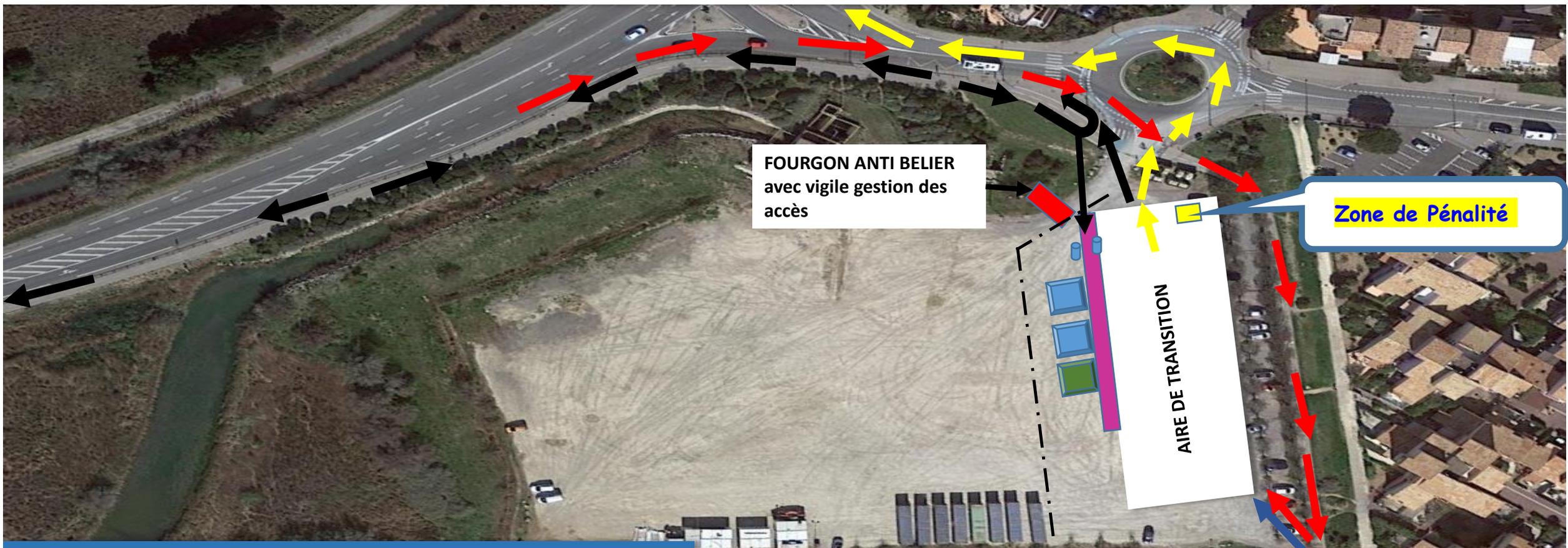


28/04/2024 NARBONNE PLAGE

GRAND NARBONNE TRIATHLON

- RETOUR VELO 
- DEPART VELO 
- FOURGON ANTI BELIER 
- COURSE A PIED (piste cyclable direction aquajet) 
- Délimitation zone triathlon 

-  Consigne
-  Retrait des dossards



ZONE DE TRANSITION

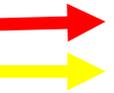
NOS PARTENAIRES



28/04/2024
NARBONNE PLAGE

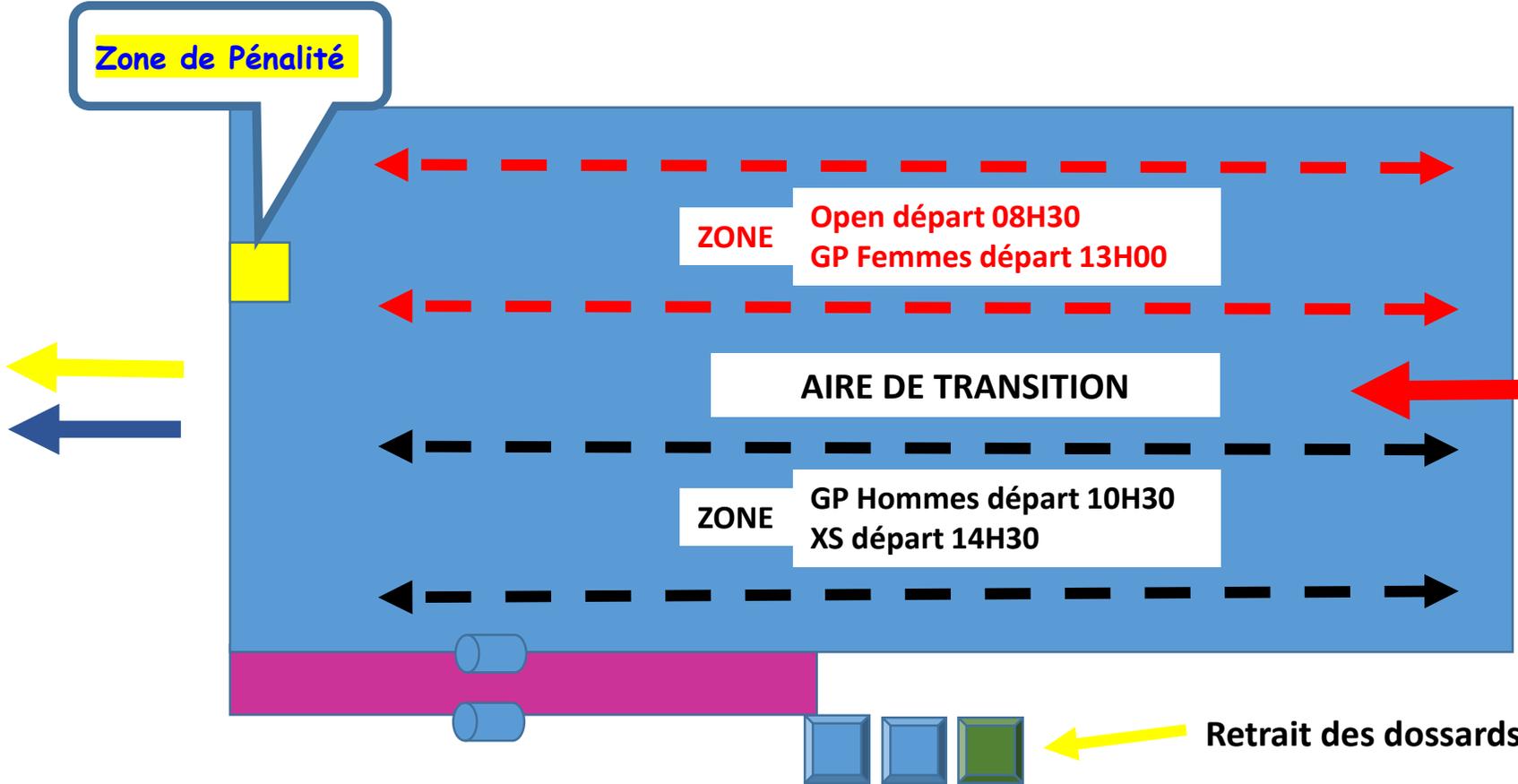
GRAND NARBONNE
TRIATHLON

RETOUR VELO
DEPART VELO



 Consigne
 Retrait des dossards

Zone de Pénalité



Organisation Zone de transition

- 2 zones séparées pour la gestion des différentes courses
- Pour les GP Hommes et Femmes un emplacement identifié pour chaque équipe (1 barre par équipe)
- Une pochette par équipe comprenant l'ensemble des dossards sera mise à disposition et devra être récupérée par le capitaine désigné pour chaque équipe.
- Pour les courses Open et XS placement libre

ZONE DE TRANSITION

NOS PARTENAIRES



28 / 04 / 2024

NARBONNE PLAGE

GRAND NARBONNE

TRIATHLON

TEMPS DE PASSAGE

Epreuve	DEPART	1er		Dernier (balais)	
		Temps	Heure Fin	Temps	Heure Fin
S Open	08H30				
Natation		12	08H42	25	08H55
Vélo		33	09H15	50	09H45
CAP		15	09H30	27	10H15
TOTAL		01H00	09h30	01H45	10h15

Epreuve	DEPART	1er		Dernier (balais)	
		Temps	Heure Fin	Temps	Heure Fin
GP HOMMES	10H30				
Natation		12	10H42	15	10H50
Vélo		33	11H15	40	11H25
CAP		15	11H30	20	11H45
TOTAL		01H00	11h30	01H15	11H45

Epreuve	DEPART	1er		Dernier (balais)	
		Temps	Heure Fin	Temps	Heure Fin
GP FEMMES	13H00				
Natation		15	13H15	20	13H20
Vélo		40	13H55	50	14H10
CAP		15	14H10	25	14H35
TOTAL		01H10	14h10	01H30	14H35

Epreuve	DEPART	1er		Dernier (balais)	
		Temps	Heure Fin	Temps	Heure Fin
XS	14H30				
Natation		9	14h39	16	14H46
Vélo		20	14H59	27	15H13
CAP		8	15H07	12	15H25
TOTAL		0H37	15H07	00H55	15h25

NOS PARTENAIRES



28/04/2024

NARBONNE PLAGE

GRAND NARBONNE TRIATHLON VELO

S
750 m NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE
5 boucles

XS
400 m NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE
2 boucles

Rond point de la Clape
Police Municipale

Rond point de la Côte des
Roses
Police Municipale

Aquajet
Fermé temporairement

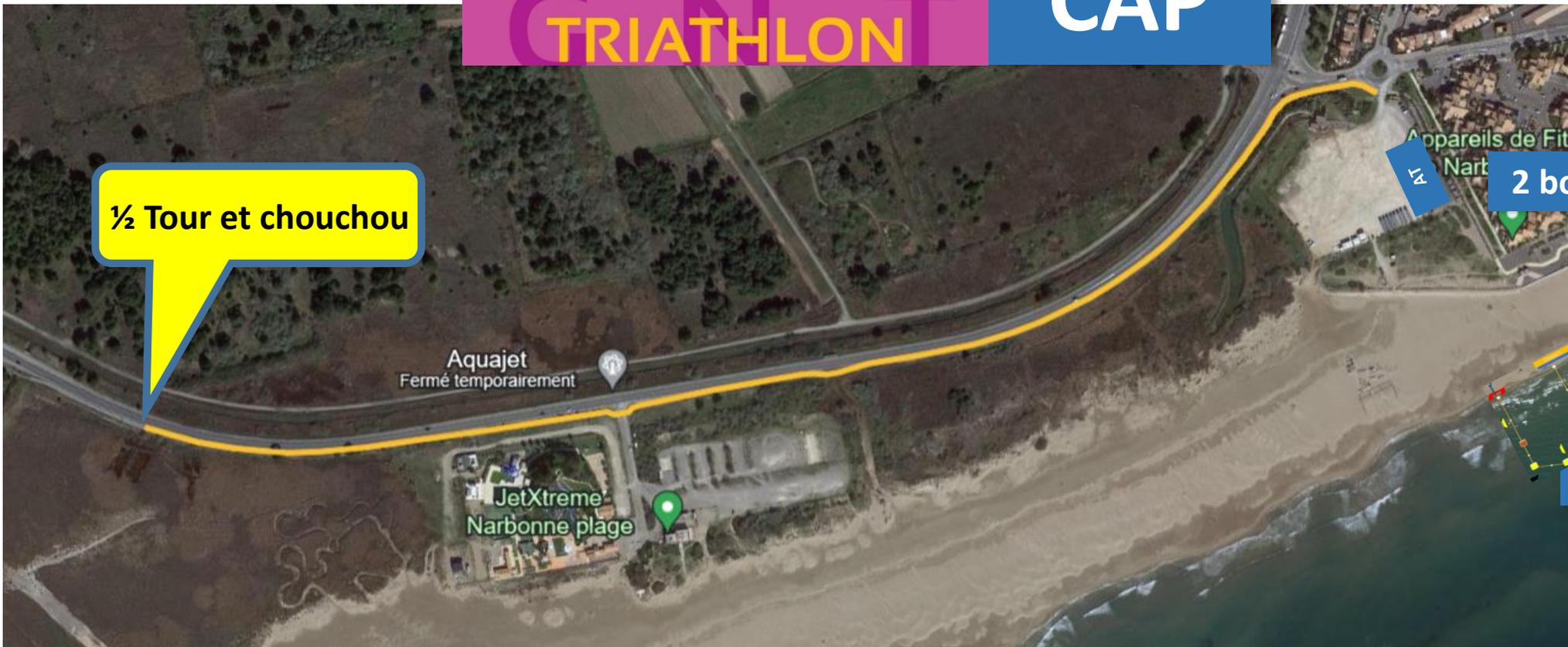
JetXtre
Narbonne

NOS PARTENAIRES

OLOXAM SPORT 2000 Afdaim Adapei 11 SM LANGUILLI LANGUILLI VEOLIA AFDJAF AFDJAF AFDJAF Grand NARBONNE COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION Narbonne

28/04/2024
NARBONNE PLAGE

GRAND NARBONNE
TRIATHLON **CAP**



S
750 m NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

2 boucles

XS
400 m NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

1 boucle

1/2 Tour et chouchou

Poste de secours N°4

NOS PARTENAIRES

