

**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**

**OLOXAM**

**SPORT  
2000**

**Afdaim  
Adapei 11**

**SM  
SANGALLI  
MARATCHE**



**VEOLIA**



**Grand  
NARBONNE**  
COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION



# 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
12h00	Remise des prix
13h00 - 14h00	S GRAND PRIX D3 Femmes
14h30 - 15h30	XS
15h45	Remise des prix

### NOS PARTENAIRES





GRAND NARBONNE  
TRIATHLON

# 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	12H30	13H30
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

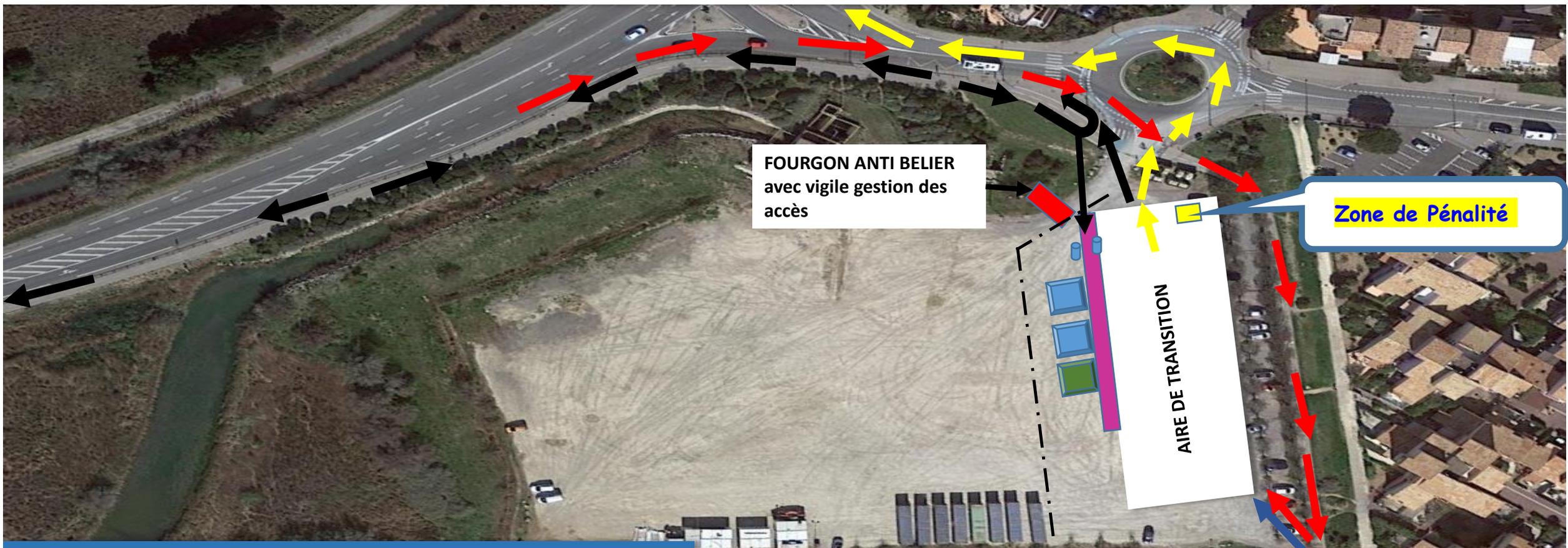


# 28/04/2024 NARBONNE PLAGE

# 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**

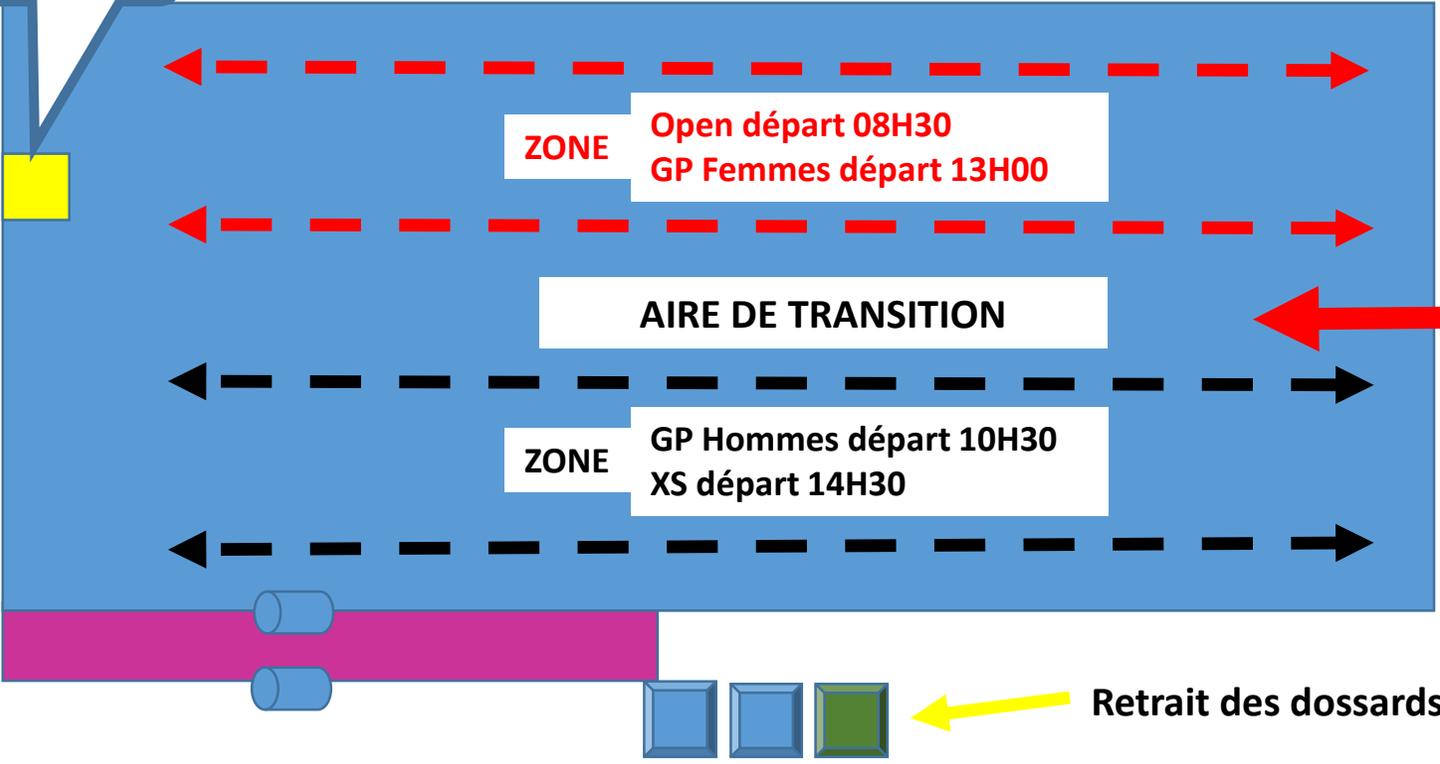
**GRAND NARBONNE**  
**TRIATHLON**

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**



# 28 / 04 / 2024

## NARBONNE PLAGE

# GRAND NARBONNE

## TRIATHLON

# TEMPS DE PASSAGE

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

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

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

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

### 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

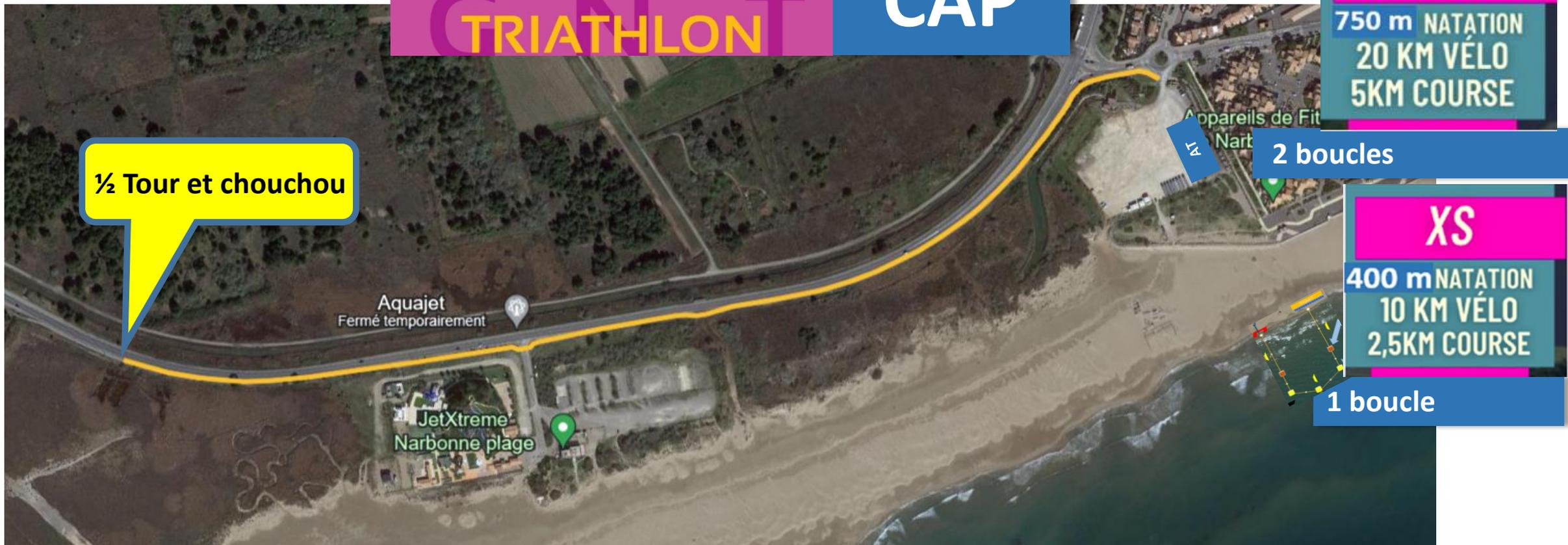
JetXtreme  
Narbonne

**NOS PARTENAIRES**

OLOXAM SPORT 2000 Afdaim Adapei 11 SM LANGUILLI LANGUILLI VEOLIA AFDJEUVEAU LEZOUEN UDES AUDE Grand NARBONNE COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION Narbonne

**28/04/2024**  
**NARBONNE PLAGE**

**GRAND NARBONNE**  
**TRIATHLON** **CAP**



1/2 Tour et chouchou

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

2 boucles

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

1 boucle

Poste de secours N°4

**NOS PARTENAIRES**

