

GRAND NARBONNE TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3

TRIATHLON

DE LA CÔTE DU MIDI

27/04/2025

NARBONNE PLAGE

CIRCUIT SUR ROUTE FERMÉE

TRIATHLON OPEN GRAND PRIX DE HOMME / GRAND PRIX DE FEMME TRIATHLON XS

NOS PARTENAIRES

S

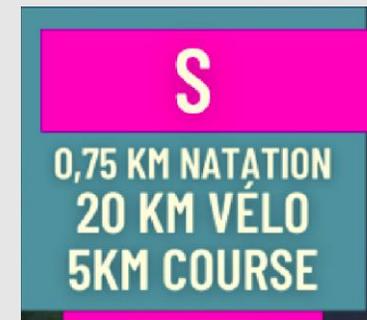
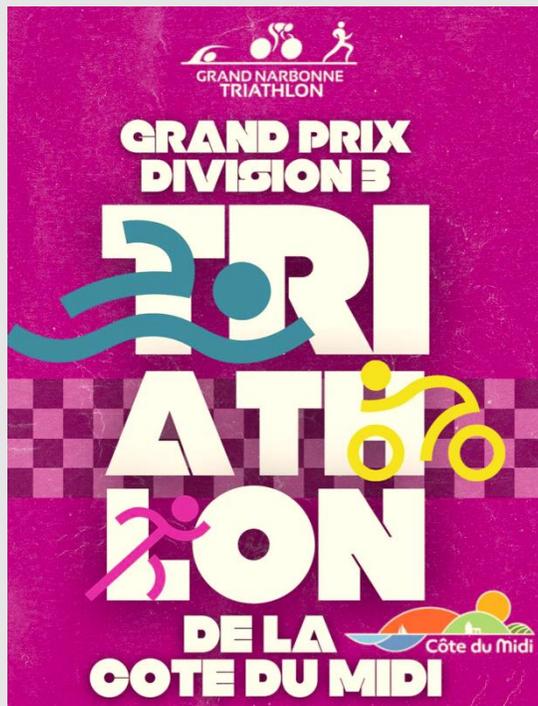
0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS

0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

Triathlon de la Côte du Midi
Edition dimanche 27 avril 2025
Parcours sur route fermée avec itinéraire bis

NOS PARTENAIRES

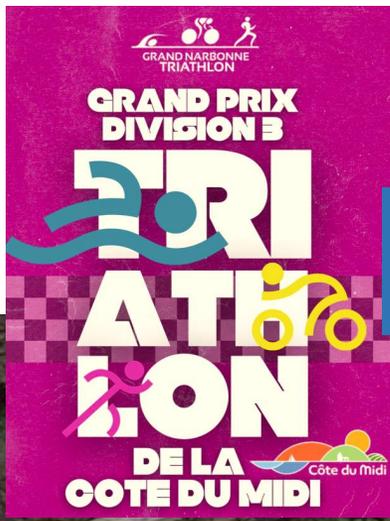


Les horaires des courses :

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 : Temps vélo 25 mn
15h45	Remise des prix

NOS PARTENAIRES





GRAND NARBONNE TRIATHLON

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

PLAN DE SITUATION

- Consigne
- Retrait des dossards



Zone de Pénalité

AIRE DE TRANSITION
85 m
40 ms

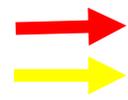
ZONE DE TRANSITION

NOS PARTENAIRES

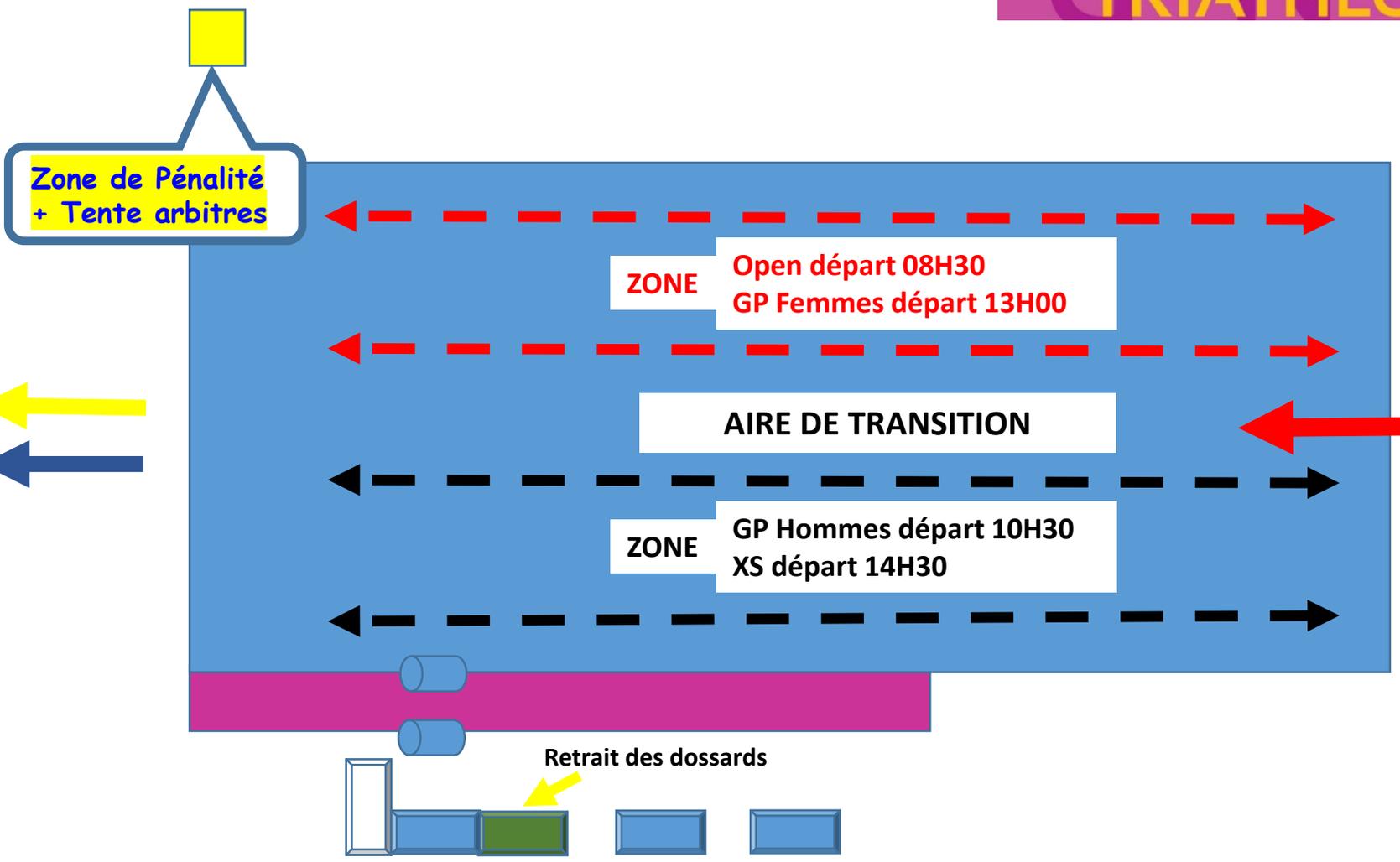


GRAND NARBONNE TRIATHLON

RETOUR VELO
DEPART VELO

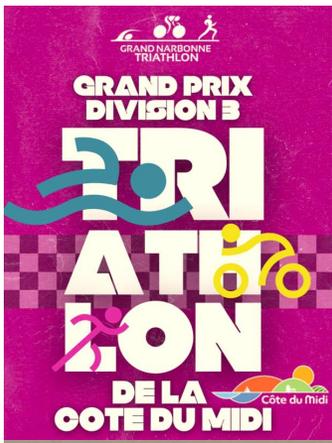


Consigne
Retrait des dossards



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



GRAND NARBONNE
TRIATHLON

NATATION



3 Kayac avec BNSSA
 1 ouvreur, 1 central,
 1 fermeture

Zodiac en fixe avec 1
 pilote + 1 BNSSA

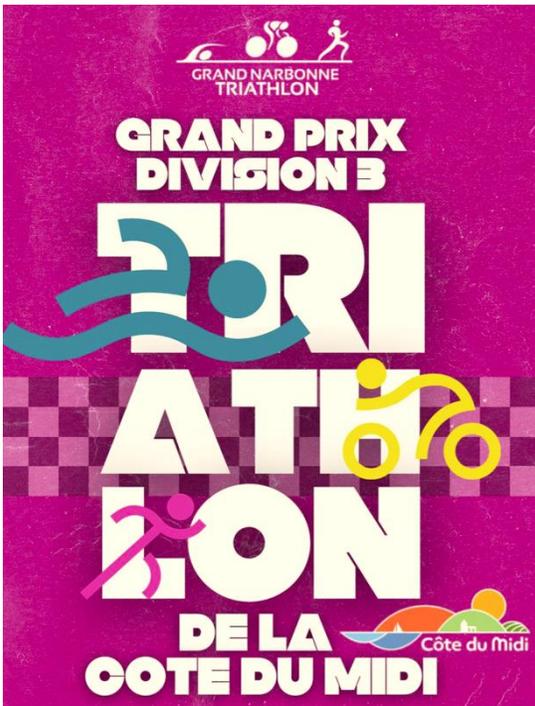
XS
 0,3 KM NATATION
 10 KM VÉLO
 2,5KM COURSE

1 boucle
 350 m

S
 0,75 KM NATATION
 20 KM VÉLO
 5KM COURSE

1 boucle
 750 m





GRAND NARBONNE TRIATHLON

NATATION



Zone Natation



Départ de la course (1ère vague)		08H30	11H00	14H00
Horaire Natation	Sortie du premier nageur	08H42	11H12	14H09
	Sortie du dernier nageur	08H55	11H25	14H16

NOS PARTENAIRES



GRAND NARBONNE TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3

TRIATHLON

DE LA CÔTE DU MIDI

Côte du Midi

S

0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS

0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

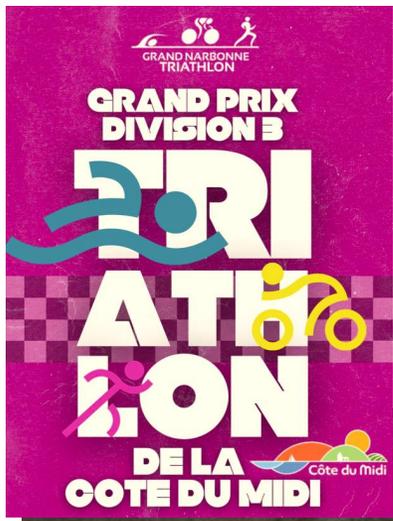
**PARCOURS VELO
ROUTE FERMEE**

Rond point de la Côte des Roses
Police Municipale

Rond point de la Clape
Police Municipale

ZONE
TRANSITION





COURSE A PIED

GRAND NARBONNE TRIATHLON



S
0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

2 boucles

XS
0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

1 boucle

Parcours situé sur la piste cyclable
Boucle de 2,5 km avec ½ Tour à 1,25 km
Ouverture course :
• Ouverture VTT,





GRAND NARBONNE TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3

TRIATHLON DE LA COTE DU MIDI

HORAIRES

S OPEN

S GP D3 H

S GP D3 F

XS

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 25 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

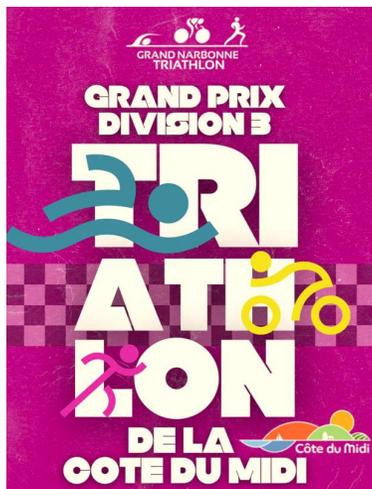
10H30

13H00

14H30

NOS PARTENAIRES





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



GRAND NARBONNE TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3

TRIATHLON

DE LA CÔTE DU MIDI

S

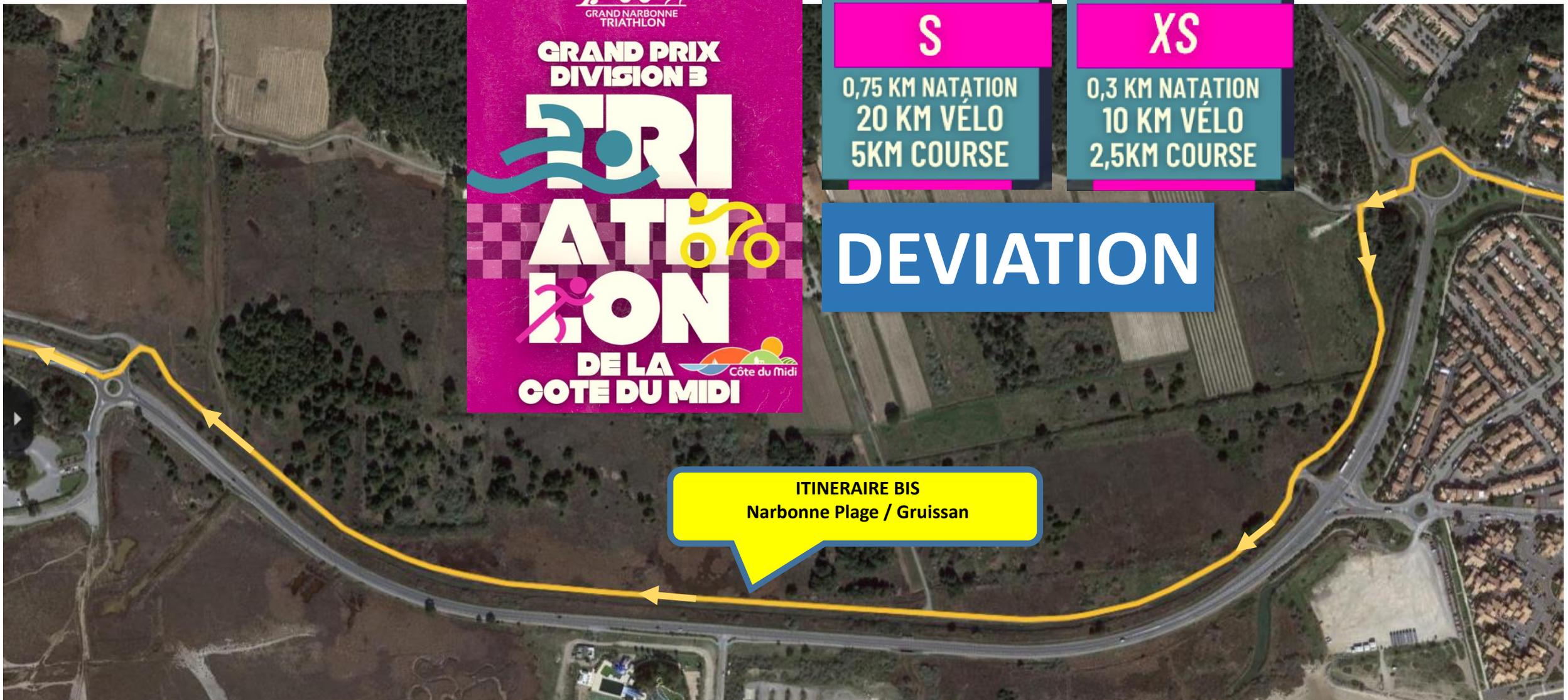
0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS

0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

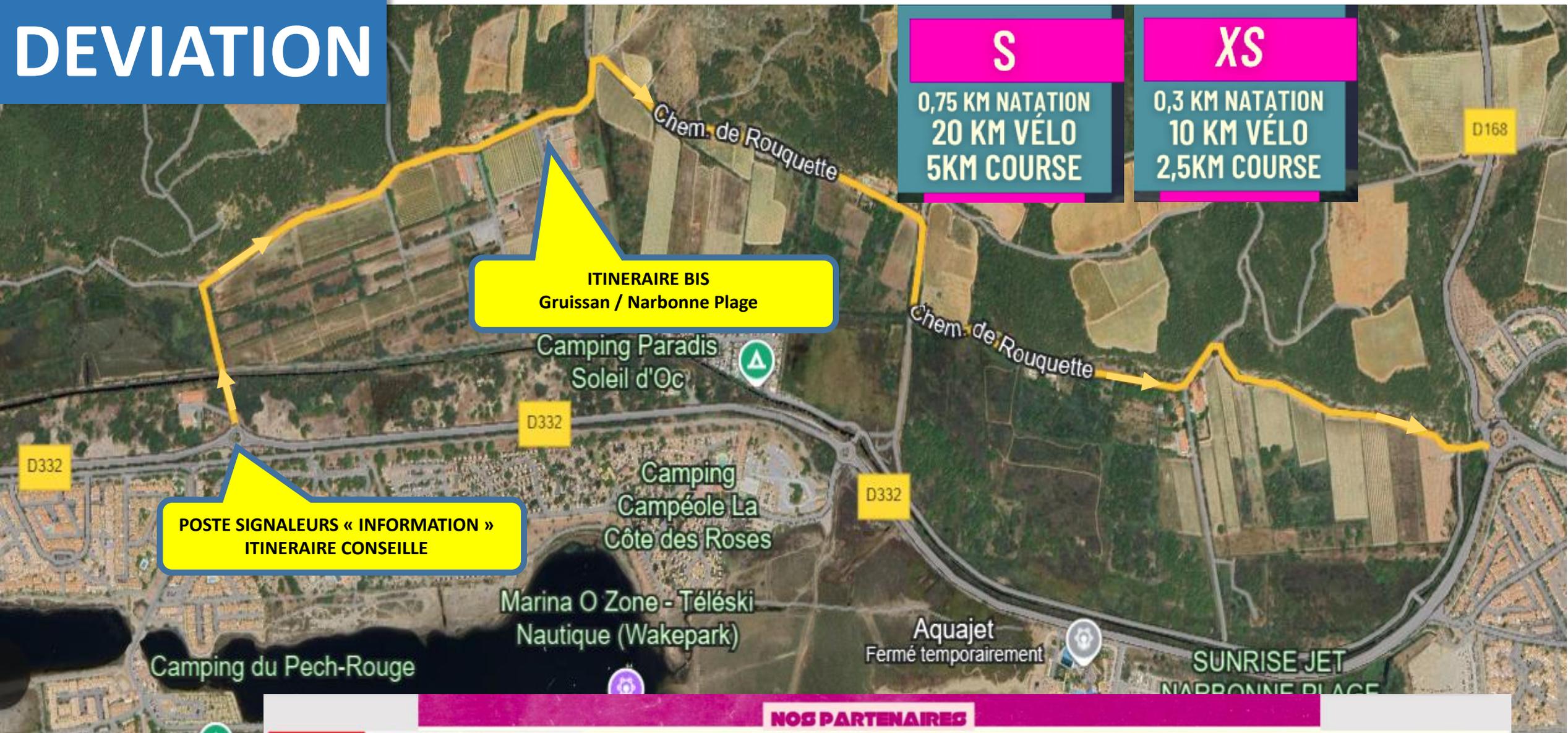
DEVIATION

ITINERAIRE BIS
Narbonne Plage / Gruissan



NOS PARTENAIRES

DEVIATION



ITINERAIRE BIS
Gruissan / Narbonne Plage

POSTE SIGNALERS « INFORMATION »
ITINERAIRE CONSEILLE

S
0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

XS
0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

NOS PARTENAIRES