

19^{ÈME} TRIATHLON DE CARQUEIRANNE

TIRAGE AU SORT

Formats Jeunes, S et M

NOUVEAU PARCOURS VELO !

3-4 OCTOBRE 2026

3 OCT TRIATHLON M - 13:30
(Individuel ou relais)

4 OCT TRIATHLON JEUNES (6-13 ans) - 10:00 **TRIATHLON S - 14:00**
(Individuel uniquement)

DÉPART EN ROLLING START

AIRE DE TRANSITION SOUMISE À DÉROGATION

INSCRIPTIONS EN LIGNE UNIQUEMENT SUR www.tlmgzone.com

Logos:       

WWW.TRI-ACADEMY.COACH / CONTACT : Nathalie Jouffret 06 22 56 63 34

GUIDE ATHLETE TRIATHLON M CARQUEIRANNE 2026



1500m / 40 kms / 10 kms

- **SAMEDI 03 OCTOBRE 2026**
- **Départ Individuels 13h30**
- **Départ Relais 13h40**



- **Port de Carqueiranne, Plage Peno**

RETRAIT DES DOSSARDS



SAMEDI 03 OCTOBRE – 10h00 à 12h30



Port de Carqueiranne



**Vous devrez présenter votre Carte
d'identité et votre licence FFTRI (si licencié)**

PROGRAMME du Samedi 03/10/2026

12H15 – 13h15	Ouverture Aire de transition
13h15	Briefing course (Aire de transition)
13h30	Départ Individuels – Départ Relais 13h40
14h25	Mise hors délai – Temps limite Natation (55 mns)
16h45	Mise hors délai – Temps limite Natation + Vélo (3H15)
16h45 – 17h45	Ouverture Aire de transition - Récupération vélo
16h45	Remise des prix

PLAN

Site de départ

📍 Port de Carqueiranne



NE PAS OUBLIER



- **Bonnet Obligatoire (non fourni par l'organisation)**
- **Puce à la cheville gauche**
- **Ceinture Porte Dossard 3 points obligatoire (non fournie)**

NATATION

1500 M – 2 Boucles

Départ en Rolling Start – Sortie à l'australienne

Port du Bonnet obligatoire (Non fourni)

Première bouée « main droite », 3 dernières bouées « main gauche »



VELO

Distance : 40 kms (2 boucles de 20 kms)

Route ouverte à la circulation

Port du casque obligatoire

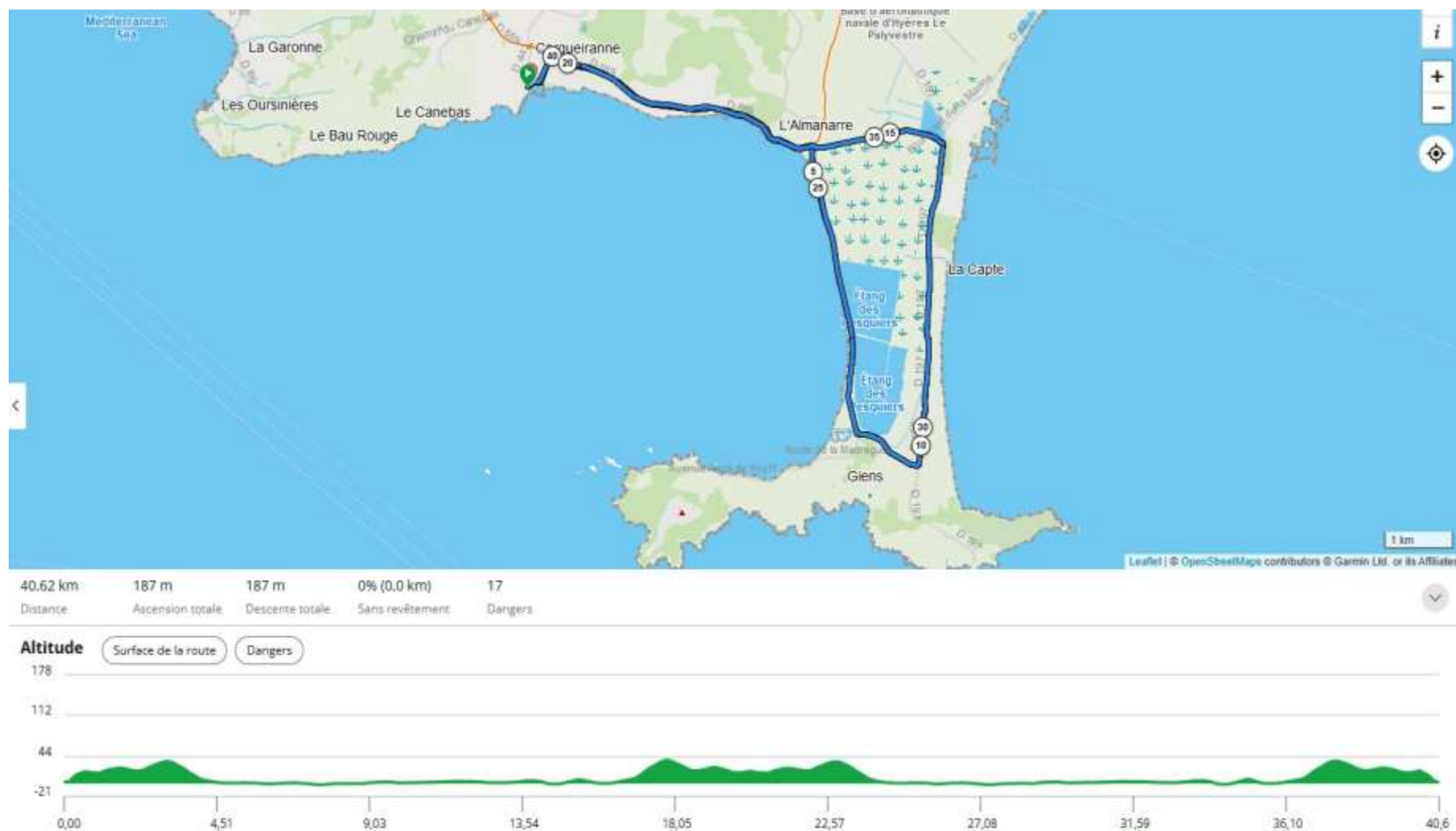
Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard dans le dos

Respecter le code de la route

Aspiration-Abri interdit (7 mètres minimum entre les vélos)

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones prévues à cet effet

Respecter les couloirs de circulation



[Lien GarminConnect Parcours M 2026](#)

COURSE A PIED

10 kms

1 Boucle

Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones prévues à cet effet

2 ravitaillements liquide



Pour suivre la course en direct



<https://timingzone.com/courses-en-cours/>