

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










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

GUIDE ATHLETE TRIATHLON S CARQUEIRANNE 2026



750 m / 20 kms / 5 kms

- **DIMANCHE 04 OCTOBRE 2026**
- **Départ Individuels 14h00**
-  **Port de Carqueiranne, Plage Peno**

RETRAIT DES DOSSARDS



SAMEDI 03 OCTOBRE – 17h00 à 19h00

DIMANCHE 04 OCTOBRE – 11h00 à 13h00



Port de Carqueiranne



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

PROGRAMME du DIMANCHE 04/10/2026

12H45 – 13h45	Ouverture Aire de transition
----------------------	------------------------------

13h45	Briefing course (Aire de transition)
--------------	--------------------------------------

14h00	Départ Individuels
--------------	--------------------

14h30	Mise hors délai – Temps limite Natation (30 mns)
--------------	--

16h 00 – 17h00	Ouverture Aire de transition - Récupération vélo
-----------------------	--

16h 00	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

750 M – 1 Boucle

Départ en Rolling Start

Port du Bonnet obligatoire (Non fourni)

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



VELO

Distance : 20 kms

Route ouverte à la circulation

Port du casque obligatoire

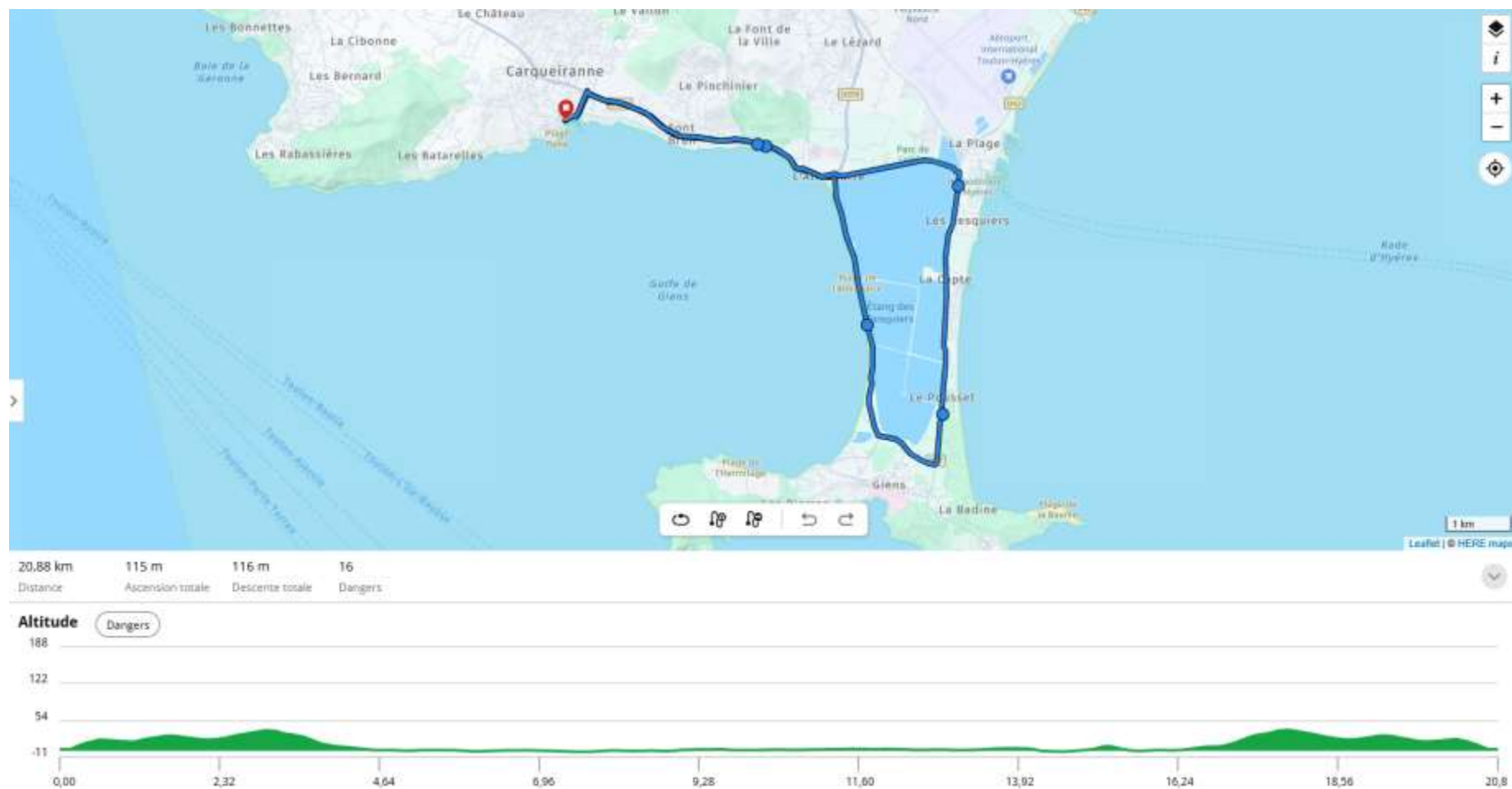
Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard dans le dos

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_S_2026](#)

COURSE A PIED

5 kms

2 boucles à l'intérieur du parcours

Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant

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

1 ravitaillement liquide



Pour suivre la course en direct



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