

Roadbook Duathlon

WAIMÉA
TEAM



7ÈME DUATHLON LUNEL AGGLO

SAMEDI 14 MARS 2026

Championnat Départemental Duathlon
& Grand Prix D3



J1 : 6-9 ans

J2 : 10-13 ans

Format XS

Format S - OPEN & D3



RÊVE DE VÉLO



7ÈME DUATHLON LUNEL AGGLO - 14/03/2026

Programme de la journée :

• Duathlon XS :

- Retrait des dossards : 7h30 - 8h30
- Parc à vélo : 8h - 8h45
- Départ course : 9h (Ben.) / 9h05 (Autres)

• Duathlon J1 (6-9 ans) :

- Retrait des dossards : 7h30 - 9h30
- Parc à vélo : 9h30 - 10h05
- Départ course : 10h15

• Duathlon J2 (10-13 ans) :

- Retrait des dossards : 7h30 - 9h30
- Parc à vélo : 9h45 - 10h15
- Départ course : 10h30

• Duathlon S OPEN :

- Retrait des dossards : 9h30 - 10h45
- Parc à vélo : 10h15 - 11h15
- Départ course : 11h30

• Duathlon S D3 Femmes :

- Retrait des dossards : 7h30 - 13h30
- Parc à vélo : 13h30 - 14h15
- Départ course : 14h30

• Duathlon S D3 Hommes :

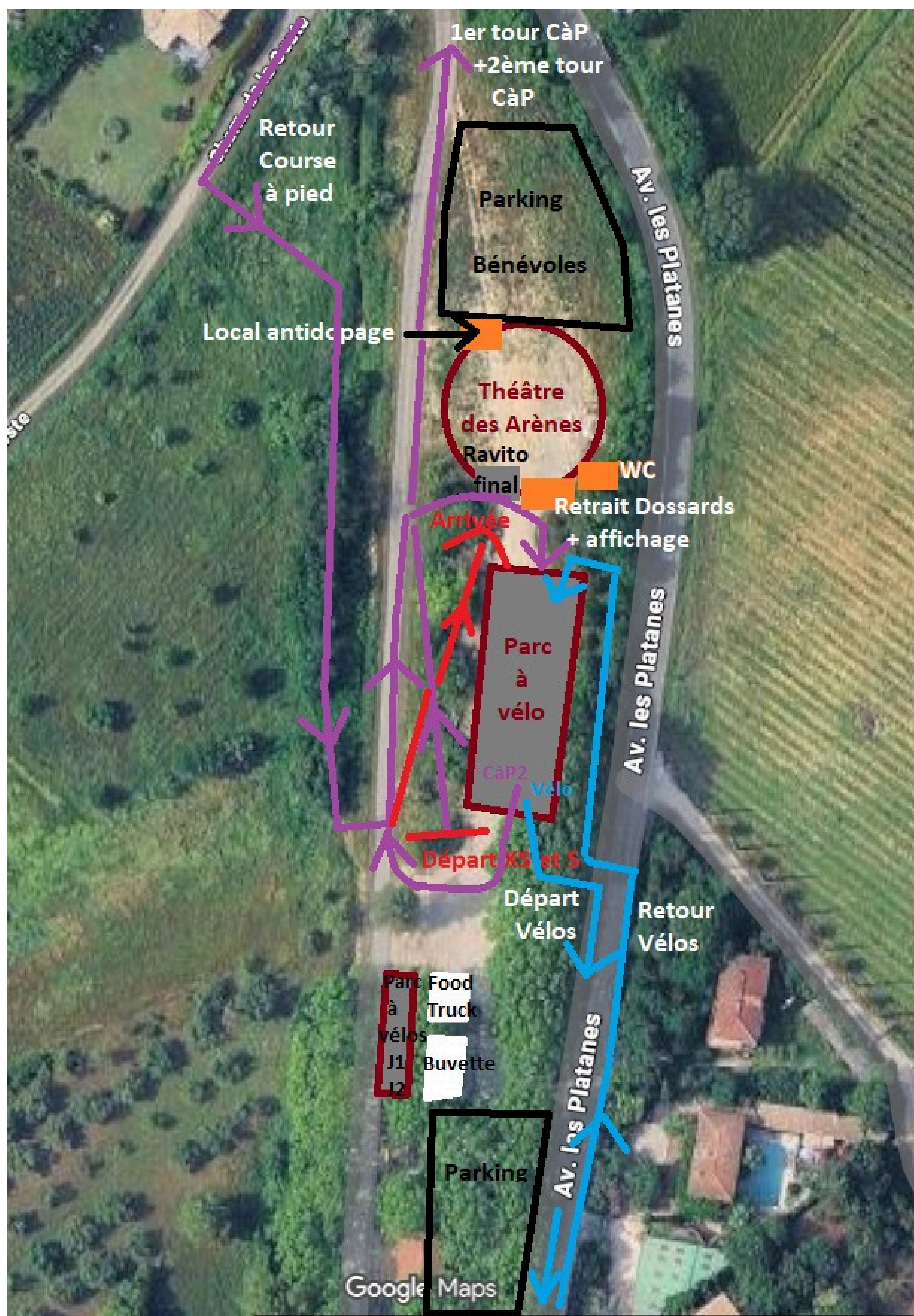
- Retrait des dossards : 7h30 - 13h30
- Parc à vélo : 13h30 - 14h15
- Départ course : 14h46

7^{ème} Duathlon de Lunel Agglo - Samedi 14/03/2026

Planning de la journée :

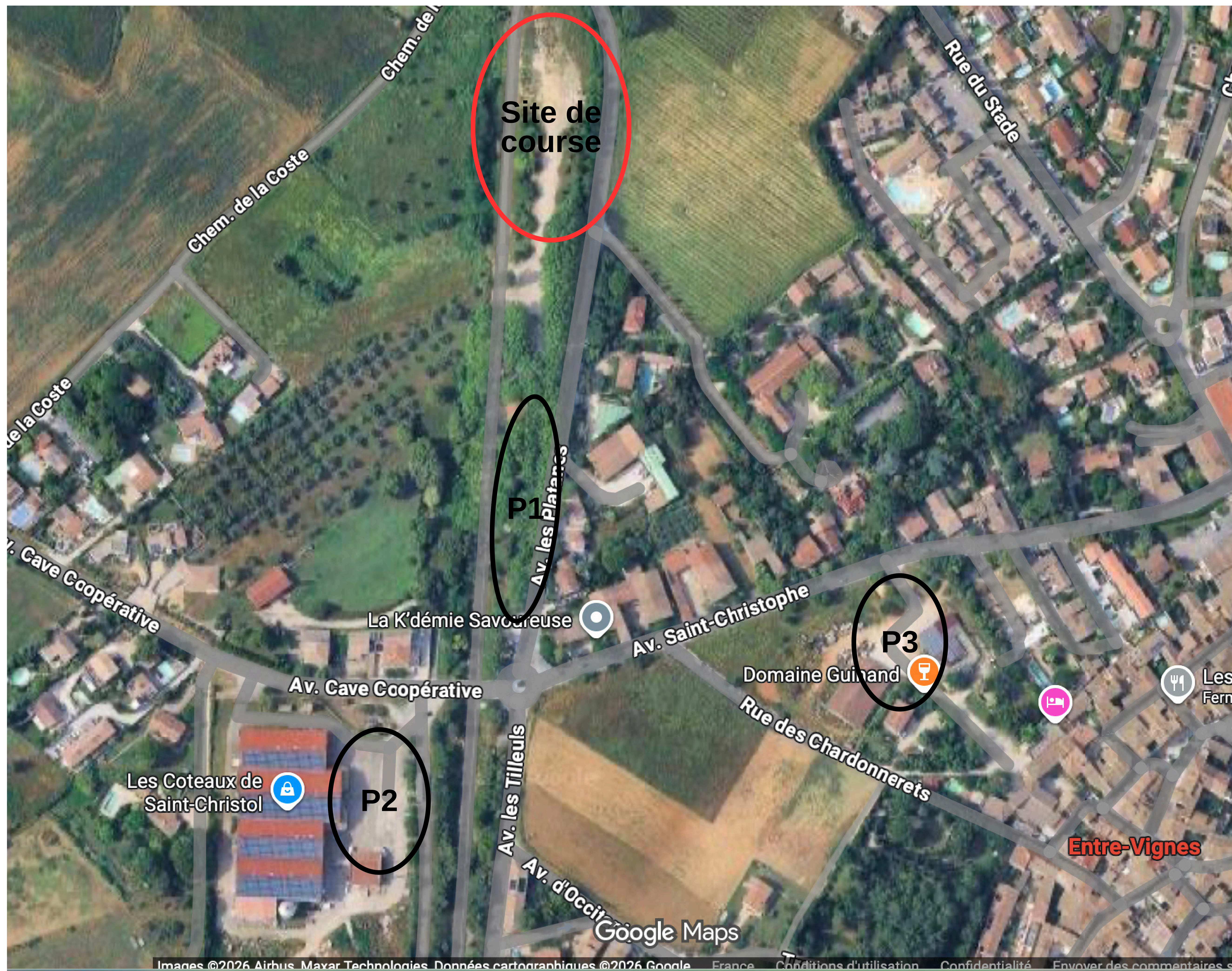
Indiquer le format de chaque épreuve		Épreuve 1 : Duathlon XS		Épreuve 2 : Duathlon J1		Épreuve 3 : Duathlon J2		Épreuve 4 : Duathlon S Open		Épreuve 5 : Duathlon S D3	
PLANNING		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
Retrait des dossards la veille		/	/	/	/		/	/	/	/	/
Retrait des dossards le jour j		7h30	8h30	7h30	09h30	7h30	09h30	09h30	10h45	7h30	13h30
Clôture des inscriptions		8h00		9h15		9h30		10h30		En ligne	
Entrée des vélos dans l'aire de transition		8h	8h45	9h30	10h05	9h45	10h15	10h15	11h15	13h30	14h15
Exposé d'avant course (Briefing)		8h55		10h05		10h25		11h20		14h20	
Départ de la course (1ère vague)		9h00 Benjamins H+F		10h15		10h30		11h30 S Open		14h30 S Femmes	
Départ de la course (2ième vague)		09h05 tous les autres		/		/		/		14h46 S Hommes	
Horaire Course à pied 1	Retour du premier coureur	09h07		10h16		10h33		11h47		14h47	
	Retour du dernier coureur	09h20		10h17		10h36		12h04		15h12	
Horaire Vélo	Retour du premier cycliste	09h19		10h21		10h45		12h17		15h17	
	Retour du dernier cycliste	09h50		10h24		10h55		13h04		15h45	
Arrivée du premier concurrent		09H24		10h23		10h48		12h25		15h26	
Clôture de la course		10h05		10h27		11h00		13h20		16h	
Fin de sortie des vélos de l'aire de transition		10h00	10h25	11h15		11h15		13h05	13h30	16h45	
Remise des récompenses		11h00		11h05		11h10		13h30		16h30	

Plan du site de la course



Se rendre sur le site du duathlon

Se garer proche du site du duathlon

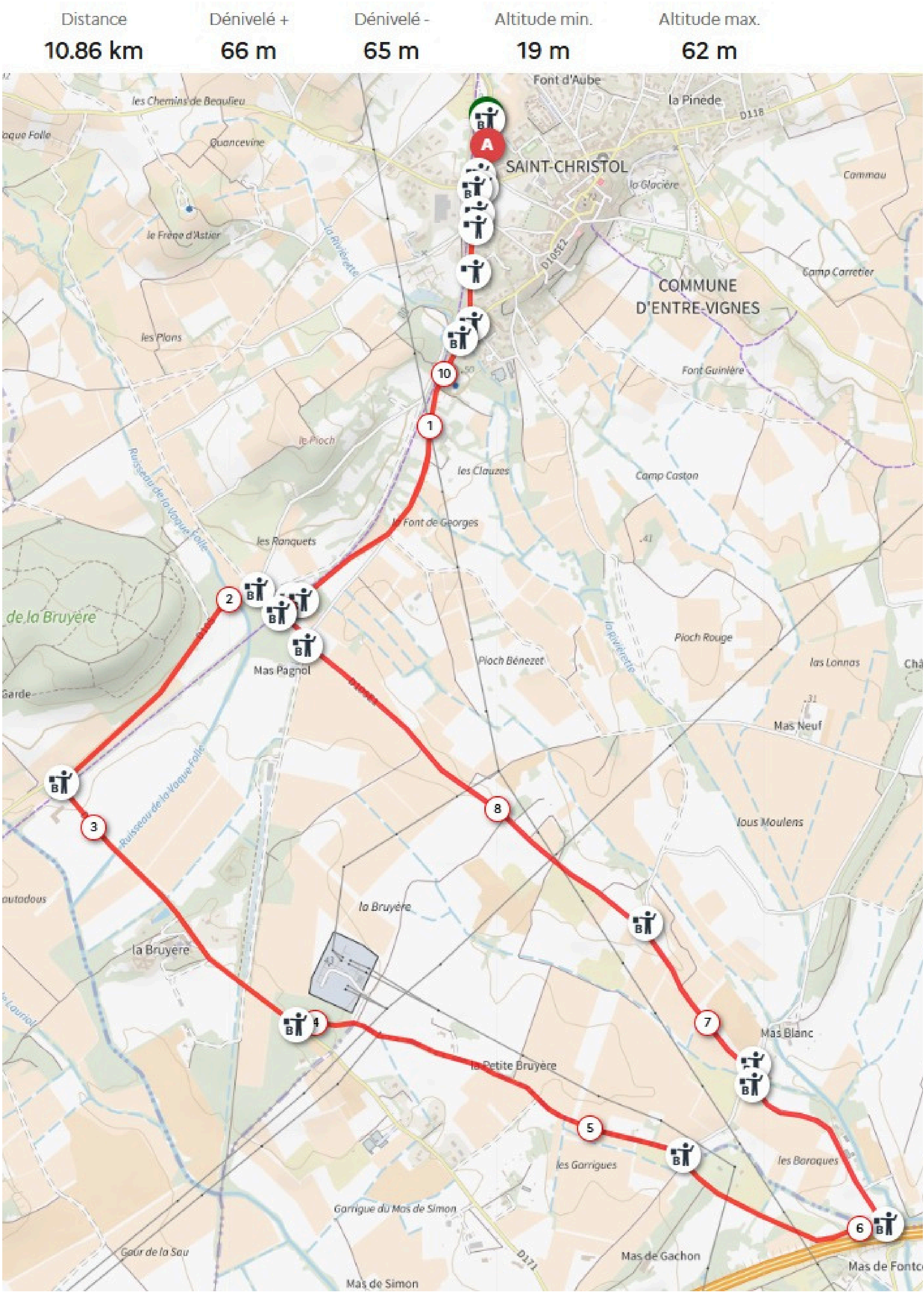


COURSE XS

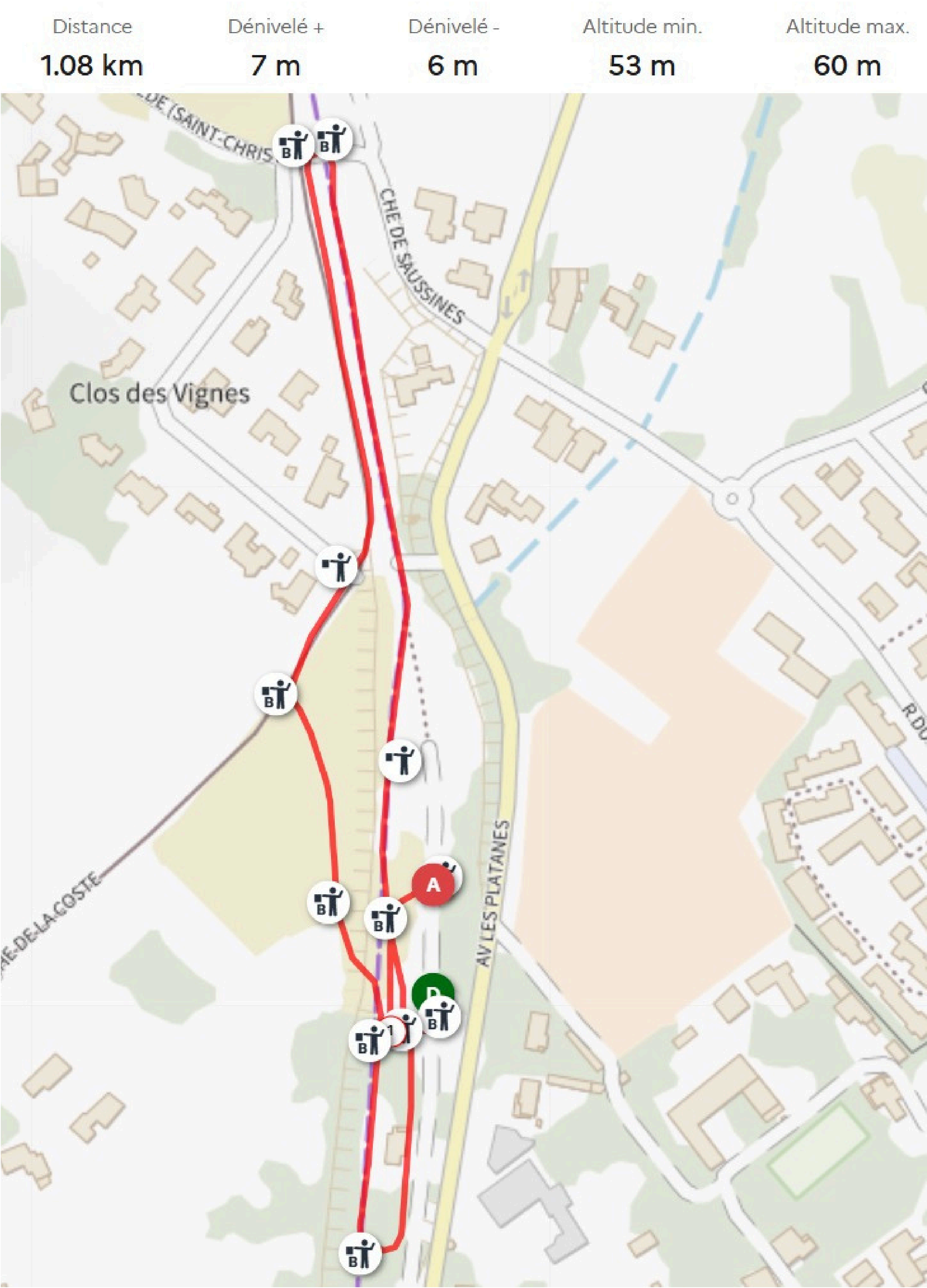
CAP 1 - 1 boucle



Vélo - 1 boucle

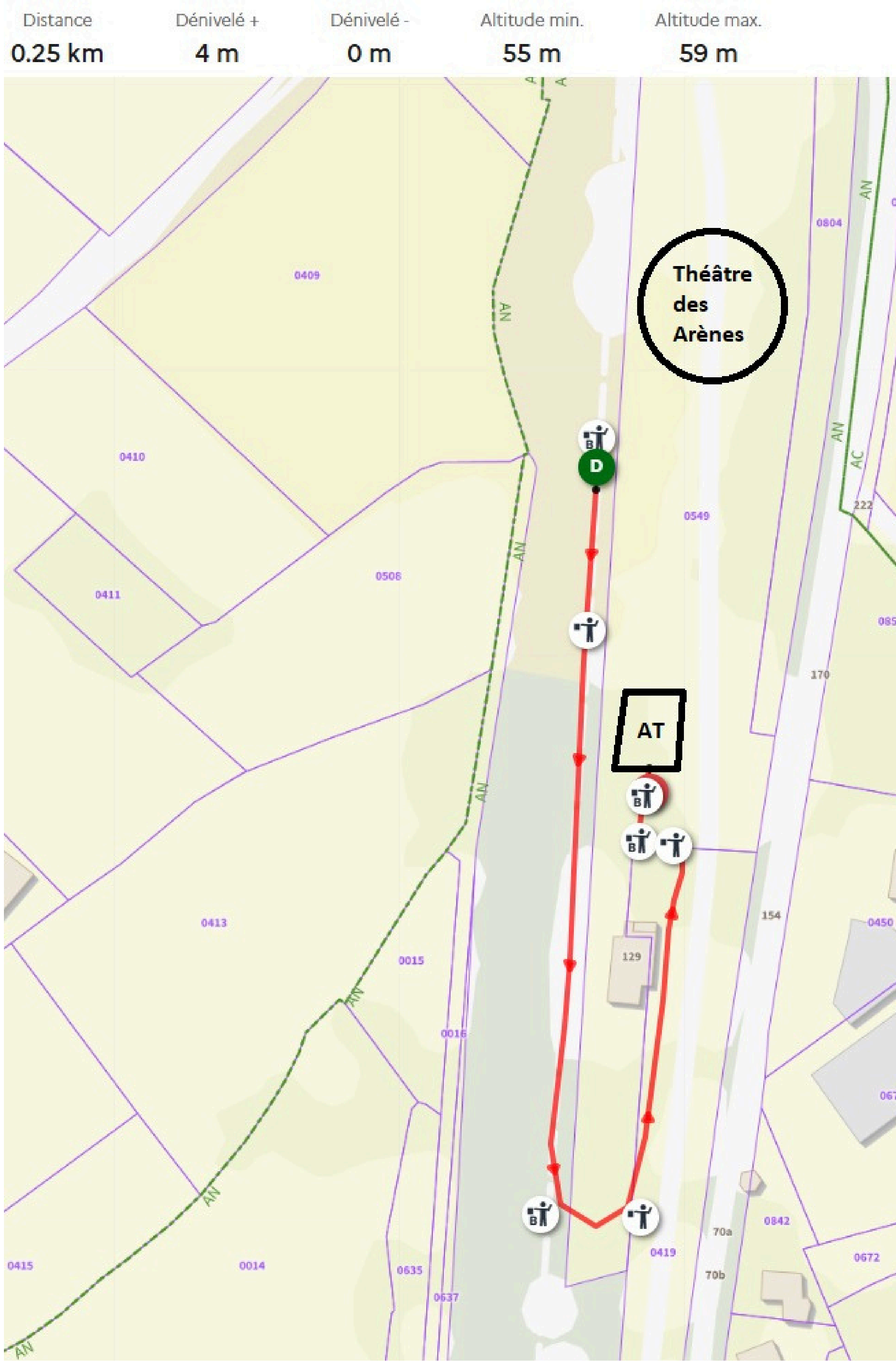


CAP 2 - 1 boucle



COURSE J1

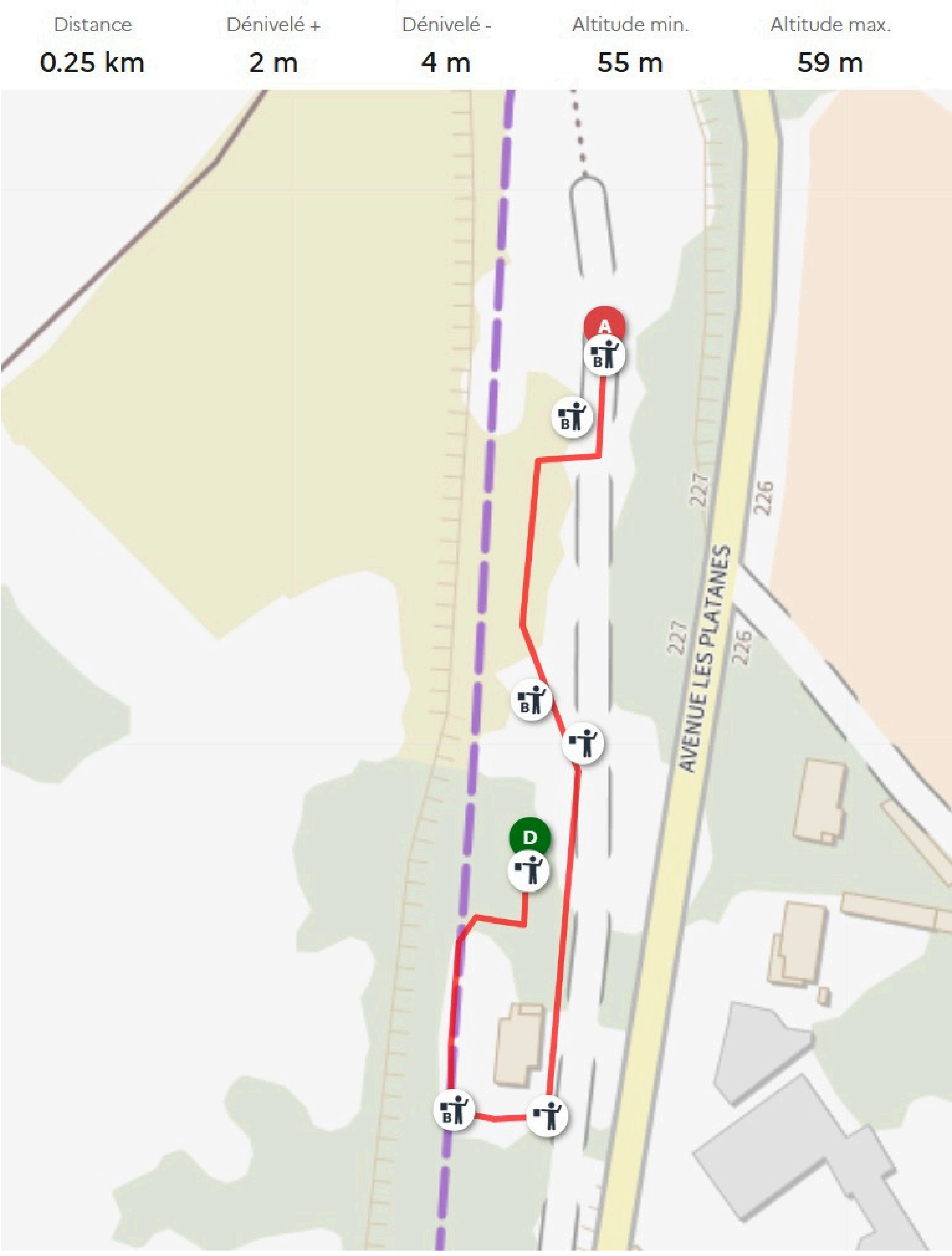
CAP 1 - 1 boucle



Vélo - 1 boucle

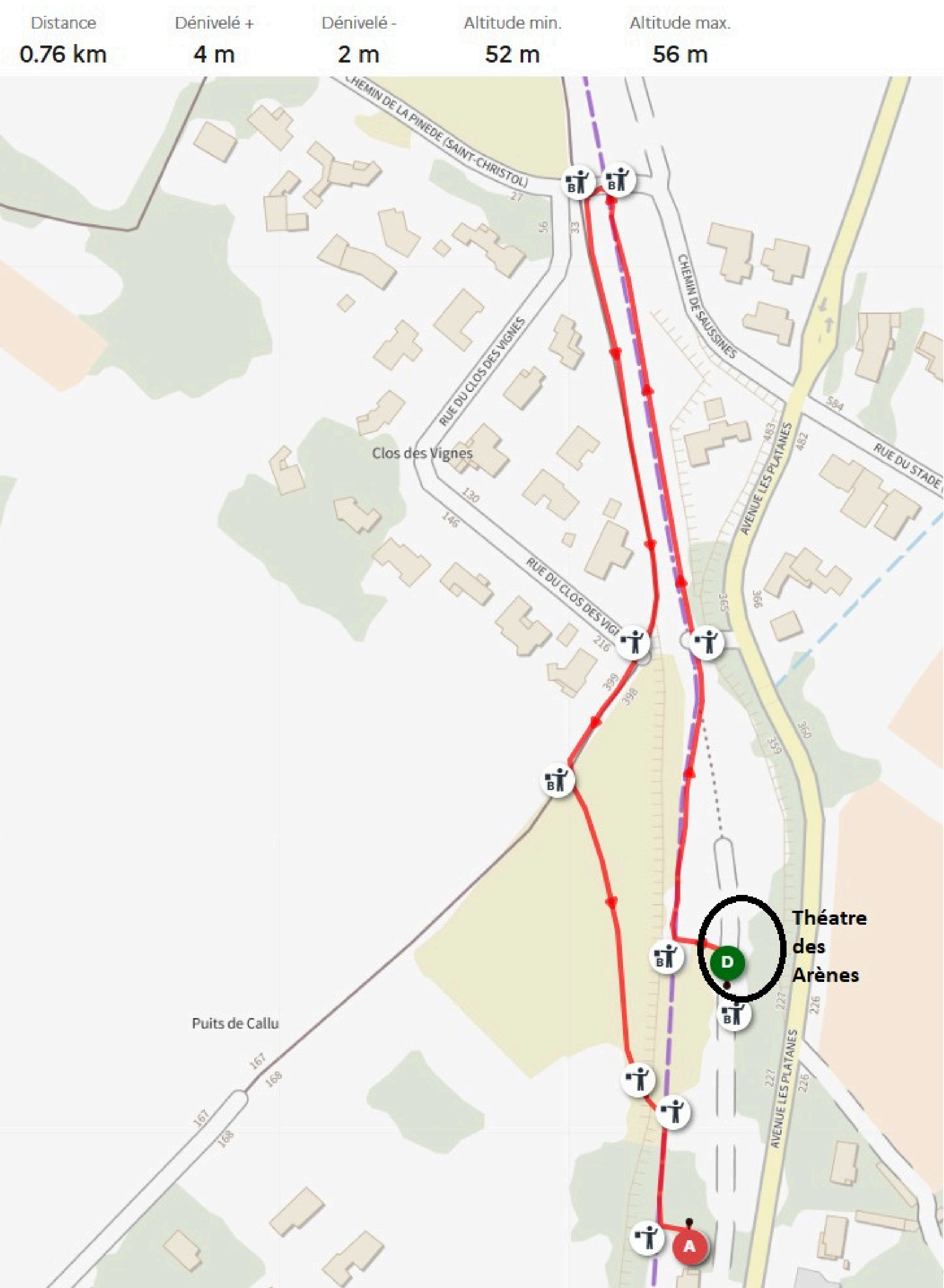


CAP 2 - 1 boucle

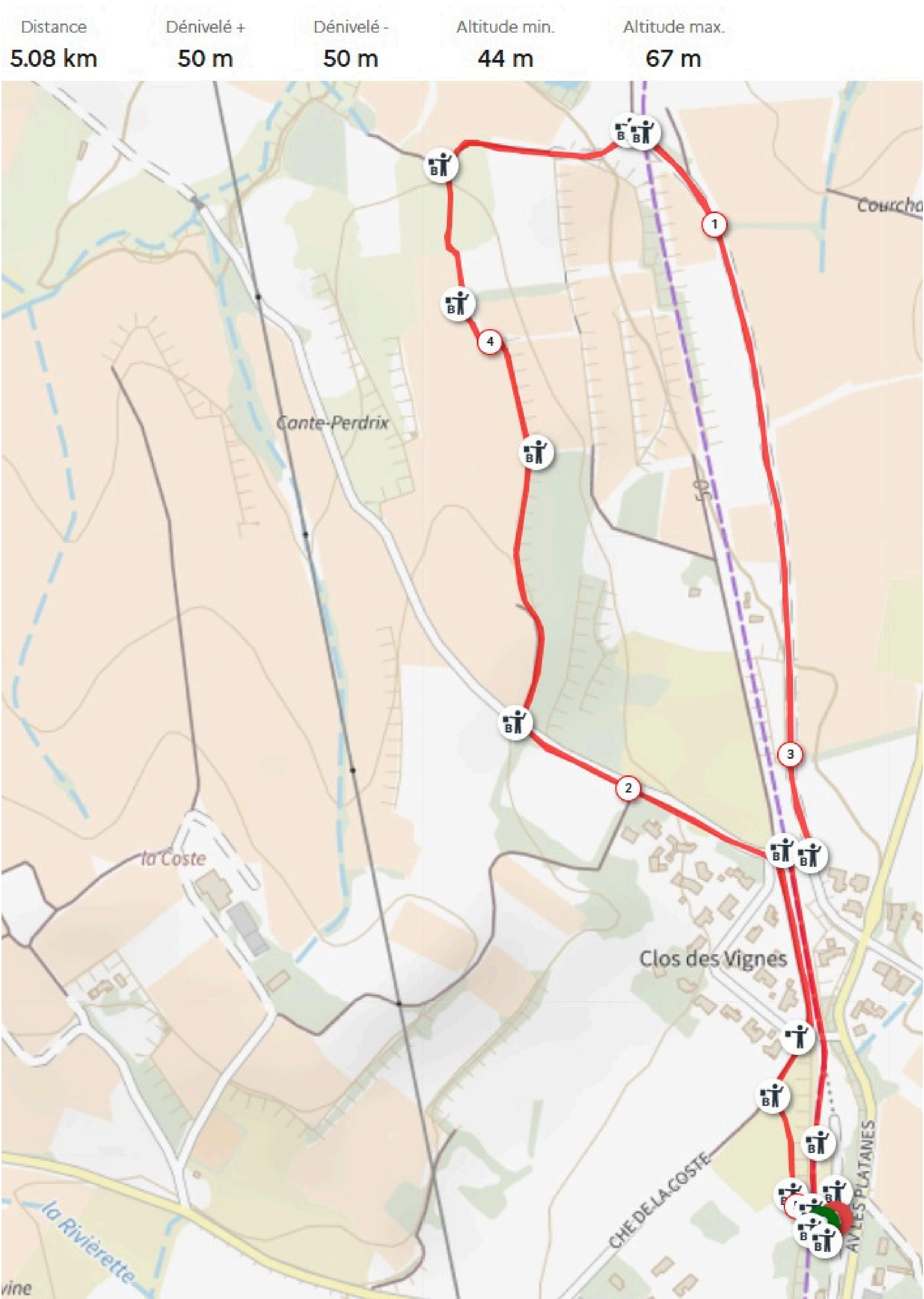


COURSE J2

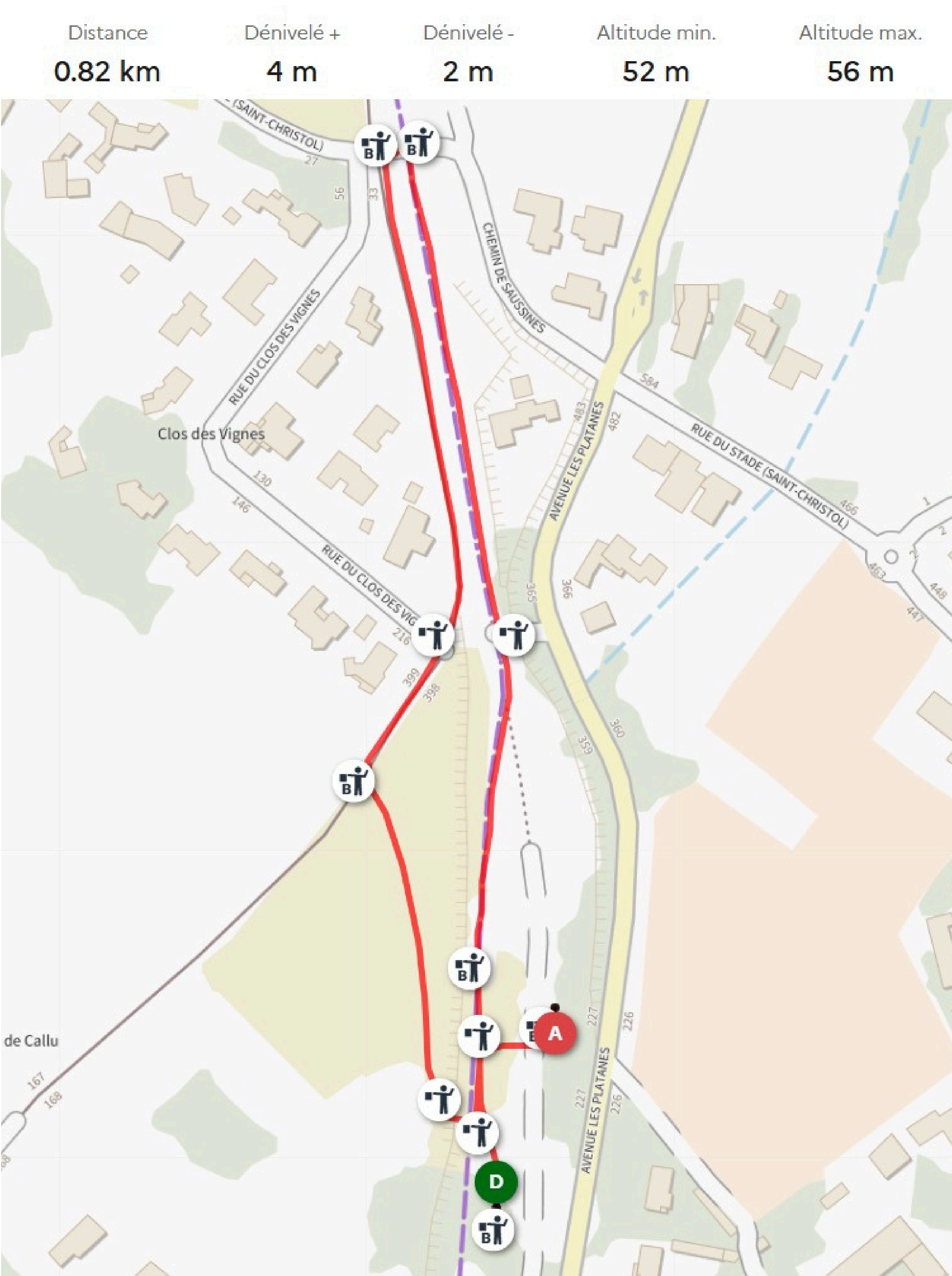
CAP 1 - 1 boucle



Vélo - 1 boucle



CAP 2 - 1 boucle

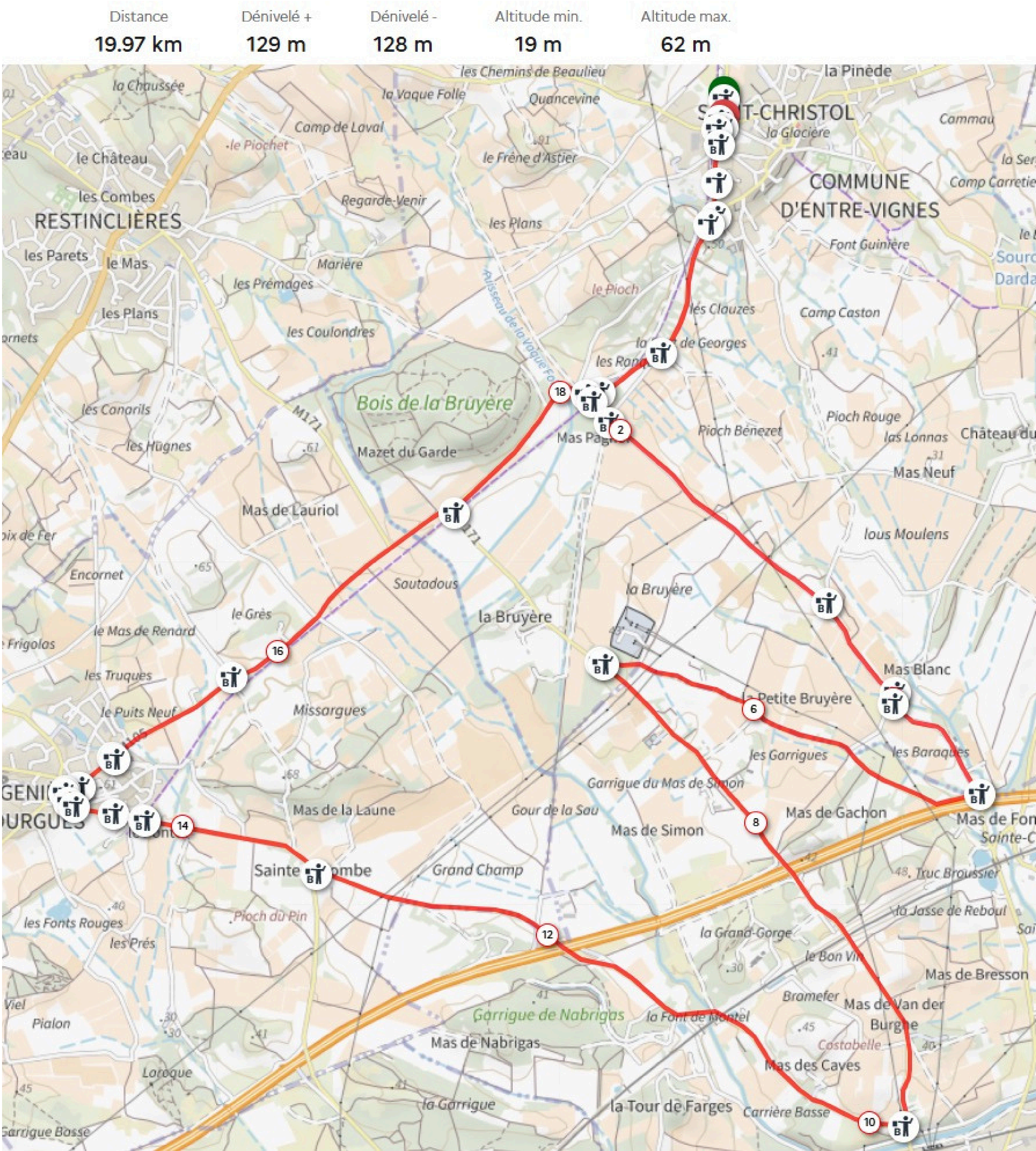


COURSE S (OPEN & D3)

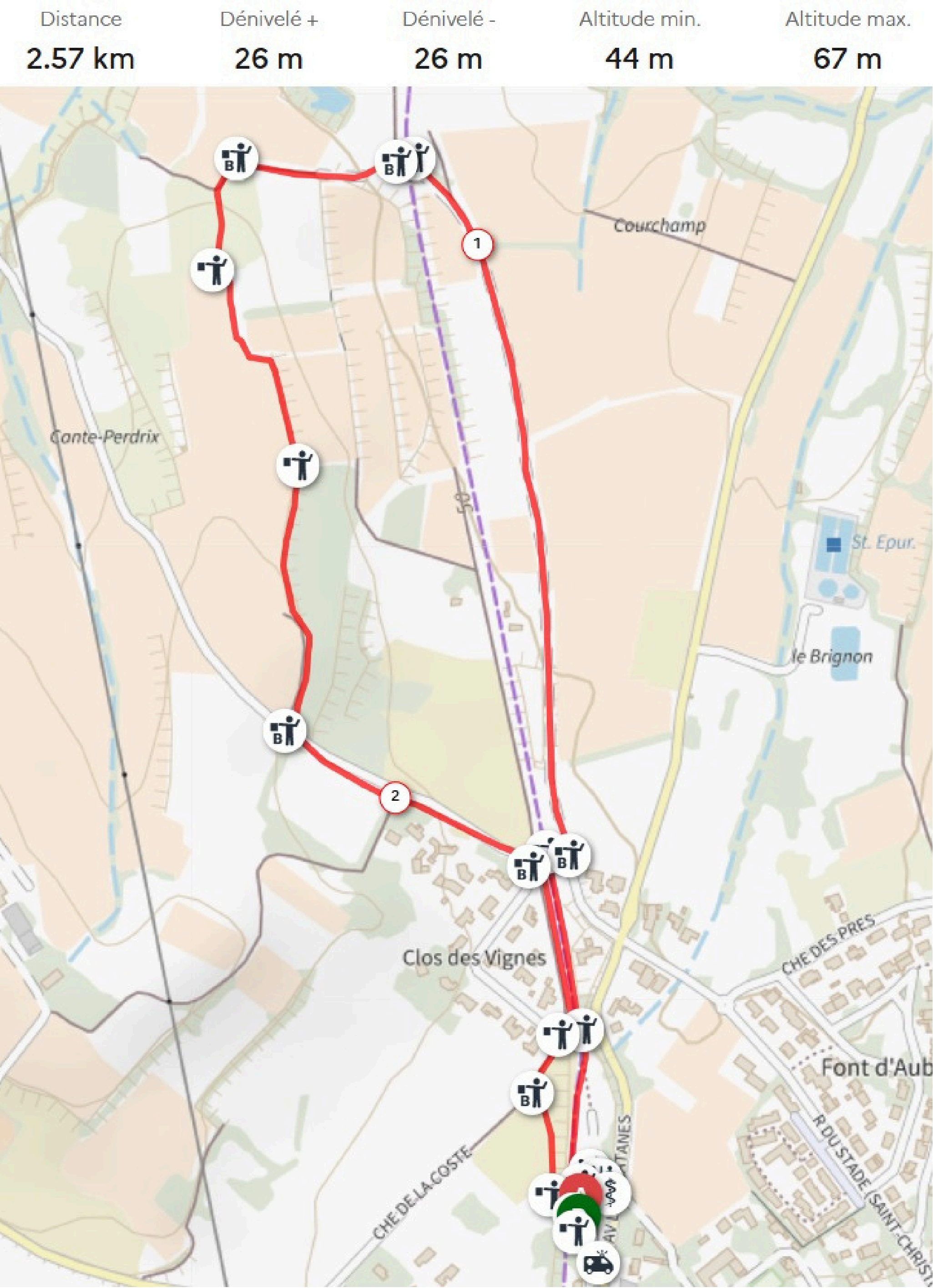
CAP 1 - 2 boucles



Vélo - 1 boucle



CAP 2 - 1 boucle



Règlement 7ème Duathlon Lunel Agglo

Pour rappel cette épreuve est agréée par la FFTRI → Les règles applicables sont celles de la Réglementation Sportive Fédérale en vigueur.

ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION

Vous devez vous présenter

- En tenue de course, casque sur la tête,
- Dossard fixé avec au minimum 3 points d'attache,
- Plaque d'identification du vélo fixée sur la tige de selle,
- Extrémités du guidon obstruées.

Attention :

- Seules les affaires de course sont autorisées dans l'aire de transition = sacs à la consigne.

TRANSITION 1 et 2

Casque sur la tête, jugulaire attachée avant la prise du vélo sur le rack pour la transition 1. Casque sur la tête, jugulaire attachée jusqu'à la dépose du vélo pour la transition 2. Respect de la ligne Montée/Descente. Circulation à pieds, vélo tenue en main dans le parc.

Ce duathlon est une course individuelle, et toute aide extérieure ou accompagnement est interdit sous peine de sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification.

CYCLISME

- Dossard positionné dans le dos.
- Abri/aspiration interdits, la distance entre 2 vélos doit être de 7 m, et vous avez 25 secondes pour effectuer le dépassement.

Note importante : L'épreuve comporte des routes étroites, il appartient aux concurrents, de respecter le code de la route, et la règle de non abri-aspiration. Les arbitres seront vigilants sur cette règle. L'athlète qui ne respecte pas ces règles d'abri aspiration (drafting) sera averti par un arbitre qui lui présentera un carton bleu.

L'athlète devra alors obligatoirement s'arrêter de sa propre initiative à la « zone de pénalité » située entre la ligne descente vélo et l'accès à l'aire de transition. Le non respect de cette consigne entraînera une disqualification automatique.

Règlement 7ème Duathlon Lunel Agglo

Pour rappel cette épreuve est agréée par la FFTRI → Les règles applicables sont celles de la Réglementation Sportive Fédérale en vigueur.

COURSE À PIEDS

- casque vélo interdit
- dossard positionné devant. À 200 m de l'arrivée, ajustement du dossard devant et fermeture de la trifonction. Arrivée sans dossard => athlète non classé.

RÈGLES GÉNÉRALES SUR LA TOTALITÉ DE L'ÉPREUVE

Respect des athlètes, public, bénévoles et officiels. Respect du code de la route sur route ouverte à la circulation. Respect des parcours (responsabilité de l'athlète).

Jet de déchet interdit hors « zone de propreté ».

SPÉCIFICITÉ COURSES J1 & J2

La partie Vélo devra s'effectuer obligatoirement en VTT.

SANCTIONS

Avertissement verbal → avant que la faute soit commise

Carton jaune → faute commise → STOP → remise en conformité → GO

Carton bleu → règles abri-aspiration non respectées

Carton rouge → faute commise → non remise ou impossibilité de se remettre en conformité → arrêt de la course et remise du dossard à l'arbitre

Carton rouge → non respect des athlètes, public, bénévoles ou officiels entre le retrait des dossards et le protocole d'arrivée

Carton rouge → Toutes fautes liées à la sécurité (code de la route)

