

# DUATHLON DUCS ET DUCHESSES 2024



**5 mai 2024**  
**Seyssel (74)**

9h00 : Duathlon XS  
10h15 : Animathlon 6 - 13 ans  
11h00 : Duathlon M  
12h30 : Duathlon S



<https://duathlonducsetduchesses.com/seyssel-74-3/>

**Duathlon XS** : Course à pied 1 = 2.5 km / Cyclisme = 11.5 km / Course à pied 2 = 1.25km ),

Participer en Solo, Duo ou en relais (2 ou 3) (Mixte)

Départ : 9h00

Course à pied 1 = 2.5 km (<https://www.strava.com/routes/3050729528228771966>)

Cyclisme = 11.5 km ( <https://www.strava.com/routes/3034079322143974994> )

Course à pied 2 = 1.25 km ( <https://www.strava.com/routes/3048978156571843934> )

**Animathlon 6 - 13 ans** : Course à pied 1 = 250 m / Cyclisme = 1000 m / Course à pied 2 = 250 m ),

Participer en Solo

Départ : 10h15

[www.duathlonducsetduchesses.com](http://www.duathlonducsetduchesses.com)

**Duathlon M :** Course à pied 1 = 10km/ Cyclisme = 42.6 km / Course à pied 2 = 5km ),  
Participer en Solo, Duo ou en relais (2 ou 3) (Mixte)

Départ : 11h00

Course à pied 1 = 10 km ( <https://www.strava.com/routes/3074297997433458490> )

Cyclisme = 41.8 km ( <https://www.strava.com/routes/3202989695650632090> )

Course à pied 2 = 5 km ( <https://www.strava.com/routes/2774632536724153668> )

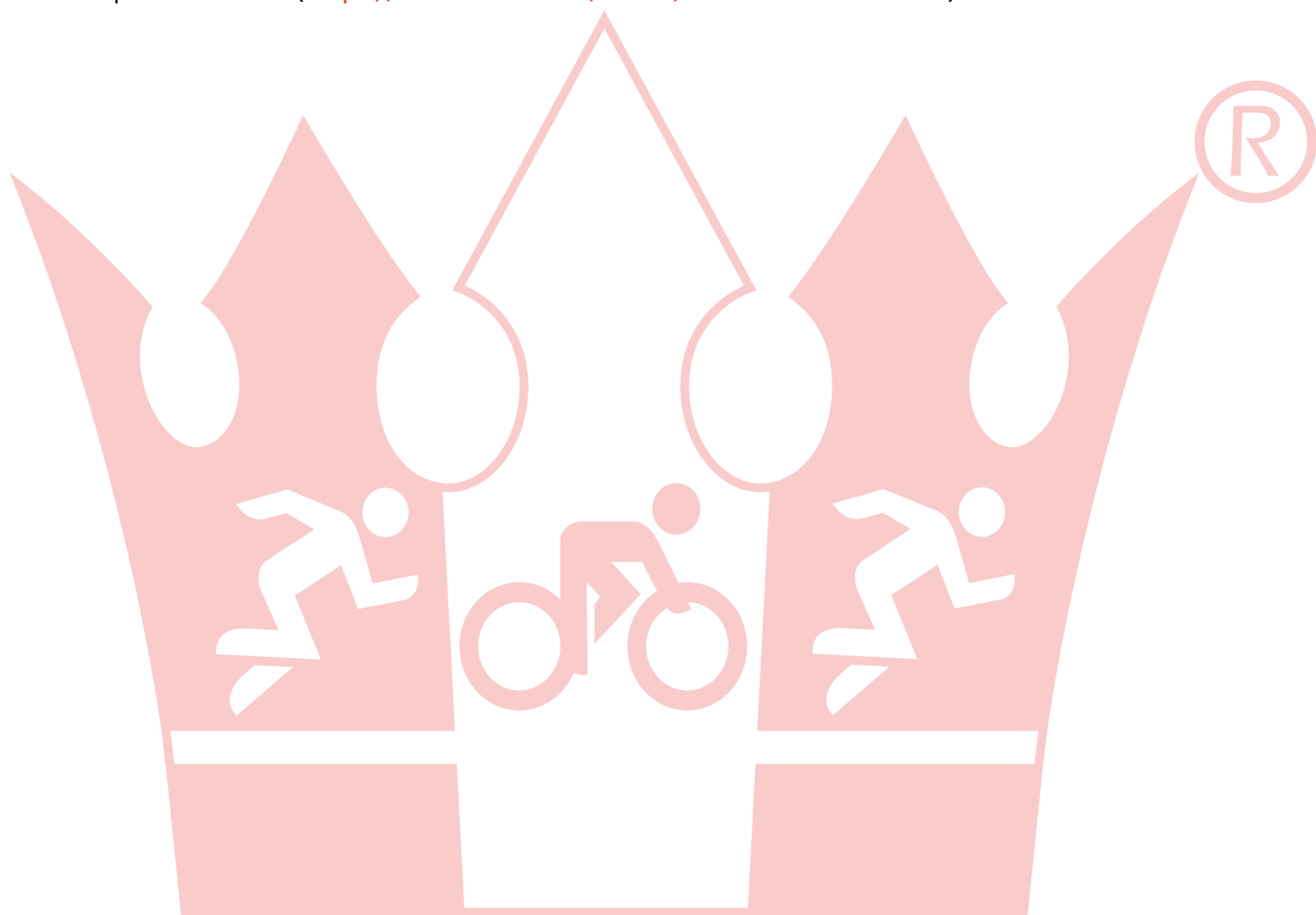
**Duathlon S :** Course à pied 1 = 5km/ Cyclisme = 21.3 km / Course à pied 2 = 2.5km ),  
Participer en Solo, Duo ou en relais (2 ou 3) (Mixte)

Départ : 12h30

Course à pied 1 = 5 km ( <https://www.strava.com/routes/2774632536724153668> )

Cyclisme = 20.9 km ( <https://www.strava.com/routes/2898070230919911680> )

Course à pied 2 = 2.5 km ( <https://www.strava.com/routes/3050729528228771966> )



# DUATHLON

## DUCS ET DUCHESSES

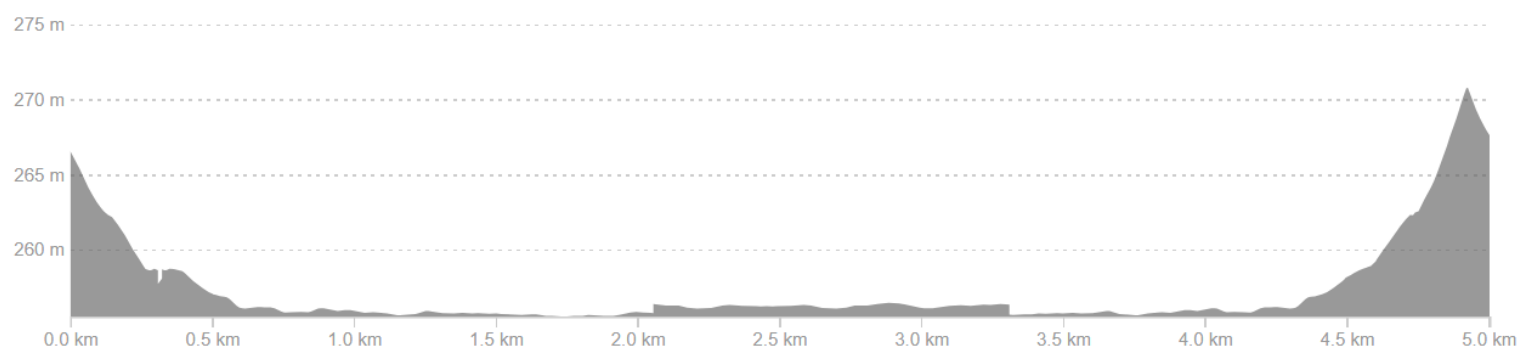


500 m

Cartes par vitalcoachevents.com



- Aller
- Retour
- Demi-tour pour DXS CAP 2
- Demi-tour pour DS - CAP 1, DM - CAP 1 et 2
- Demi-tour pour DXS - CAP 1 et DS - CAP 2
- Ravitaillement
- Kilometre
- Ambulance



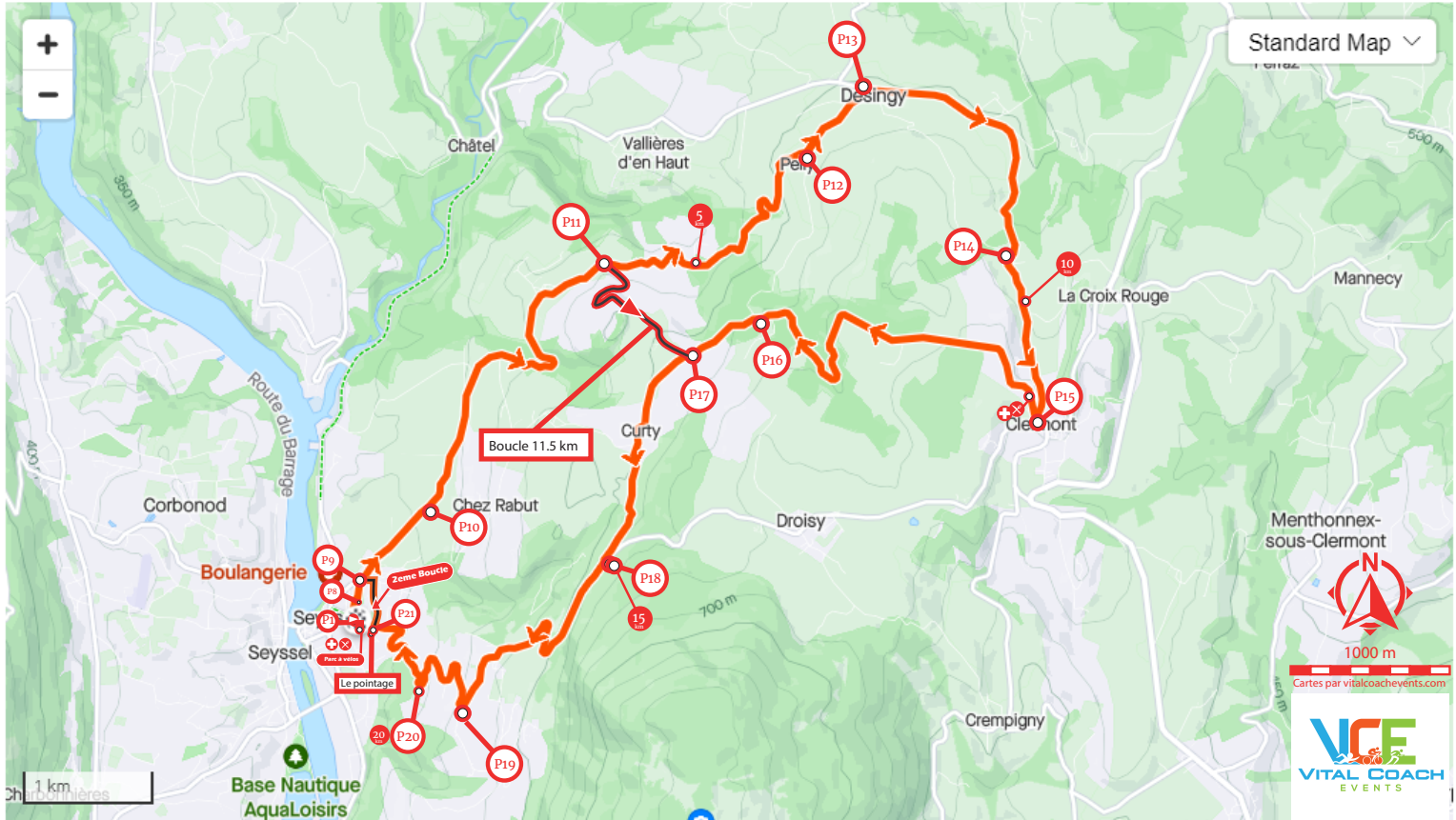


**DUATHLON**  
DUCS ET DUCHESSES

# Parcours Cyclisme, Duathlon M, S & XS



SEYSSSEL



**Parcours Cyclisme,**  
Duathlon XS, 11.5 km (+309m(+D))  
Duathlon S, 21.3 km (+503m(+D))  
Duathlon M, 42.6 km (+1006m(+D))



Aller



Retour



Demi-tour



Kilometre



Ravitaillement

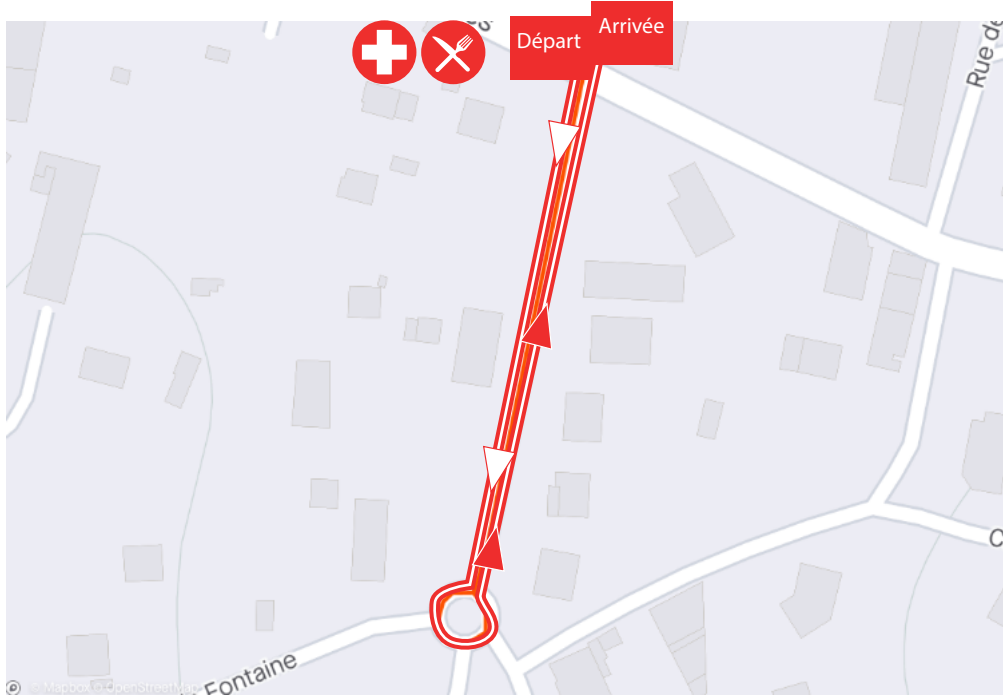


Ambulance

C.A.P 1

Distance : 250 m (+6 m)

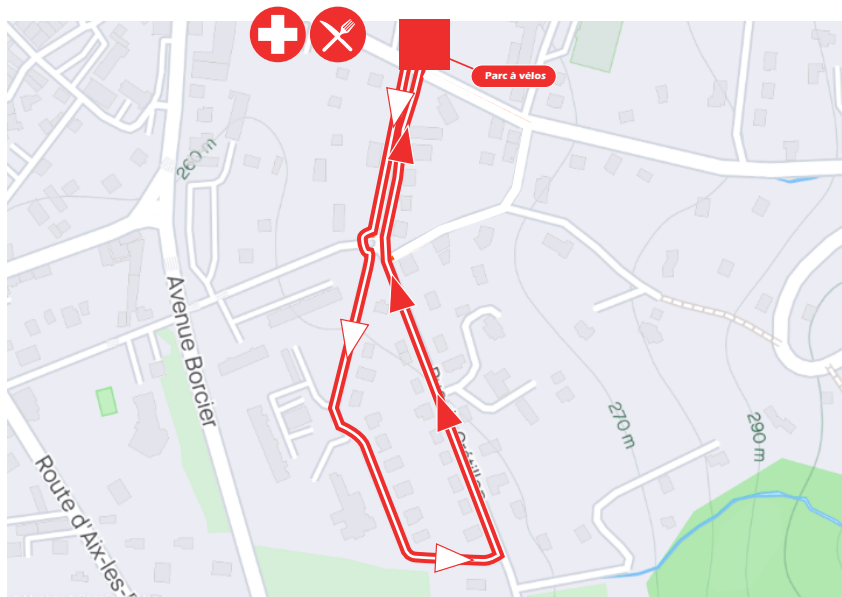
<https://www.strava.com/routes/2774608563771335804>



Cyclisme

Distance : 1020 m (+9 m)

<https://www.strava.com/routes/2774606517927420028>



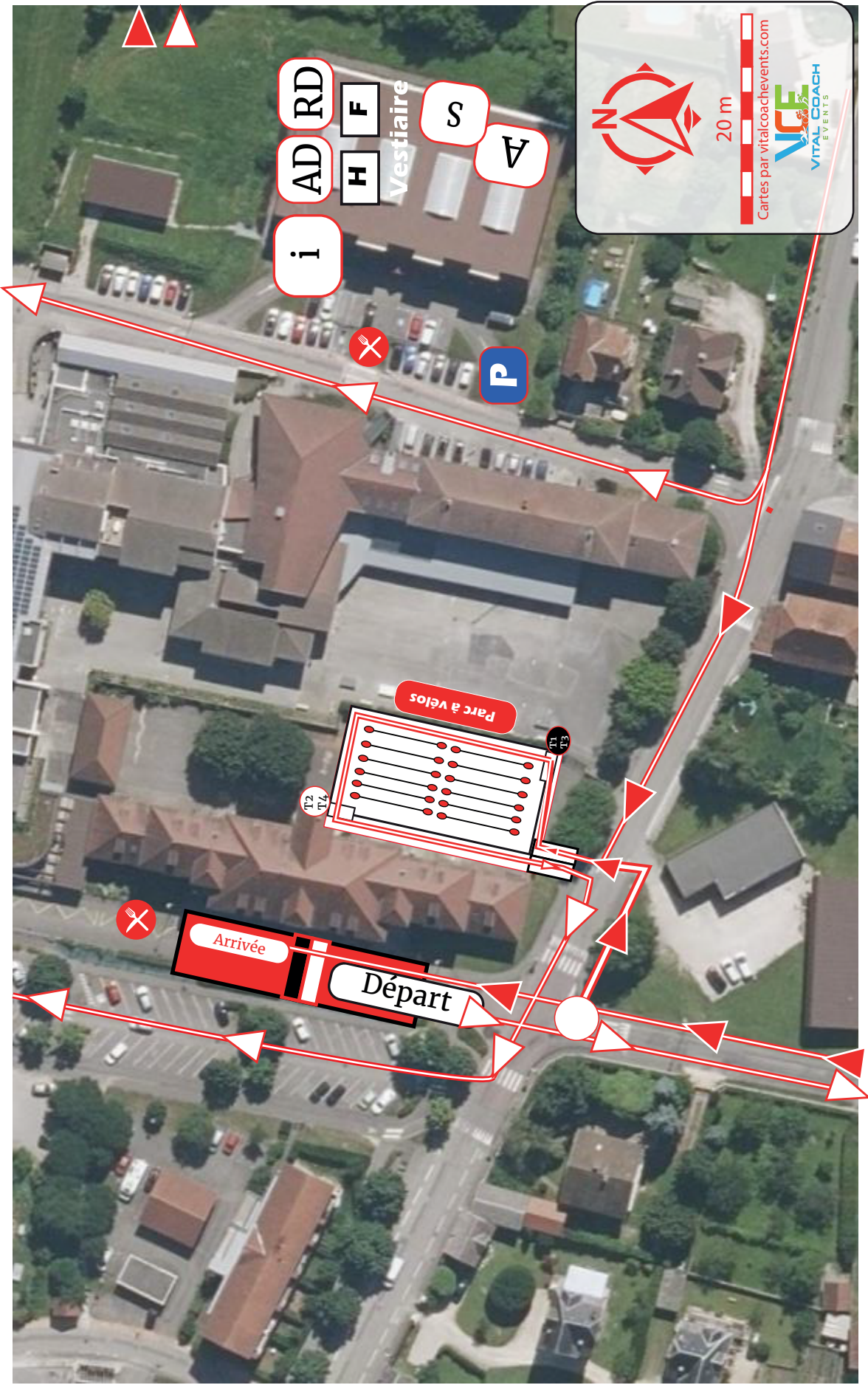
100 m



Cartes par vitalcoachevents.com



-  Aller
-  Demi-tour
-  Ravitaillement
-  Retour
-  Demi-tour pour 2eme tour
-  Kilometre
-  Ambulance



- ▲ Entrer au parc à vélos après CAP 1 or Vélo
- ▲ Sortie du parc à vélos à faire du vélo ou CAP2
- 🍴 Ravitaillement
- 🚑 Ambulance
- ⌚ Point de chronométrage
- Ⓟ Tente/Pénalité avant la Transition 2
- 🅓 Zone relais
- 📍 Point d'information
- Ⓐ Local Arbitres
- 🆘 Local des Secours
- 🆘 AD Local Antidopage
- 🆘 RD Local Retraits des dossiers
- 🅓 Parking



20 m

Cartes par vitalcoachevents.com



