

# 5<sup>ème</sup> TRIATHLON DE VINCA

**4 mai 2025**

## PARCOURS DES COURSES

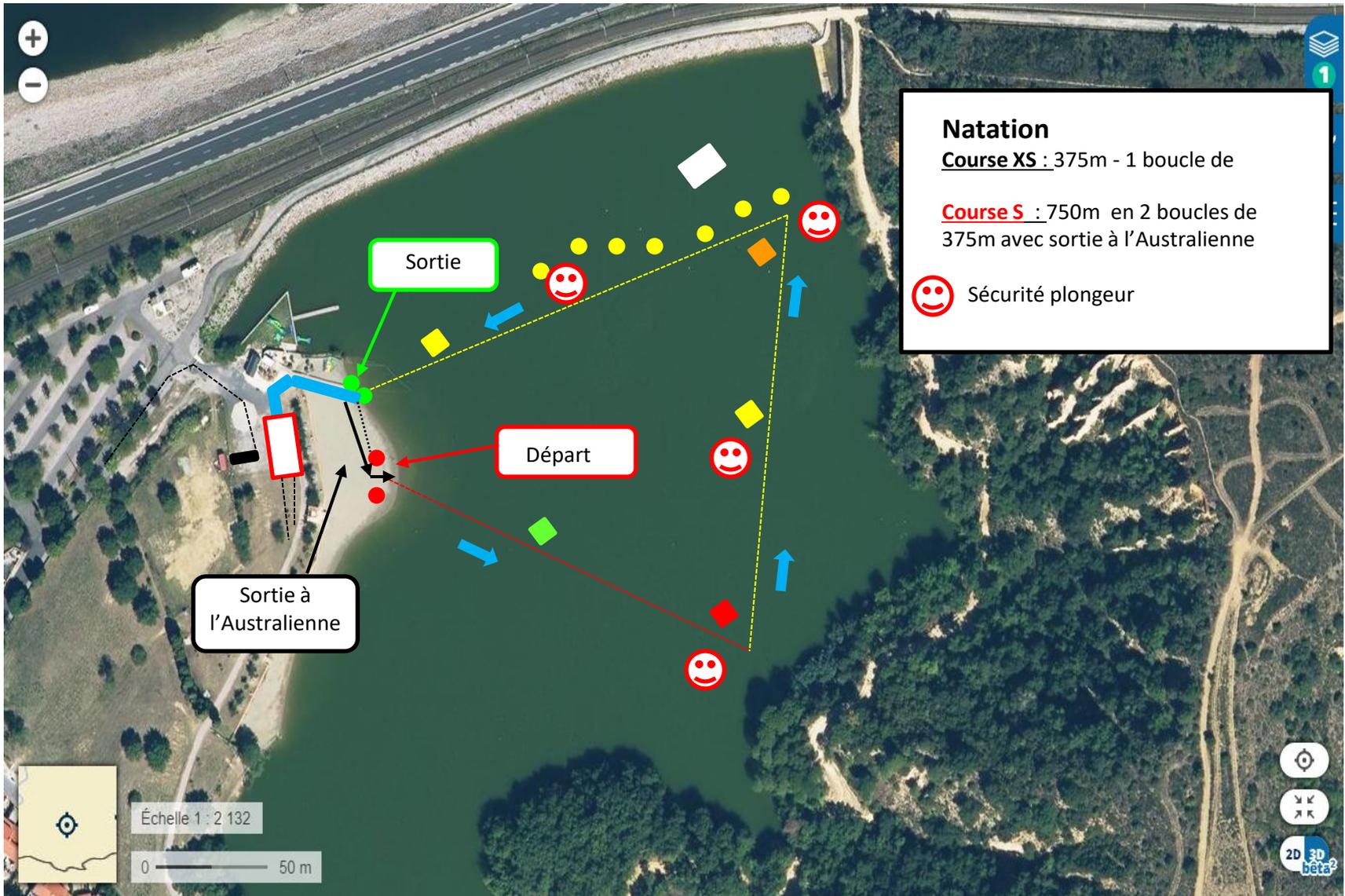
« S , XS »

- avec positionnement des signaleurs
- avec direction des parcours et horaires de passage

**Edition: 1er Mai 2025**

# NATATION

## Parcours des courses XS et S



# TRIATHLON DE VINÇA 2025

## Distance « S »

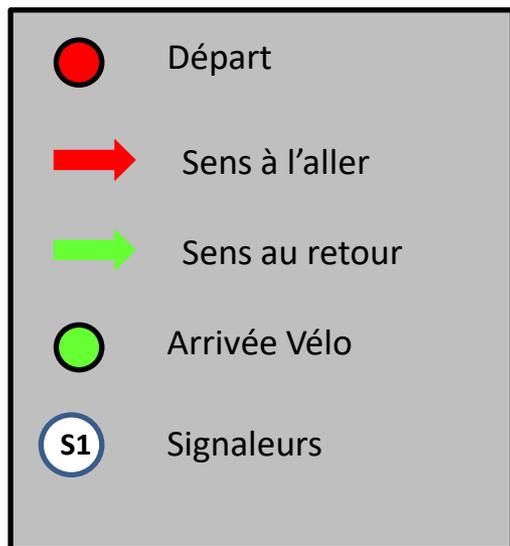
### Parcours vélo de route

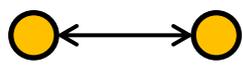
### 20,8km

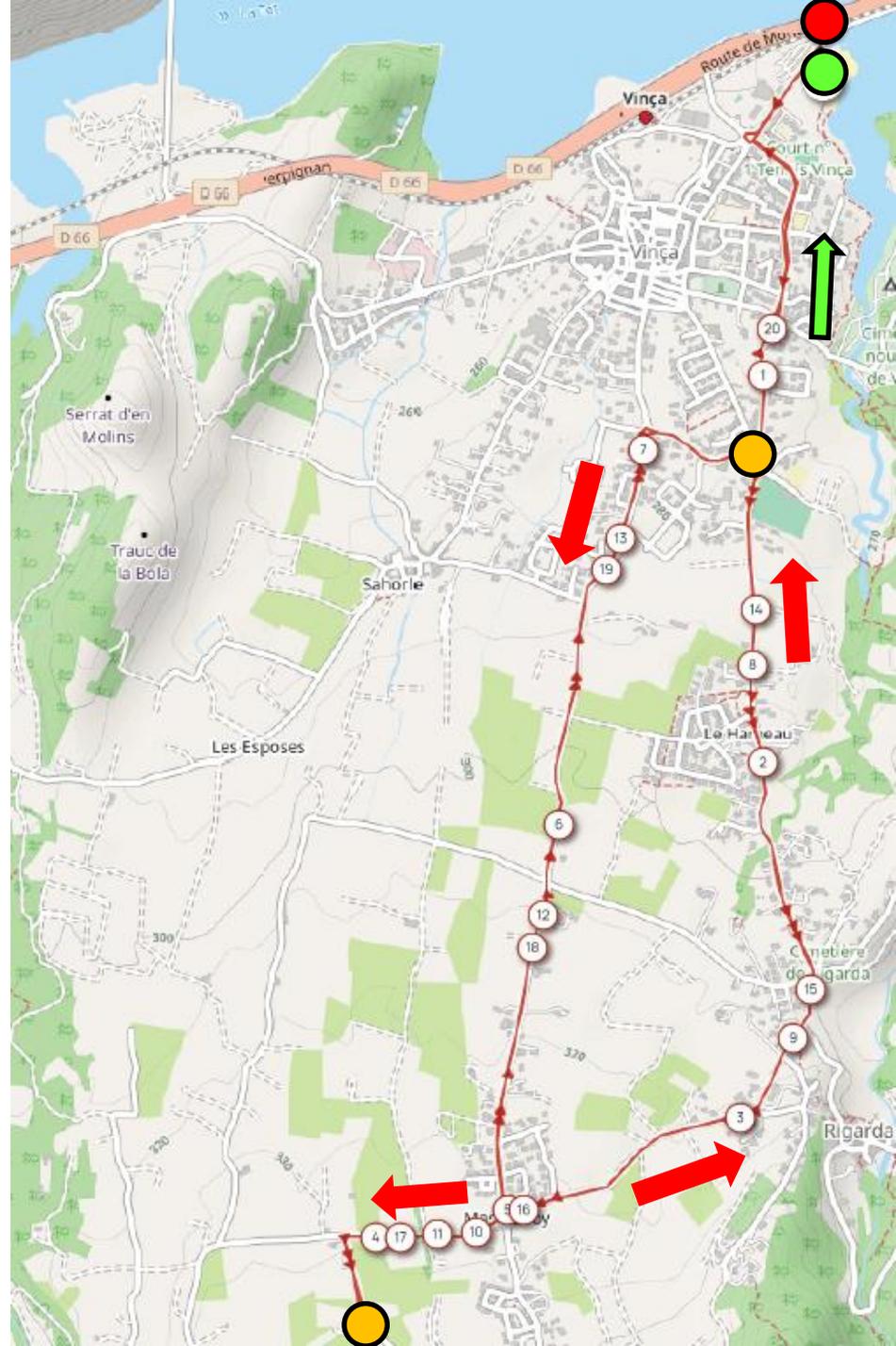
#### Routes empruntées:

RD13E - RD13 – RD55 – RD36

<https://www.openrunner.com/private-route-details/81fce894b41103b129ce2ea7222b7be6>



 **3 boucles à effectuer**



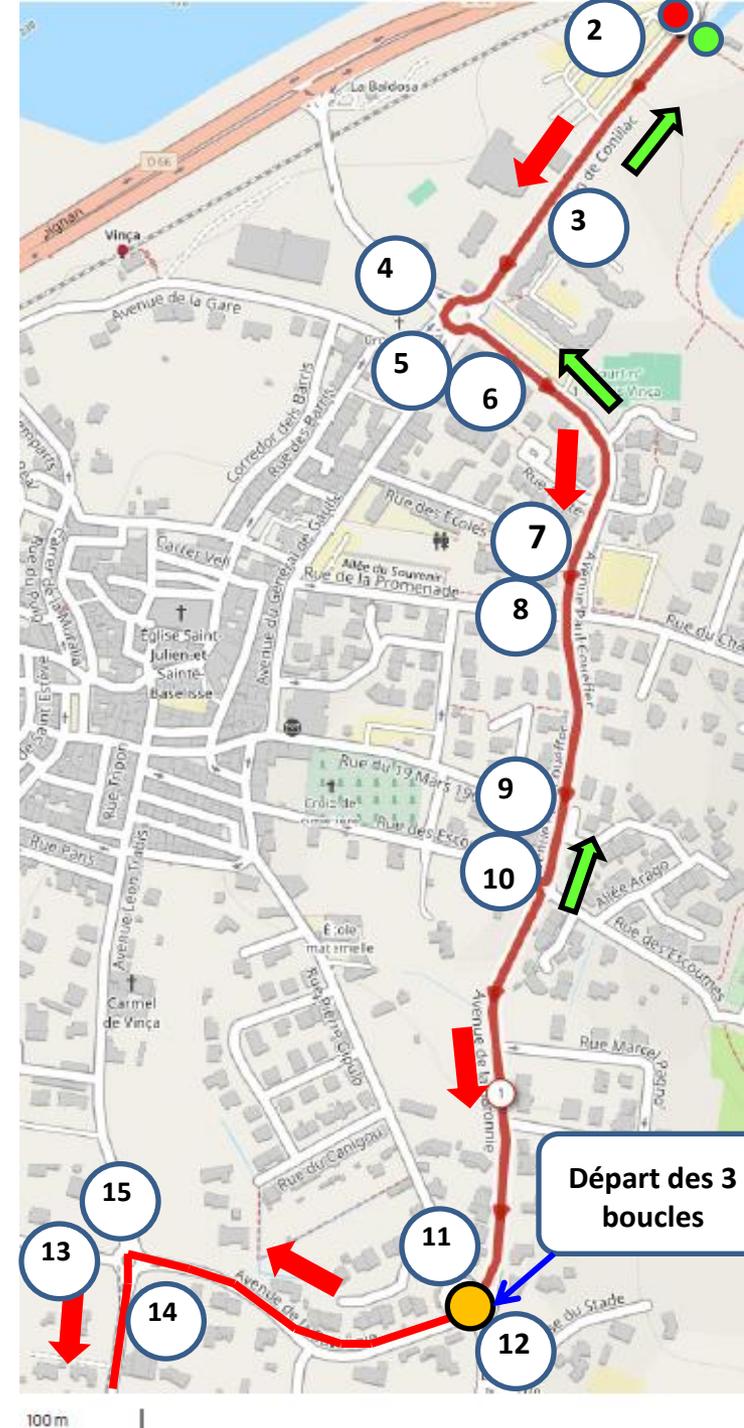
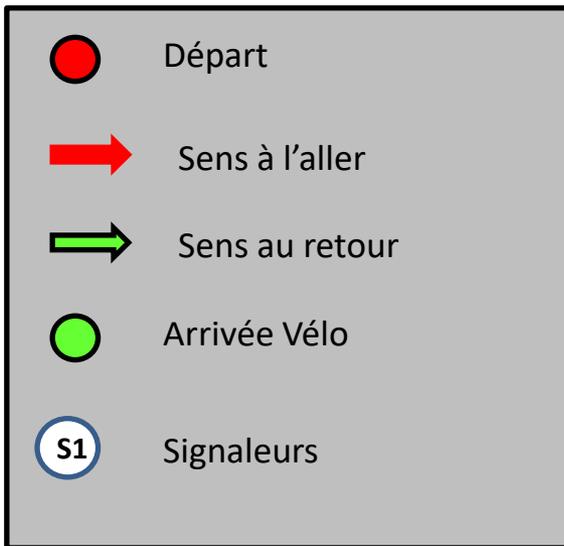
# TRIATHLON DE VINÇA 2025

Distance S

Parcours vélo de route

Départ dans Vinça

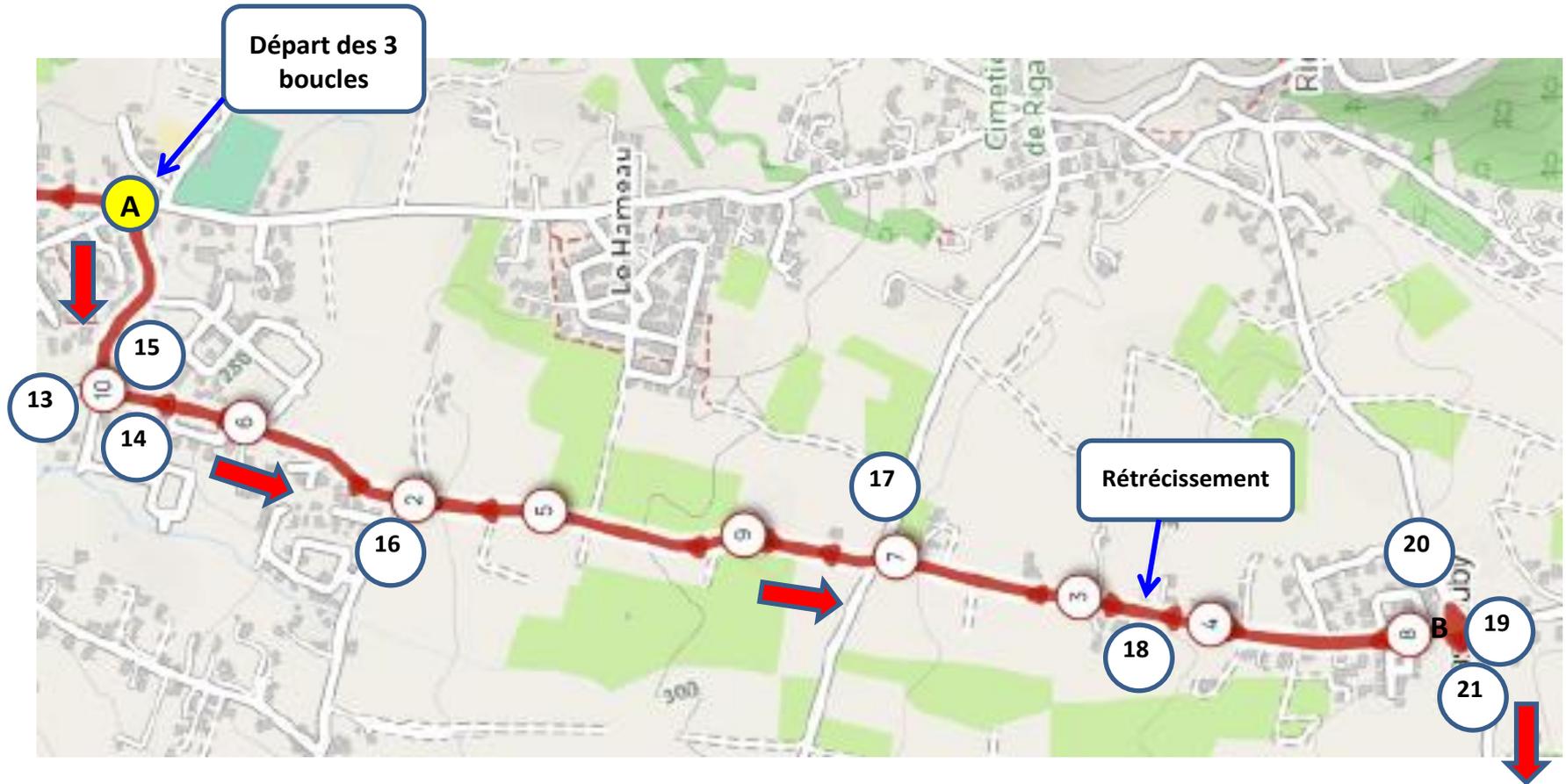
Routes empruntées: RD13E puis RD13  
vers le Mas Ruby



# TRIATHLON DE VINCA 2025 - Distance « S »

## Parcours vélo de route

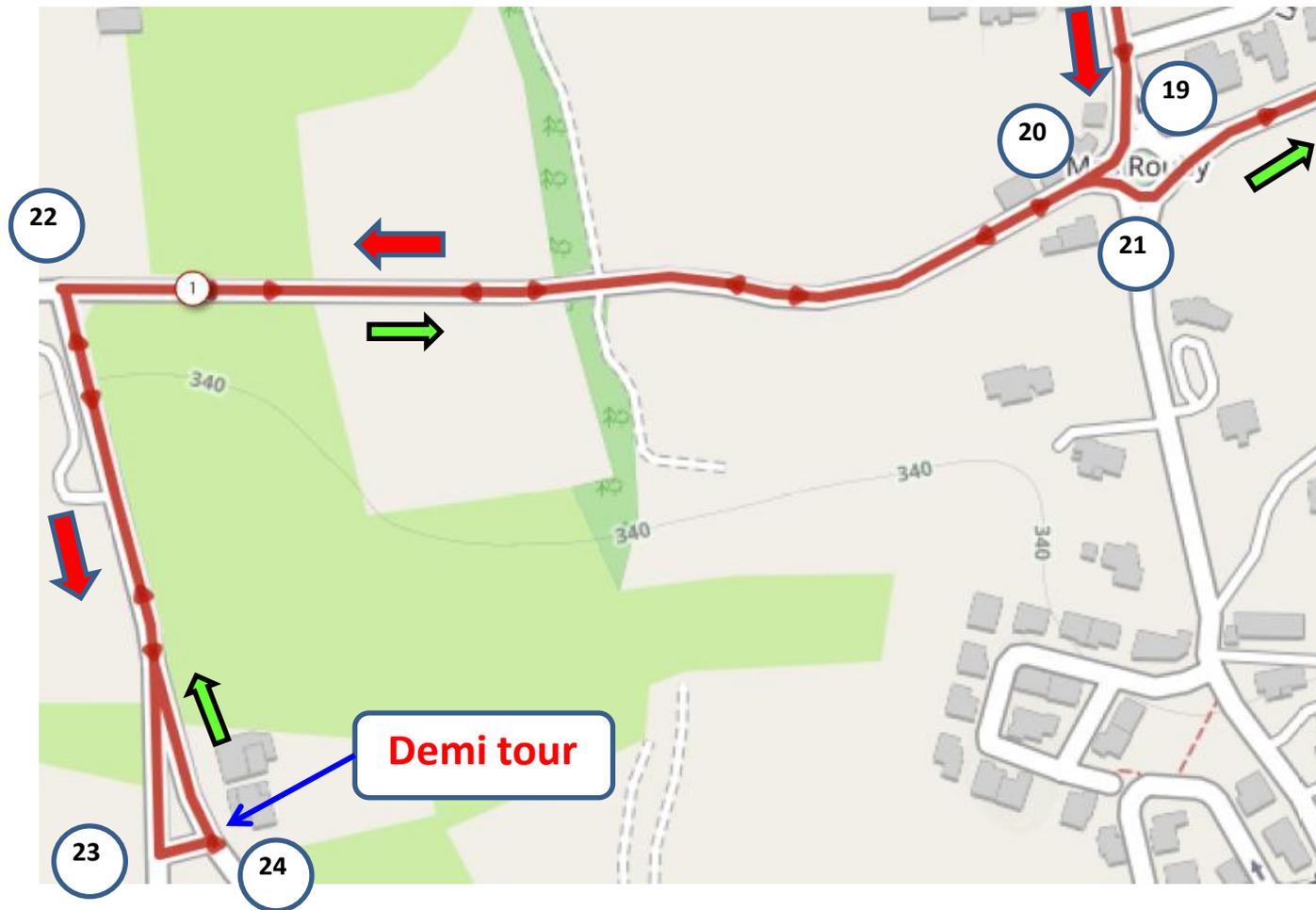
x Numéroté et position des signaleurs



# TRIATHLON DE VINCA 2025 - Distance « S »

## Parcours vélo de route

### Demi-tour



# PARCOURS VELO

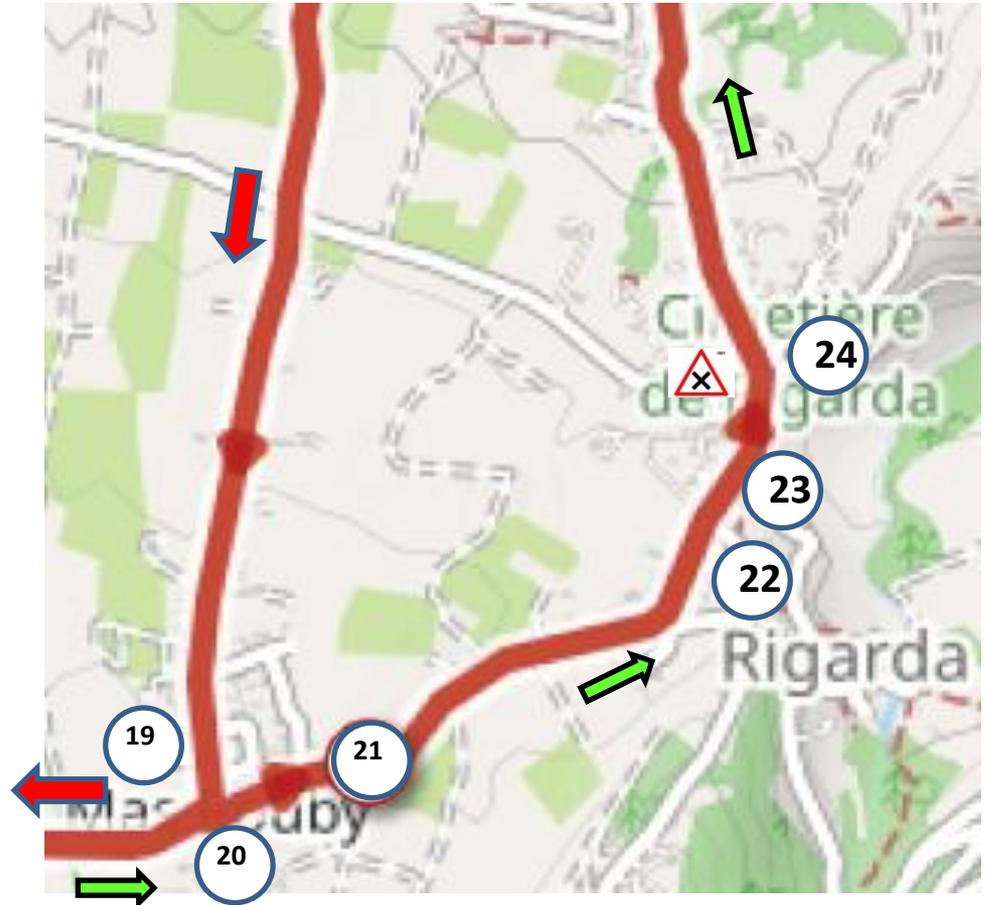
## Epreuve « S »

Passage dans Rigarda

RD55 puis RD36

Retour vers le  
départ des boucles  
puis vers Vinça

	Départ
	Sens à l'aller
	Sens au retour
	Arrivée Vélo
	Signaleurs



# Nombre et position des signaleurs sur le parcours vélo « S »

Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Kilomètres parcourus	Nombre de signaleurs prévus	Horaire Passage Premier	Horaire Passage Dernier
Départ Vélo	0	1	10h54	11h15
Rond point Cami de Counillac / Av.Paul Coueffec	0.33	3	10h54	11h16
Intersection Av.Paul Coueffec / rue des écoles	0.58	1	10h55	11h16
Intersection Av.Paul Coueffec / rue de la promenade	0.61	1	10h55	11h16
Intersection Av.Paul Coueffec / rue du 19 mars 1962	0.78	1	10h55	11h17
Rond point Av.Paul Coueffec / rue des Escoumes	0.85	1	10h55	11h18
Rond point Av. de la Baronnie / route.de Rigarda Départ 1 <sup>ère</sup> boucle	1.19	2	10h56	11h19
Rond point Av. de la Baronnie / Av.Léon Trabis	1.54	3	10h56	11h20
Rétrécissement	3.51	1	10h59	11h25
Rond point du Mas Rouby	3.62	3	11h00	11h26
Intersection D25 avec route du village de Joch	4.03	1	11h00	11h26
Demi-tour à la ferme	4.26	2	11h01	11h27
Rond point Mas Ruby	4.92	(3)	11h02	11h28
Intersection Route de Finestret / route 11 novembre	5.77	1	11h03	11h31
Intersection Route de Finestret / route des jardins	5.87	1	11h03	11h31
Intersection Route de Vinça / Cami Vall de Llorreres	6.01	1	11h04	11h31
Rond point Av. de la Baronnie / route.de Rigarda Départ 2 <sup>ème</sup> boucle	7.39	(2)	11h06	11h35
Demi-tour à la ferme	10.48	(2)	11h11	11h43
Rond point Av. de la Baronnie / route.de Rigarda Départ 3 <sup>ème</sup> boucle	13.63	(2)	11h16	11h52
Demi-tour à la ferme	16.70	(2)	11h21	12h00
Rond point Av. de la Baronnie / route.de Rigarda	19.70	(2)	11h27	12h09
Intersection rue des Escoumes	20.04	(1)	11h27	12h10
Intersection Av. du 19 mars 1962 / Paul Coueffec	20.11	(1)	11h27	12h10
Rond point Cami de Counillac / Av.Paul Coueffec	20.56	(3)	11h28	12h11
Intersection Cami de Counillac / HLM Camp del Roc	20.66	1	11h28	12h12
Arrivée dans la base Vélo	20.80	(1)	11h28	12h12
	Total Signaleurs : 24			

# COURSE A PIED

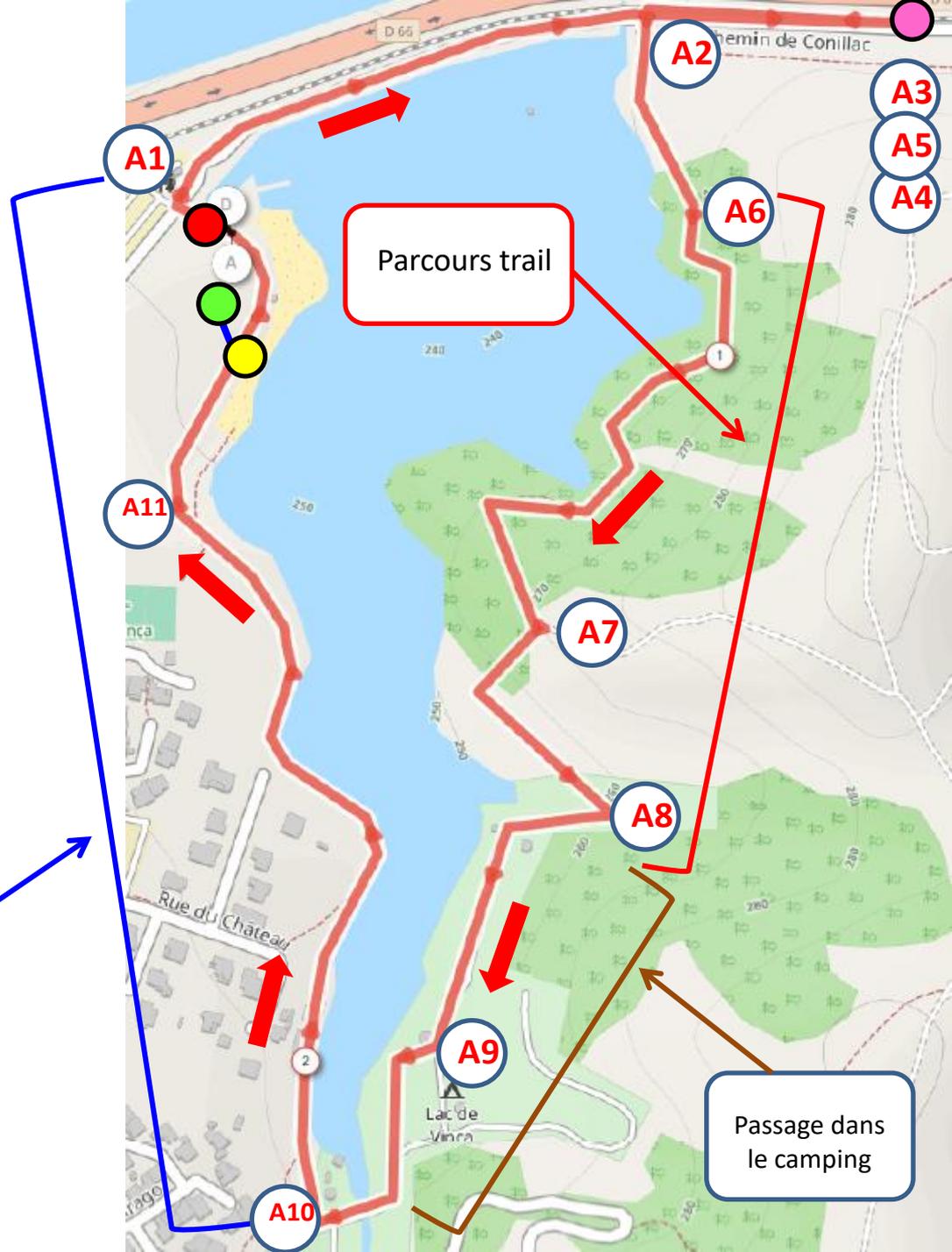
## Epreuve « S »

Horaires de passage

Distance : 5000m en Deux boucles

	Départ
	Sens de la course
	2 <sup>ème</sup> boucle
	Arrivée CAP
	Signaleurs
	Demi-tour

Partie sur chemin  
carrossable le long du lac



# COURSE A PIED

## Epreuve « S »

Distance : 5000m

en Deux boucles

Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Kilomètres parcourus	Nombre de signaleurs prévus	Horaire Passage Premier	Horaire Passage Dernier
<b>Départ CAP</b>	0	1	<b>11h28</b>	<b>12h12</b>
Sortie de la base - tourner à droite vers la digue	0.020	1	11h28	12h12
Virage à droite en direction du chemin des pêcheurs	0.360	1	11h29	12h14
Haut de la première montée	0.550	1	11h30	12h15
Haut de la deuxième montée	0.770	1	11h31	12h17
Descente vers le lac	0.920	1	11h32	12h19
Ponton de la plage	1.120	1	11h33	12h20
Virage à droite dans le camping	1.400	1	11h33	12h21
2 <sup>ème</sup> virage à droite vers le portail de sortie du camping	1.500	1	11h34	12h21
Portail de sortie du camping	1.550	1	11h34	12h22
Bute du chemin du lac	2.050	1	11h36	12h24
Parcours sur le terrain en herbes			11h37	12h25
Portail d'entrée dans la base	2.340	1	11h37	12h26
<b>Départ 2<sup>ème</sup> tour S et remise des colliers</b>	2.510	2	<b>11h38</b>	<b>12h27</b>
Sortie de la base - tourner à droite vers la digue	2.530	(1)	11h38	12h27
Virage à droite en direction du chemin des pêcheurs	2.890	(1)	11h39	12h29
Haut de la première montée	3.060	(1)	11h40	12h30
Haut de la deuxième montée	3.280	(1)	11h41	12h32
Descente vers le lac	3.430	(1)	11h42	12h33
Ponton de la plage	3.630	(1)	11h43	12h34
Virage à droite dans le camping	3.910	(1)	11h43	12h35
2 <sup>ème</sup> virage à droite vers le portail de sortie du camping	4.060	(1)	11h44	12h36
Portail de sortie du camping		(1)	11h44	12h36
Bute du chemin du lac	4.560	(1)	11h47	12h39
Parcours sur le terrain en herbes		(1)	11h47	12h40
Portail d'entrée dans la base	4.850	(1)	11h48	12h41
<b>Arrivée CAP</b>	5.00	2	<b>11h49</b>	<b>12h42</b>
	Total Signaleurs : 16			

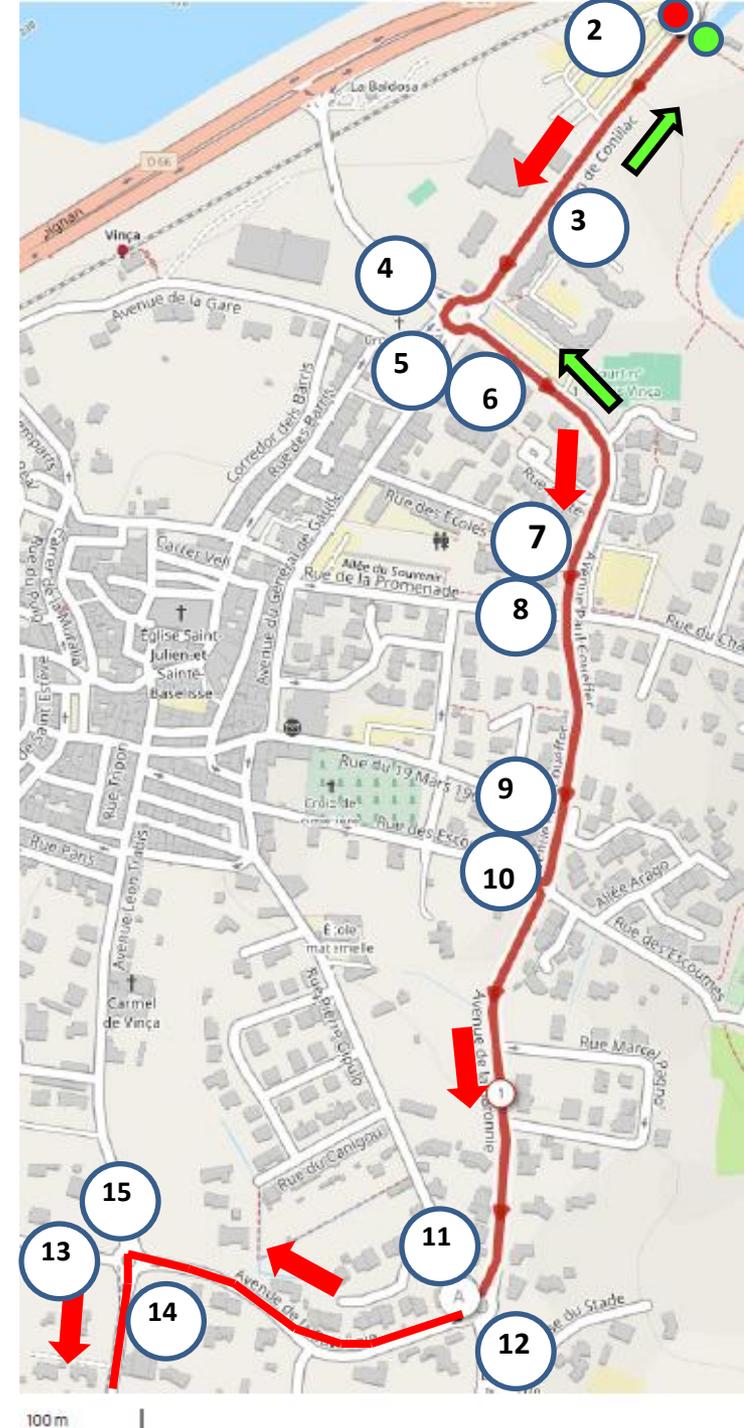
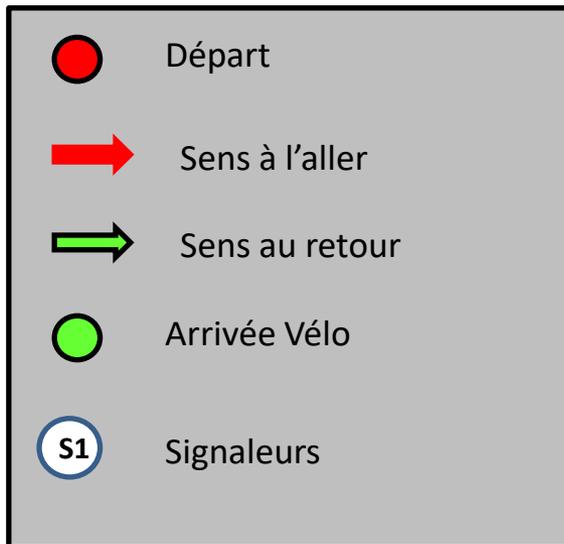
# TRIATHLON DE VINÇA 2025

## Distance XS

Parcours vélo de route – dans Vinça

Routes empruntées: RD13E puis RD13  
vers le Mas Ruby

<https://www.openrunner.com/private-route-details/22ad0df4b2dfe64171ddc092b180ee09>



# TRIATHLON DE VINCA 2025 - Distance « XS »

Parcours vélo de route

Deux boucles – 11,5km

⊗ Numéro et position des signaleurs sur le parcours  
vélo de route « XS »



⊗ A ↔ ⊗ B 2 boucles à effectuer entre les ronds points A et B

# TRIATHLON DE VINCA 2025 - Distance « XS »

## Parcours vélo de route

**11,5km avec 2 boucles**

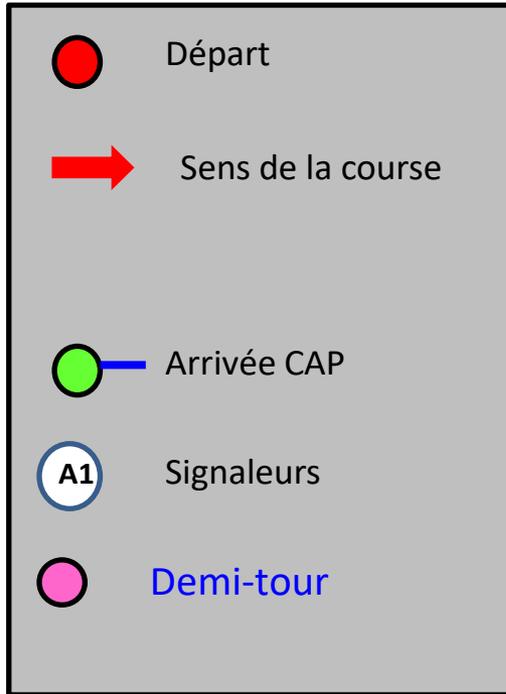
Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Kilomètres parcours	Nombre de signaleurs prévus	Horaire Passage Premier	Horaire Passage Dernier
Départ Vélo	0	1	14h25	14h32
Rond point Cami de Counillac / Av.Paul Coueffec	0.33	3	14h25	14h32
Intersection Av.Paul Coueffec / rue des écoles	0.57	1	14h25	14h33
Intersection Av.Paul Coueffec / rue de la promenade	0.62	1	14h25	14h33
Intersection Av.Paul Coueffec / rue du 19 mars 1962	0.77	1	14h26	14h33
Rond point Av.Paul Coueffec / rue des Escoumes	0.83	1	14h27	14h34
Rond point Av. de la Baronnie / route.de Rigarda	1.18	2	14h27	14h35
Rond point Av. de la Baronnie / Av.Léon Trabis	1.49	3	14h28	14h36
Chemin de Sahorle	2.24	1	14h29	14h38
Cami de l'estrada	2.96	1	14h31	14h41
Rétrécissement de la route	3.40	1	14h32	14h42
Rond point du Mas Ruby	3.59	3	14h32	14h43
Rond point Av. de la Baronnie / Av.Léon Trabis (départ 2 <sup>ème</sup> boucle)	5.69	(2)	14h33	14h48
Rond point du Mas Ruby	7.82	(2)	14h37	14h53
Rond point Av. de la Baronnie / Av.Léon Trabis	9.98	(2)	14h40	14h59
Rond point de l'Av. de la Baronnie /Route de Rigarda	10.33	(2)	14h41	15h00
Rond point Av.Paul Coueffec / rue des Escoumes	10.71	(1)	14h42	15h01
Intersection Av.Paul Coueffec / rue du 19 mars 1962	10.79	(1)	14h43	15h01
Rond point Cami de Counillac / Av.Paul Coueffec	11.23	(2)	14h43	15h02
Intersection Cami de Counillac / HLM Camp del Roc	11.40	1	14h44	15h02
Arrivée dans la base Vélo	11.50	(1)	14h44	15h02
	Total Signaleurs : 20			

# COURSE A PIED

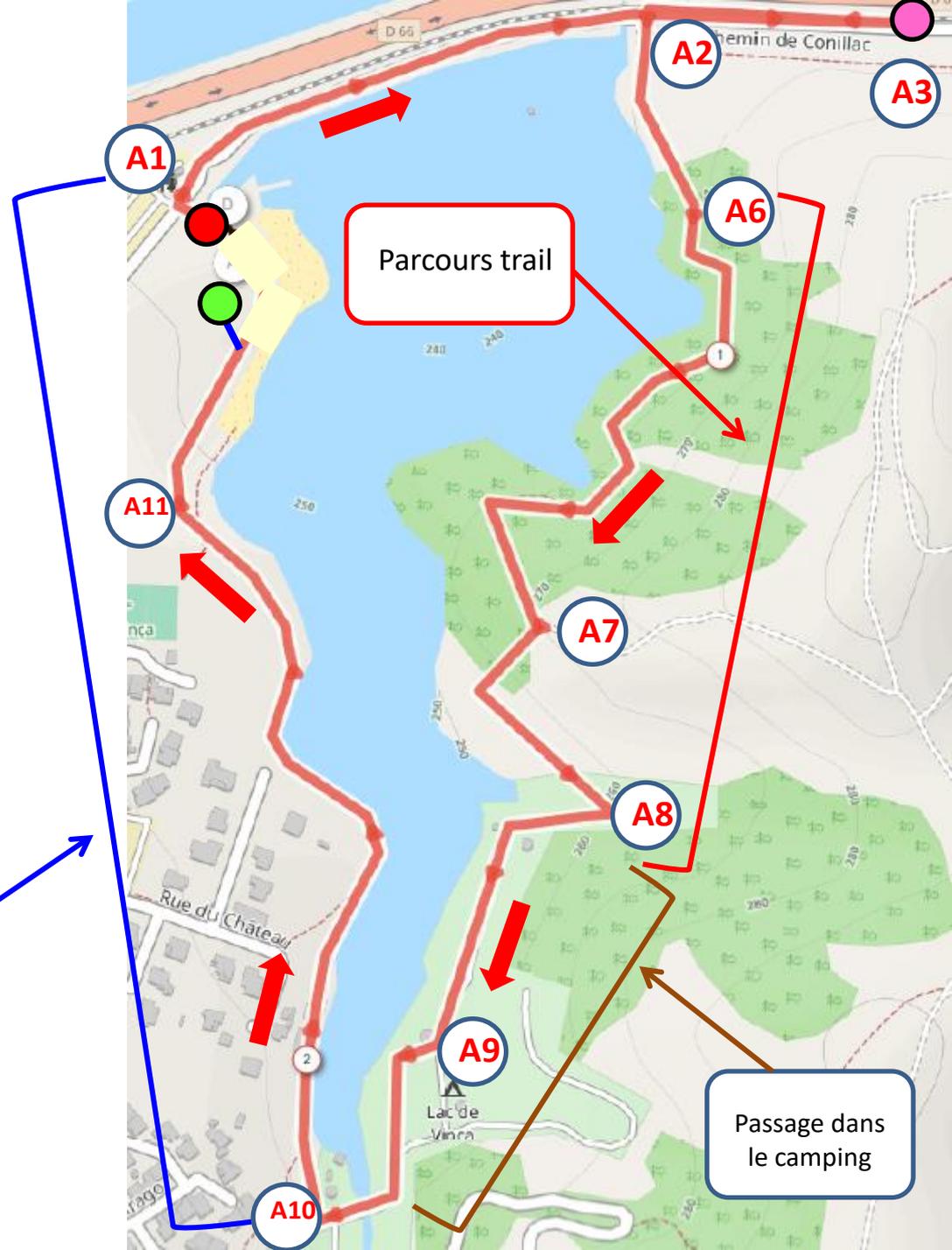
## Epreuve « XS »

Horaires de passage

Distance : **2500m** en Une boucle



Partie sur chemin  
carrossable le long du lac



# COURSE A PIED - Epreuve « XS »

Distance de course à pied - 2500m - 1 seule boucle

## Kilomètres parcourus et Horaires de passage prévus

Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Kilomètres parcourus	Nombre de signaleurs prévus	Horaire Passage Premier	Horaire Passage Dernier
Départ CAP	0	1	14h48	15h01
Sortie de la base - tourner à droite vers la digue	0.020	1	14h48	15h01
Virage à droite en direction du chemin des pêcheurs	0.360	1	14h49	15h02
Haut de la première montée	0.550	1	14h50	15h04
Haut de la deuxième montée	0.770	1	14h51	15h06
Descente vers le lac	0.920	1	14h52	15h07
Ponton de la plage	1.120	1	14h52	15h09
Virage à droite dans le camping	1.400	1	14h54	15h11
2 <sup>ème</sup> virage à droite vers le portail de sortie du camping	1.500	1	14h54	15h11
Portail de sortie du camping	1.550	1	14h55	15h12
Bute du chemin du lac	2.050	1	14h57	15h15
Parcours sur le terrain en herbes		1	14h58	15h16
Portail d'entrée dans la base	2.340	1	14h59	15h17
<b>Arrivée CAP (récupération des puces)</b>	<b>2.50</b>	<b>2</b>	<b>15h00</b>	<b>15h18</b>
	Total Signaleurs : <b>15</b>			