

13^{EME} TRIATHLON DU SÉNONAIS



14 JUILLET 2025

SENS
Triathlon

**COURSE
JEUNES (VTT)**

J1 (2016 - 2019)
J2 (2014 - 2015)

NOUVEAU !

**TRIATHLON
FORMAT XS**

Individuel
à partir de 2013

**TRIATHLON
FORMAT S**

Individuel ou Relais

**TRIATHLON
FORMAT M**

Individuel



INSCRIPTION ET INFORMATIONS : www.sens-triathlon.com /  [sens.triathlon](https://www.facebook.com/sens.triathlon)

Le mot de l'organisation:

Nous sommes ravis de vous accueillir sur la 13^{ième} édition de notre triathlon, sur le site de Gron pour la 2^{ème} année consécutive.

Le bureau et les membres du club oeuvrent pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et pour prendre en compte vos suggestions d'amélioration des années précédentes. Après la flamme olympique en 2024, nous avons **en 2025 de nouvelles activités nautiques qui s'installent à Gron** (structure gonflable en 2025⁽¹⁾ et cable ski nautique en 2026), nous obligeant à **déplacer le village, le départ natation et restreignant les possibilités de parcours course à pied.**

Pour rendre la CAP plus fun, **elle passera devant le village.. faites du bruit!!**

Quelques informations sur l'organisation:

- un **parking est prêté par LEBHAR**. Merci d'y circuler au pas, de respecter les emplacements de stationnement indiqués par les bénévoles et de laisser l'endroit propre en partant
- **les bonnets de natation ne seront pas fournis** - c'est le moment de montrer le bonnet de votre club ou votre bonnet licorne préféré
- **une tente consigne sera disponible** pour laisser vos affaires de triathlon
- **Soyez prudent, le parcours vélo reste ouvert à la circulation**, même si certaines routes sont passées pour l'occasion en sens unique et que des bénévoles sont présents sur tout le parcours
- l'accès en eau étant limité sur site, nous vous conseillons de venir avec vos gourdes vélos remplies
- l'organisation de courses repose **sur la gentillesse des bénévoles**, si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à vous inscrire (Burger et goodies offert!)

⁽¹⁾ Allez y faire un tour après votre course!

Inscrivez
vous en tant
que
Bénévoles =>



Le Guide du Triathlon du Sénonais



1/ Le Site:

Accès

Parking

Plan du Village

2/ Les épreuves:

Distance, horaires et barrières horaires

Parcours J1/J2

Parcours XS

Parcours S/M



LE SITE DU TRIATHLON

Accès

Route des Salcys, 89100 Gron
Parking Entreprise LEBHAR



Depuis Gare de Sens

Depuis A19 sortie 1 Sens Rive Droite

Depuis A19 sortie 2 Sens Rive Gauche

Parking

Lebhar
Magasin d'articles d'emballage

Zone Course
Rue des Salcys

Zone Piétons/ Supporter / Accès Village

Rue des Salcys

Rue des Salcys

Lebhar

Rue des Sa

Avant l'épreuve:



Accès Parking



Accès piéton
Village/Parc Vélo



Parc Vélo



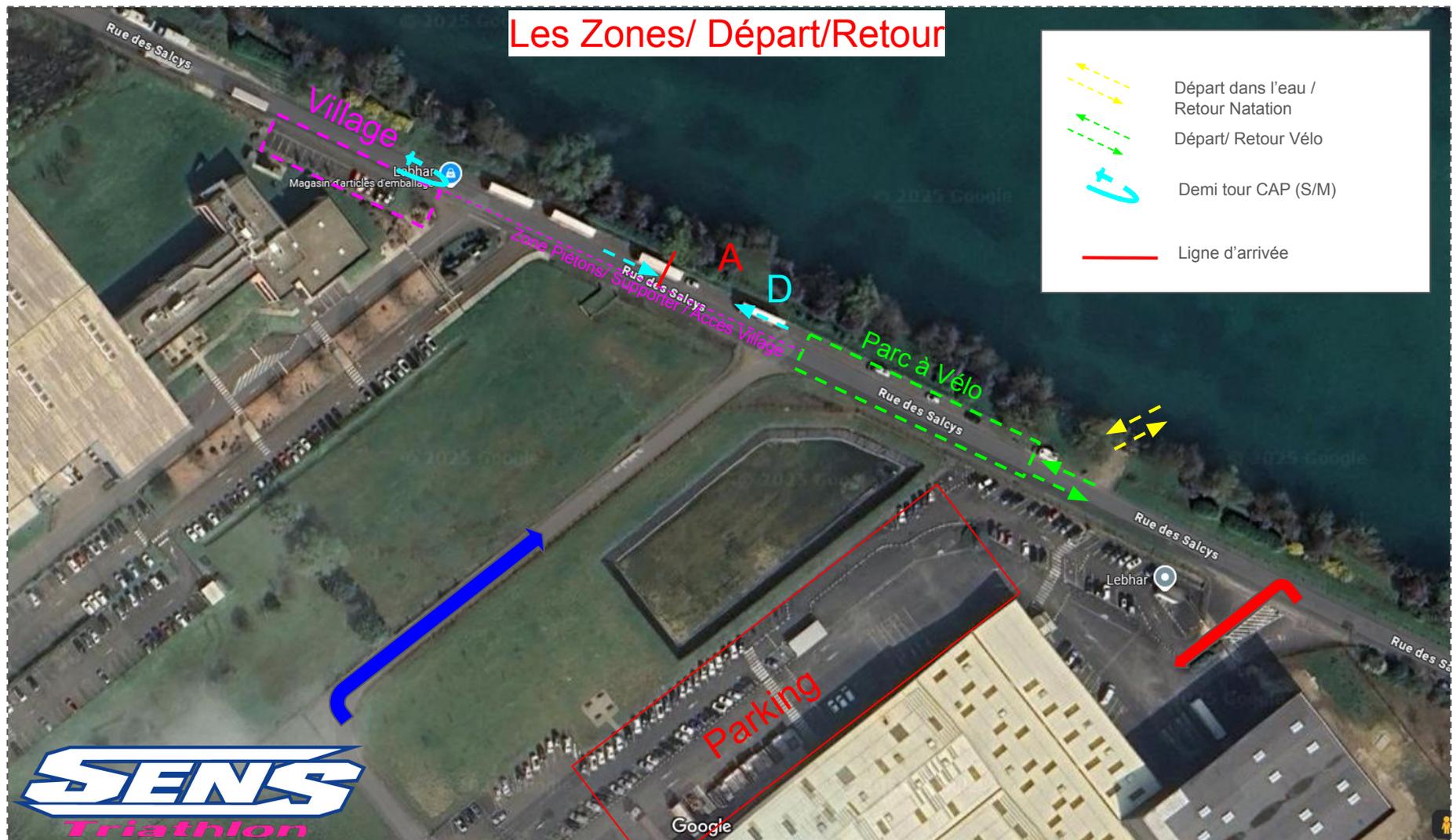
Village

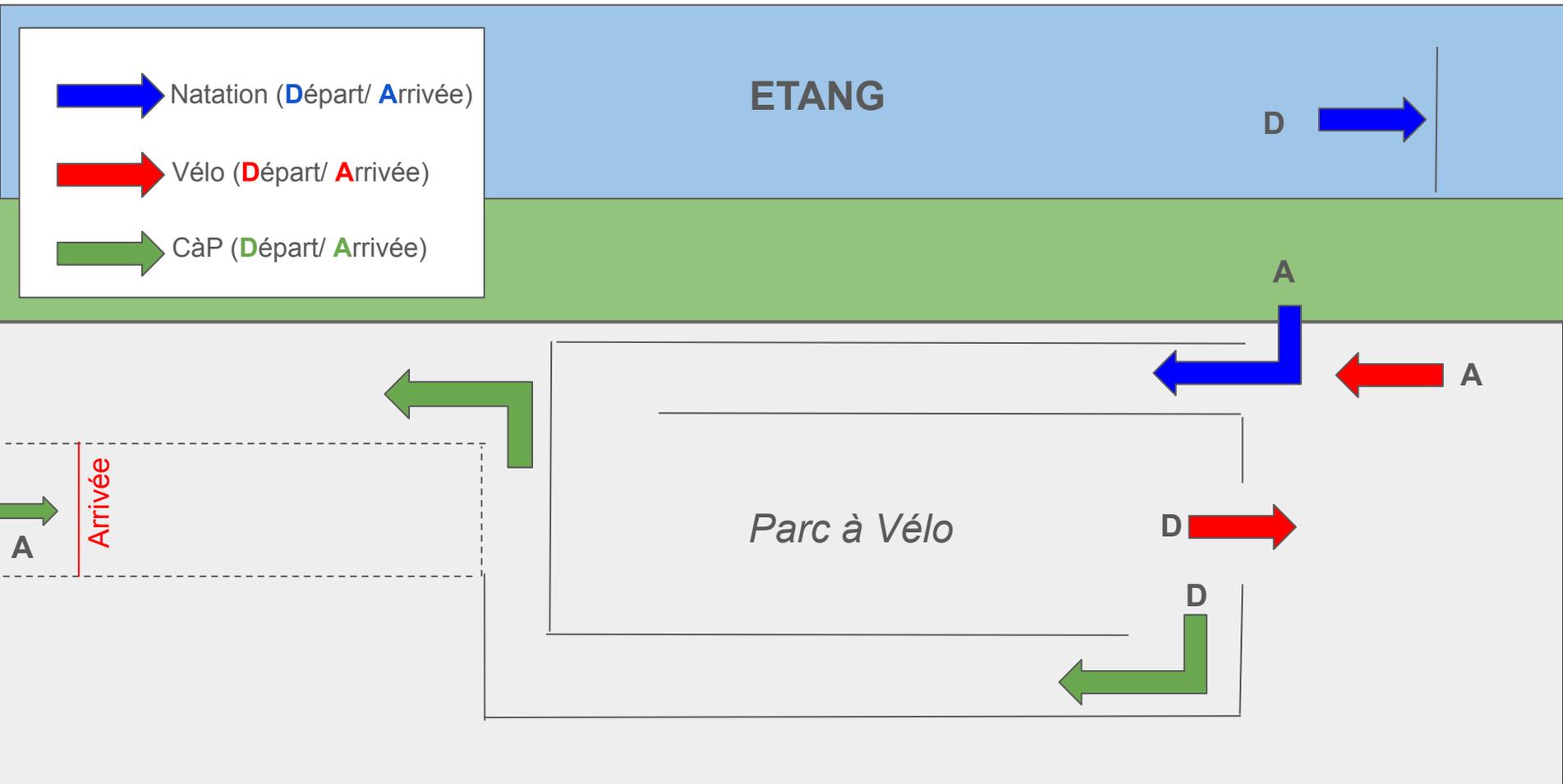
SENS
Triathlon

Google

Les Zones/ Départ/Retour

-  Départ dans l'eau / Retour Natation
-  Départ/ Retour Vélo
-  Demi tour CAP (S/M)
-  Ligne d'arrivée





Les transitions XS / S / M

LES EPREUVES

Horaires 	Retrait des dossards	Ouverture du Parc	Briefing (dans Parc vélo)	Départ	Arrivée du premier	Récompenses	Barrières Horaires
S et Relais S (750 - 20 - 5)	7h30 - 9h	8h	9h20	9h30	10h30	13h	NON
XS (400 - 10 - 2,5)	7h30 - 9h15	8h	9h20	9h40	10h20	13h	NON
Jeune 1	10h-11h	11h	11h15	11h30	11h45	13h	NON
Jeune 2	10h-11h	11h	11h15	11h45	12h00	13h	NON
M (1500 -40 -10)	11h-13h	13h	13h45	14h00	16h00	17h30	Natation + Vélo - 2h30 après le départ

Parcours J1 et J2

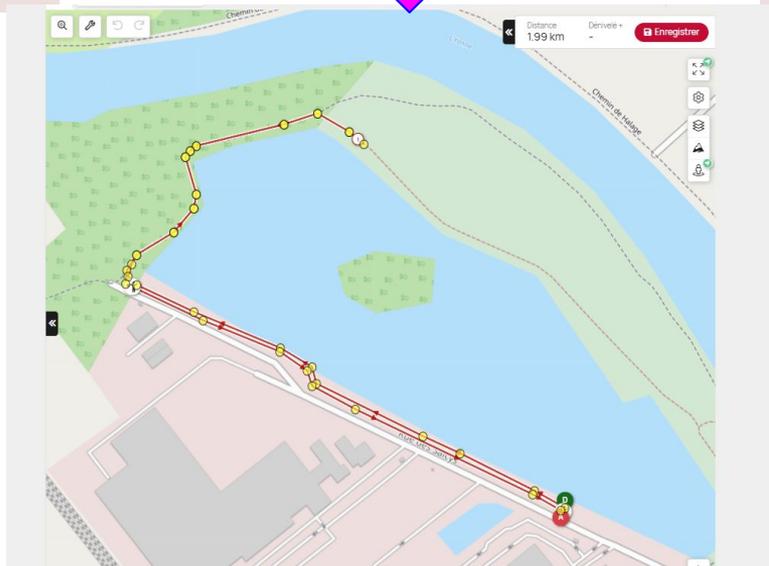
Parcours J1



Natation
100m



Vélo
2km



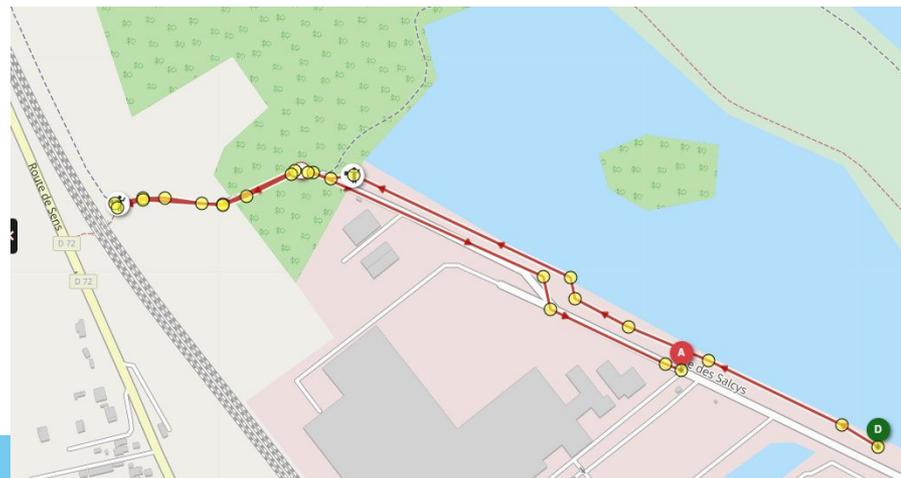
CAP
1km



Parcours J2



Vélo
4km



↑
CAP
2km



↑
Natation
200m



Parcours XS

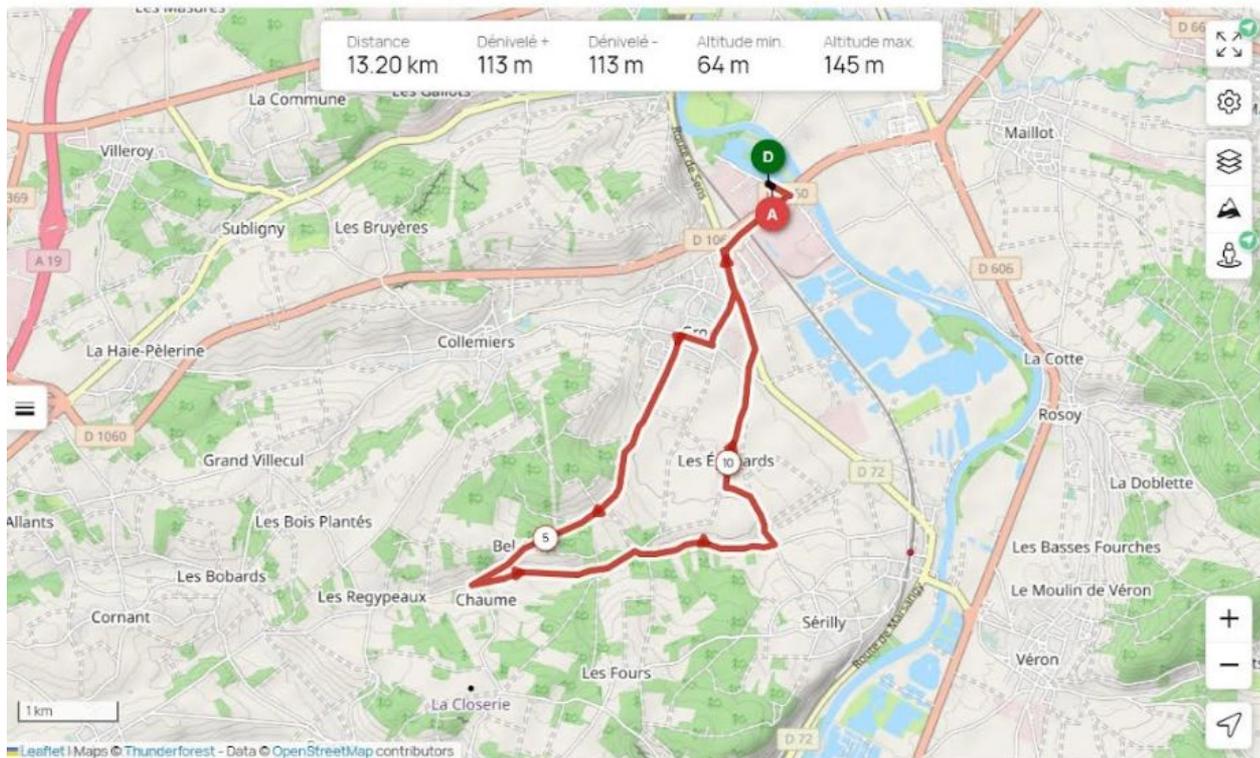
Natation XS



Vélo XS

Pas de ravitaillement sur le parcours

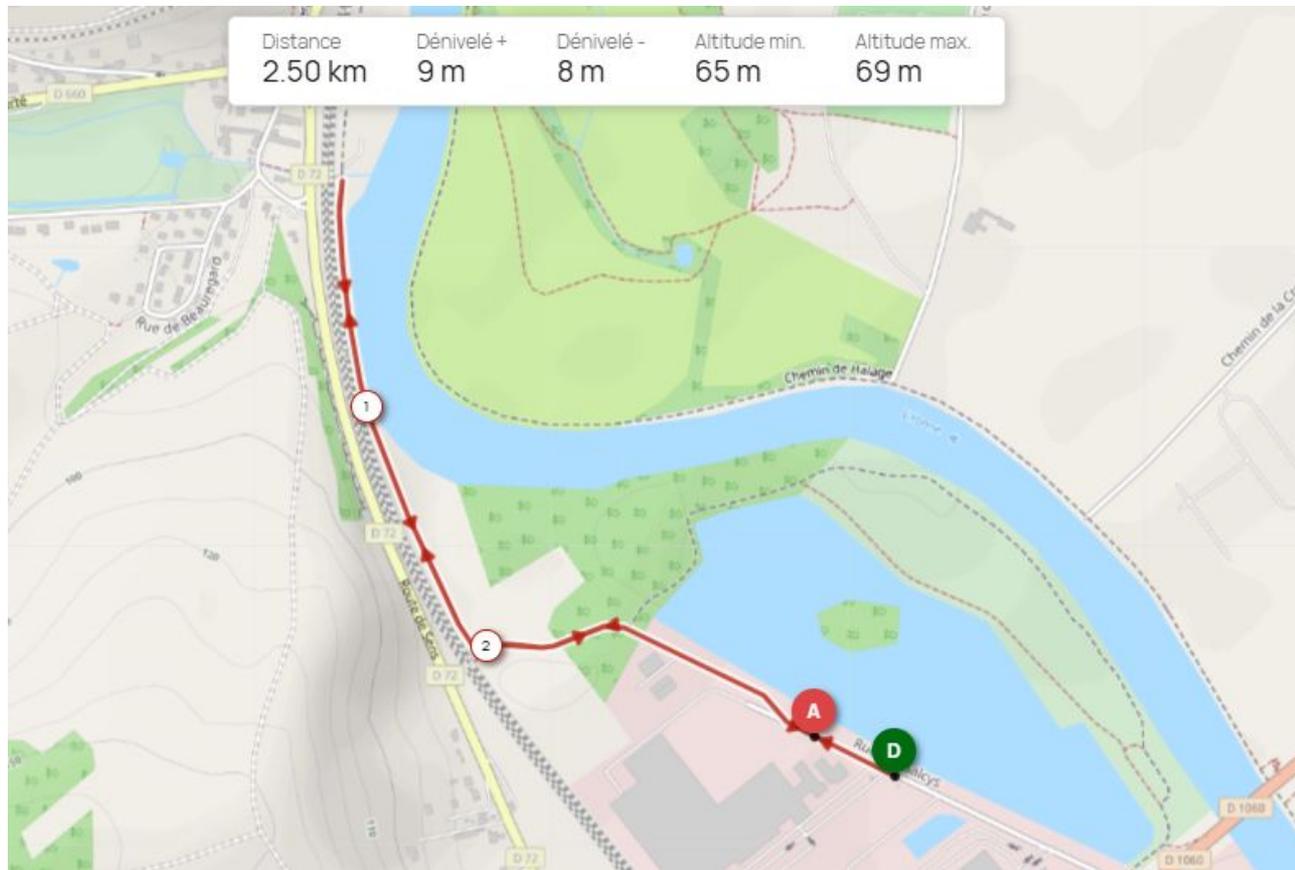
GPX



Course à Pied XS

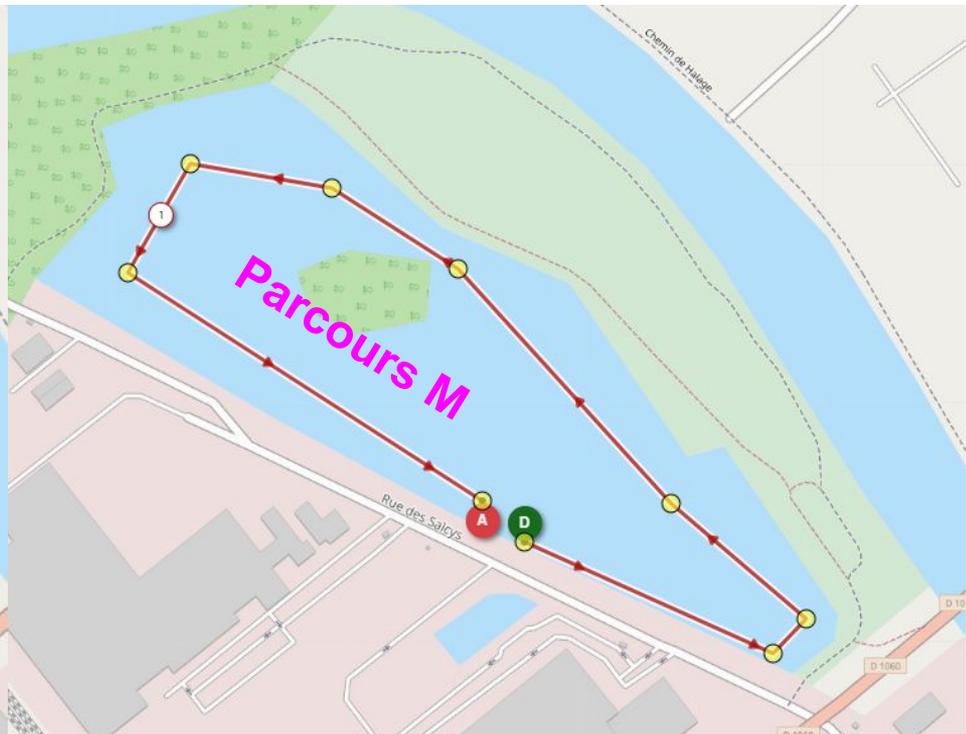
Pas de ravitaillement sur le parcours

GPX



Parcours S et M

Natation S et M



Vélo S et M

S - 1 boucle
M - 2 boucles

Ravitaillements sur le M
uniquement



Cornant - KM9 et KM28

GPX



Les informations sur les types de voies ne sont pas disponibles pour ce parcours.

En savoir plus



CàP S et M

S - 2 boucles
M - 4 boucles

Ravitaillements:
Tous les 1,25km
(à chaque ½ tour)



GPX

