

14^{EME} TRIATHLON DU SÉNONAIS



14 JUILLET 2026

SENS
Triathlon

TRIATHLON
FORMAT XS
Individuel

TRIATHLON
FORMAT S
Individuel ou Relais

TRIATHLON
FORMAT M
Individuel



TUBAUTO

Le mot de l'organisation:

Nous sommes ravis de vous accueillir sur la 14^{ième} édition de notre triathlon, sur le site de Gron pour la 3^{ème} année consécutive.

Après une année 2025, pour laquelle nous avons dû déménager notre village et parc à vélo côté route, nous sommes de **retour dans la verdure et à l'ombre des arbres** pour plus de **fraîcheur et de convivialité**.

Les retours que nous avons eu sur l'éditions 2025, mentionnés un vélo difficile, beaucoup de bosses et du vent de face. Pour le vent, nous ne pouvons rien garantir, mais nous avons enlevé 2 bosses par tour et pourrons profiter d'un retour par une piste cyclable, afin de **rendre nos épreuves accessibles à tous et propices à de jolis chrono pour les compétiteurs**

Quelques informations importantes 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!)**

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 XS

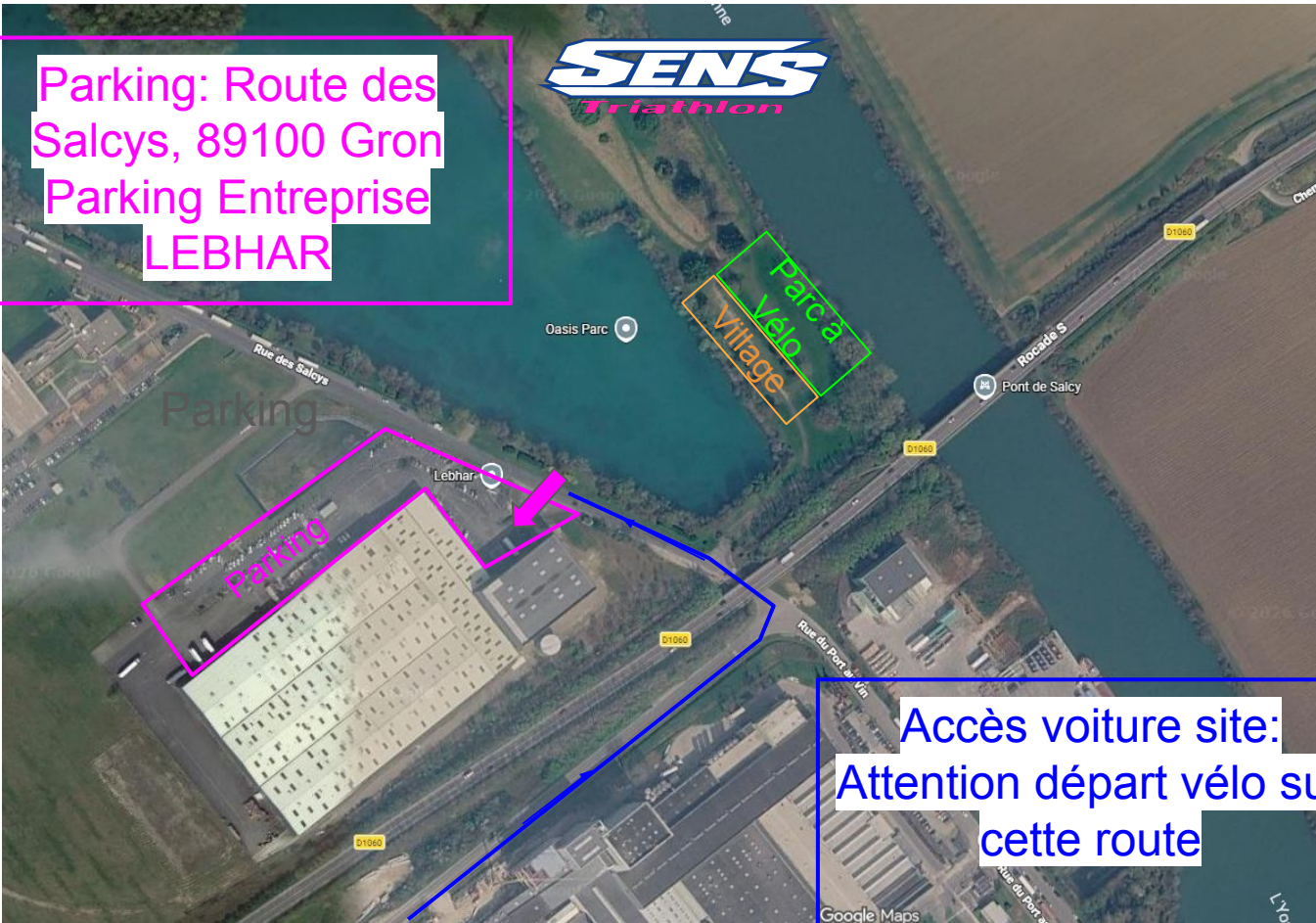
Parcours S/M



LE SITE DU TRIATHLON

Accès





Parking: Route des
Salcys, 89100 Gron
Parking Entreprise
LEBHAR



Accès voiture site:
Attention départ vélo sur
cette route

Les Zones/ Départ/Retour



-  Départ dans l'eau / Retour Natation
-  Départ/ Retour Vélo
-  Départ CAP
-  Ligne d'arrivée

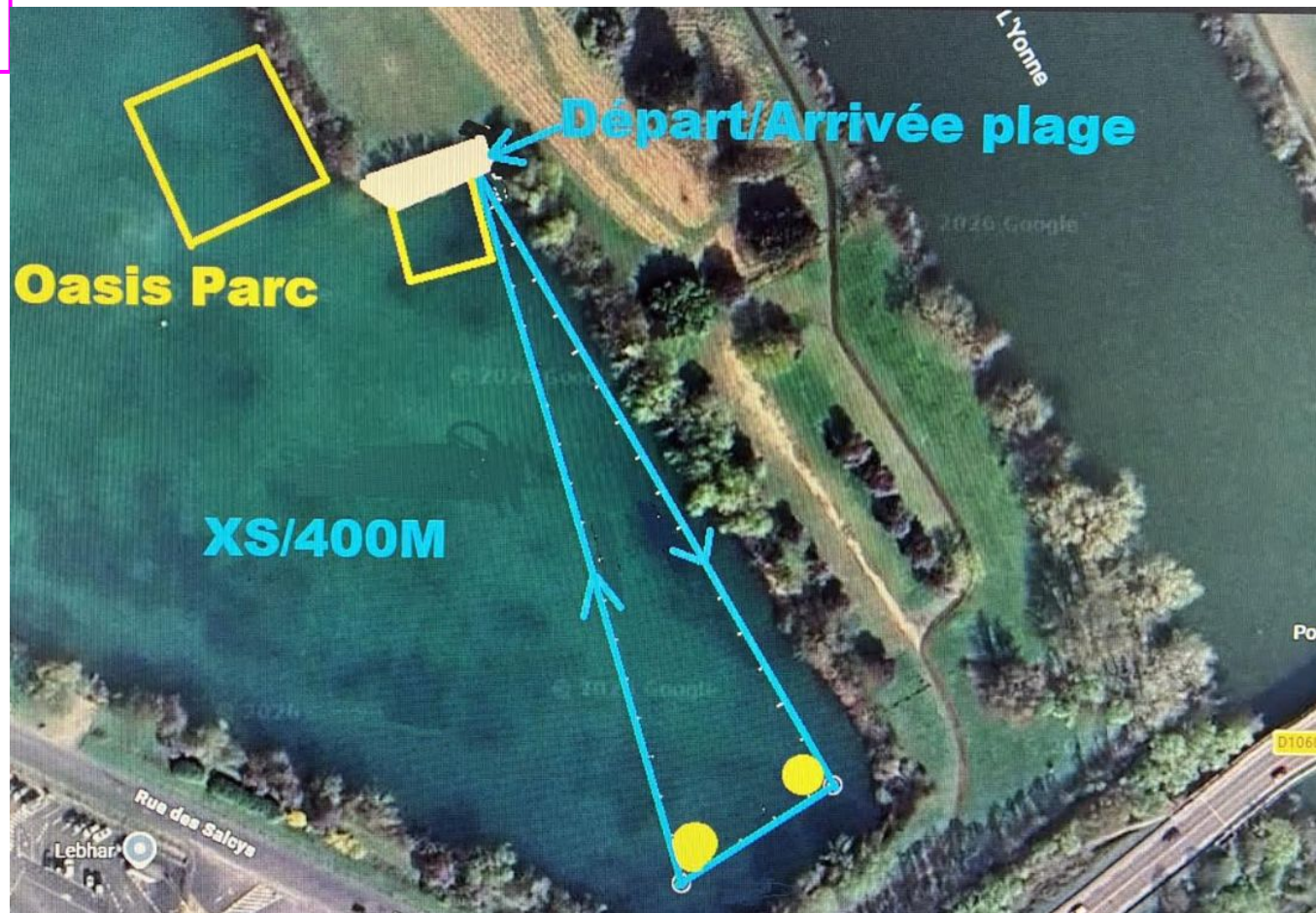
LES EPREUVES

Horaires 	Retrait des dossards	Ouverture du Parc	Briefing (dans Parc vélo)	Départ	Arrivée du premier	Récompenses	Barrières Horaires
XS (400 - 10 - 2,5)	7h - 9h	8h30	9h15	9h30	10h10	13h	NON
S et Relais S (750 - 20 - 5)	7h30 - 9h30	8h30	10h15	10h30	11h30	13h	NON
M (1500 -40 -10)	11h-13h	13h	13h45	14h00	16h00	17h30	Natation + Vélo - 2h45 après le départ



Parcours XS

Natation XS

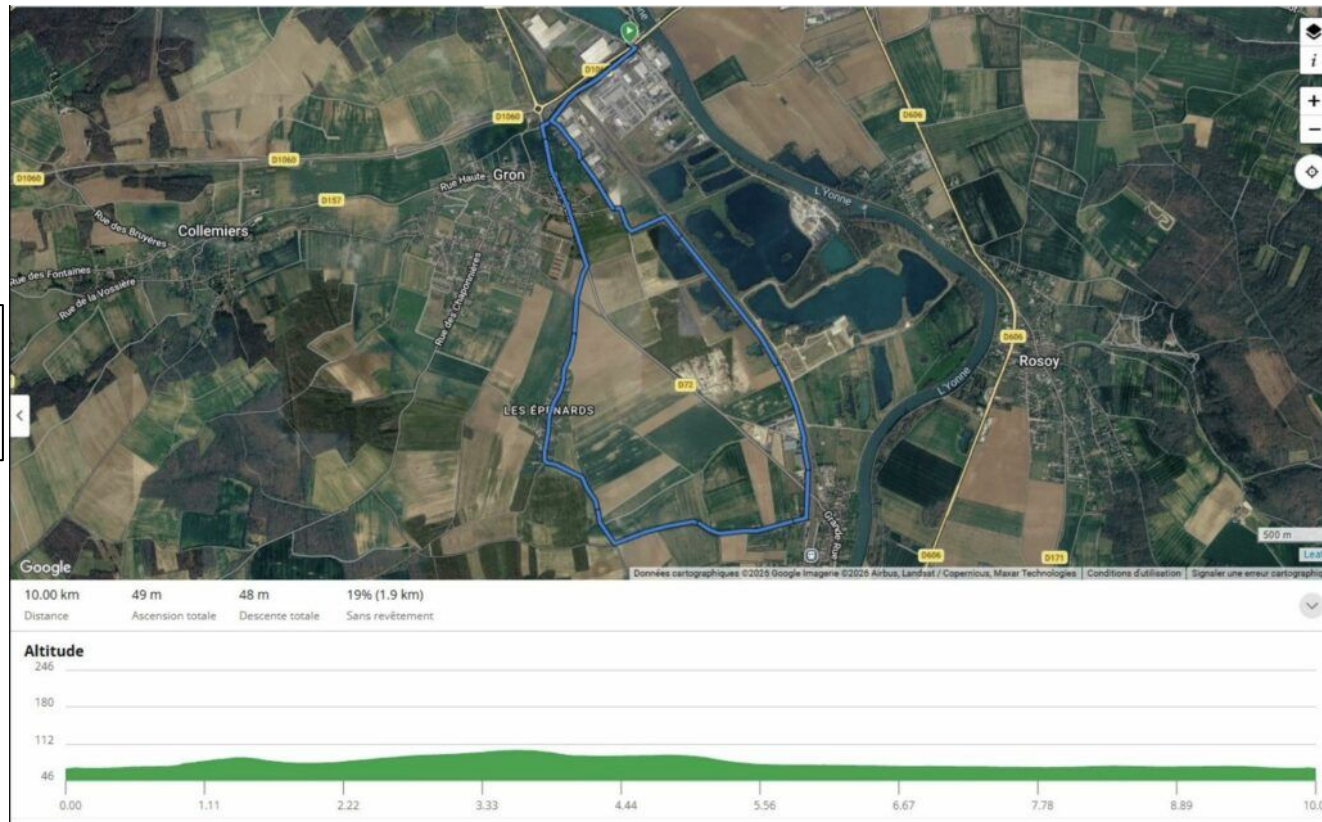


Vélo XS

Pas de ravitaillement sur le parcours

CLM autorisés
Drafting Interdit
Routes ouvertes à la circulation

GPX



Course à Pied XS

Pas de ravitaillement sur le parcours

GPX



Parcours S

Natation S

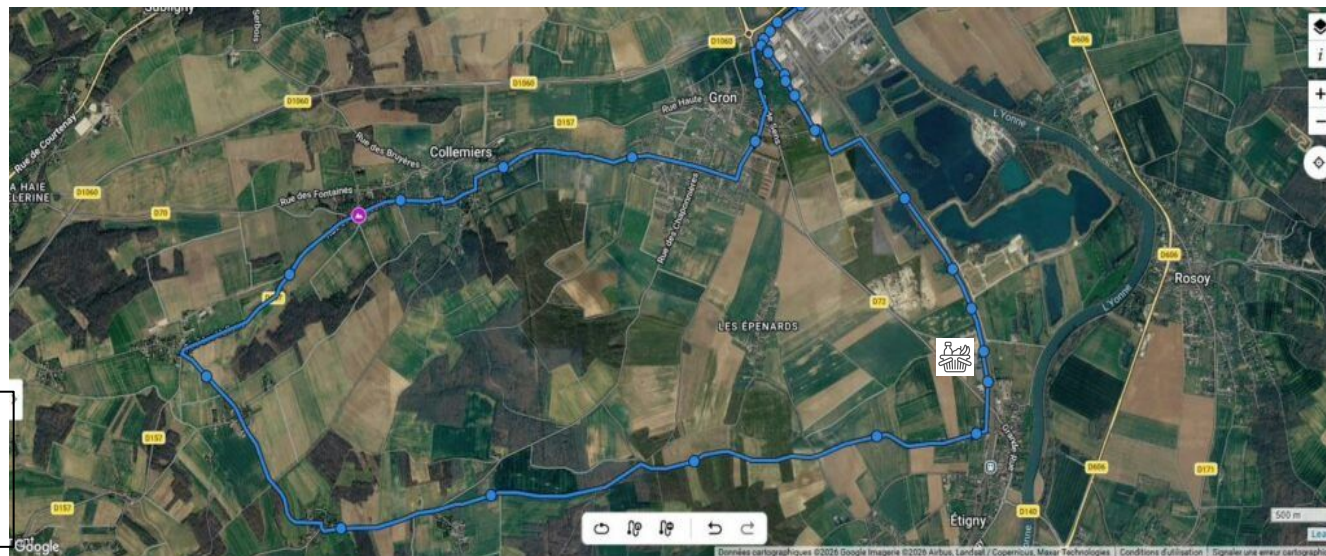


Vélo S

S - 1 boucle

Pas de ravitaillements

CLM autorisés
Drafting Interdit
Routes ouvertes à la circulation



18.86 km 127 m 127 m
Distance Ascension totale Descente totale

Altitude Montées



GPX



Course à Pied S

2 boucles

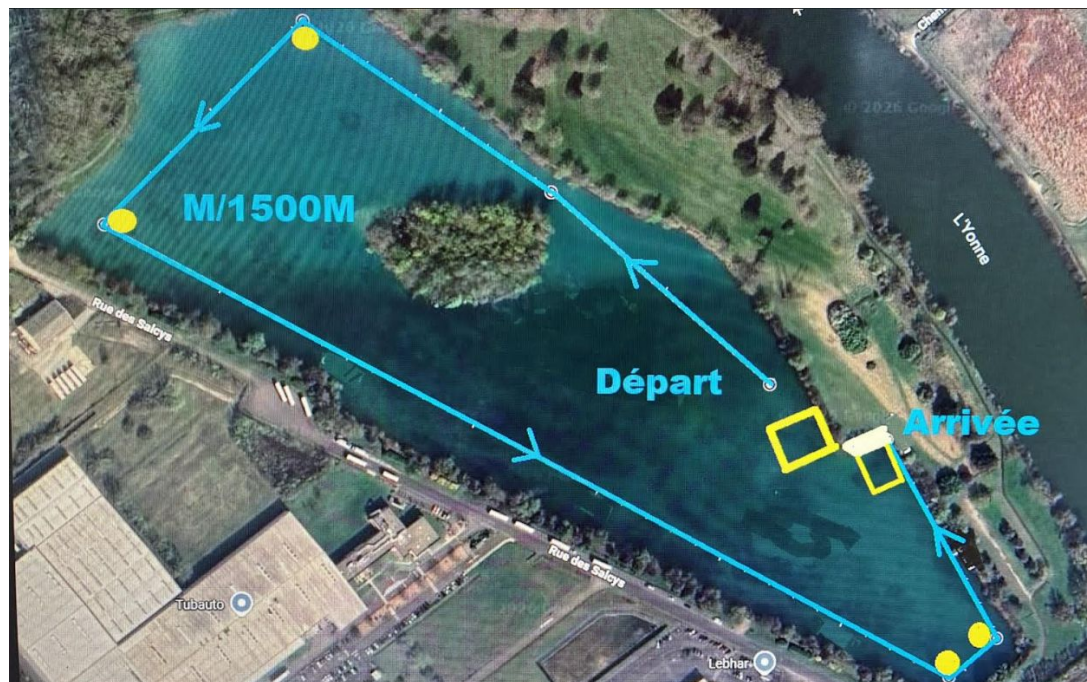
Pas de ravitaillement sur le parcours

GPX



Parcours M

Natation M - départ dans l'eau



Parcours M

Vélo M 2 boucles

Ravitaillements

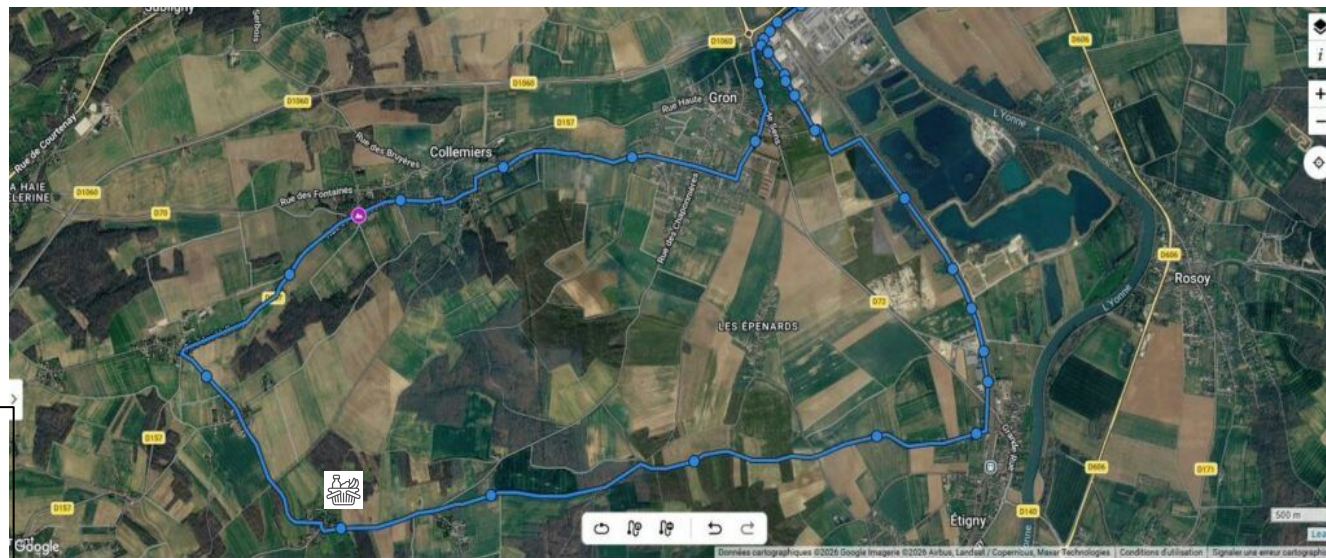
Eau pour recharger vos gourdes



CLM autorisés

Drafting Interdit

Routes ouvertes à la circulation



18.86 km 127 m 127 m
Distance Ascension totale Descente totale

Altitude

Mètres



GPX



Course à Pied M

2 boucles

Ravitaillement Km 3.5 et km 7



Eau, Cola, Salé / Sucré

GPX

