



RÉUNION TRI TOUR

Informations importantes

Parcours et traces GPX

Triathlon XXL • Triathlon M • Triathlon XS

On a mis tous les parcours en lien actif... pour ceux souhaitant avoir les traces gpx, vous pouvez les télécharger sur les pages Openrunner et Strava :

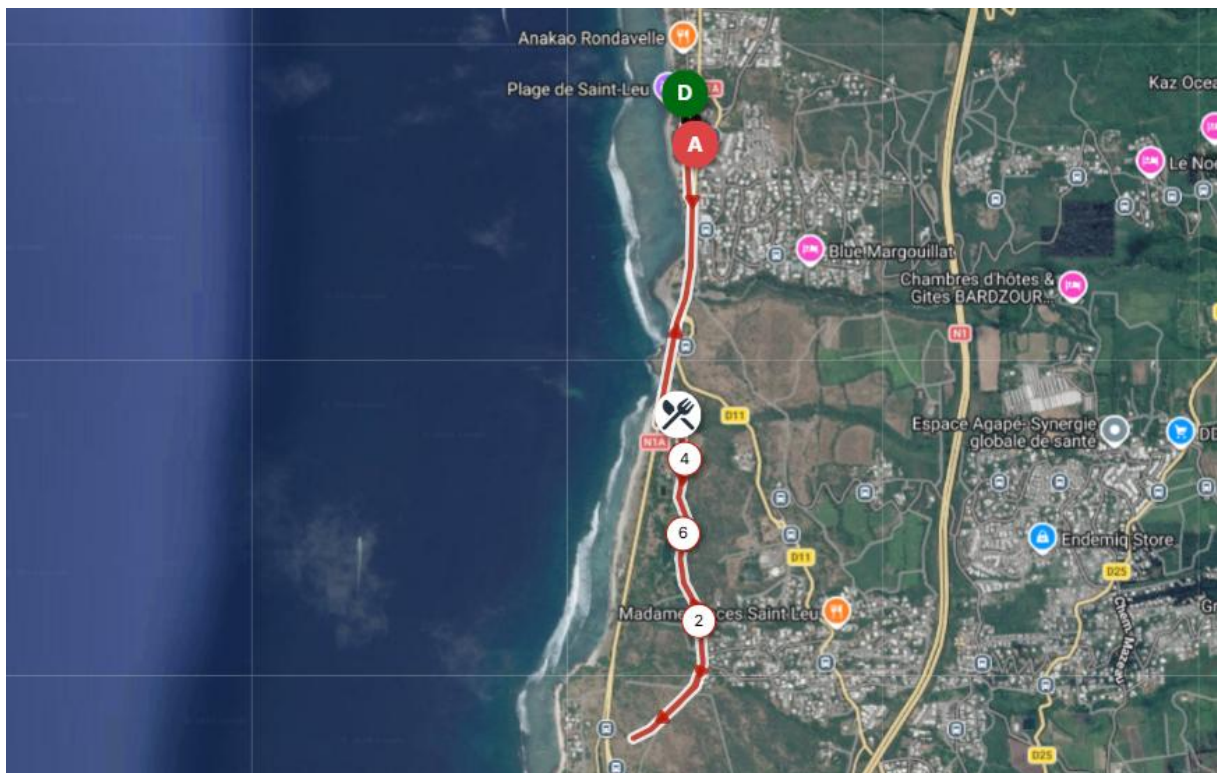
Triathlon, Duathlon, SwimBike, RunBike XXL

Duathlon 1er cap — 7,7 km

Duathlon 1er cap : 7,7 kms, direction jusqu'au cimetière où vous ferez 2 allers-retours entre le cimetière et presque jusque la route de la pointe au sel, puis retour à Saint Leu par la piste cyclable. Attention passage sous la route par le pont de la ravine, il faut sauter le mur. Il y a un ravitaillement liquide (eau et produit énergétique) au cimetière avec des bénévoles. Sur la route principale, pour votre sécurité, courez uniquement sur la piste cyclable délimitée avec les cônes.

Attention du départ jusqu'aux kiosques avant le 1er rond point, vous serez mélangés aux athlètes du XS ... donc ne faites pas demi-tour au niveau des kiosques, continuez sur la piste cyclable jusqu'à ce que le bénévole vous fasse sauter le mur pour aller passer sous la route.

[Strava](#) [Openrunner](#)



Natation XXL — 3 000 m

Natation : 3000m : 4 boucles de 700m + ligne droite de 200m

[Strava](#) [Openrunner](#)



Pour le parcours natation, essayer de bien mémoriser les prises de bouées par la droite ou par la gauche.

Nous vous invitons à bien prendre la ligne droite la plus directe possible entre 2 bouées et de ne pas sortir de cet axe, il a été tracé afin de vous faire éviter au maximum le corail.





Vélo XXL — Tour de l'île — 233 km

[Strava](#) [Openrunner](#)

Infos :

- respecter le code de la route
- Attention, il y a un peu de graviers sur la route refaite de la route des Laves Km 84
- **Après Saint Benoit KM125, la route est barrée 2 fois avant d'arriver à la réfection d'un pont, passez les barrages sur la partie piste cyclable. Attention, le passage du Pont en réfection est en bas d'une descente très rapide, anticipez votre freinage et ne prenez pas de risques.**



- faire attention sur les pistes cyclables surtout entre Sainte Suzanne et Le Barachois où il peut y avoir un peu de cyclistes et coureurs. L'entrée de la piste cyclable au début de Sainte km 154.8 n'est évident, peu large et poteaux à gauche, en plus, elle a un léger petit rebord de trottoir, faites attention.



- 1km800 après au Km 156,6, toujours sur la piste cyclable, vous devez prendre à tour sur la passerelle... généralement avec la petite descente et le vent dans le dos ;-), on arrive très vite pour le pif-paf, donc ralentissez.



- Km 181, n'oubliez pas au niveau de la Chaloupe de continuer sur la piste cyclable qui passe sous la 4 voies, ne prenez pas la voie de bus.
- **Au port, pour les triathlètes passant après 17h30, au niveau du Rond point des Danseuses sur l'Avenue Amiral Bouvet. La route sera interdite aux voitures et barré, mais les bénévoles ou Police Municipale, feront passer les triathlètes de notre course uniquement. Cela dure seulement 400m. Suivez leurs instructions. Après 18h30, ce ne sera plus possible et ce sera une barrière horaire à cet endroit. Cette barrière horaire a été 6' (18h24) après la moyenne calculée pour arrivée à 20h30 à Saint Leu... soit 6' de plus si vous partiez avec 6' de plus dans le rolling start.**
- **Au Moulin à eau de Bassin Vital (Saint Paul) Km 202, attention vous traversez sur 10m un passage d'eau sur la route très très glissant, il y a des algues vertes ... pour ceux pas sûr d'eux... descendez du velo pour traverser, passez sur la gauche, c'est plus plat et moins glissant.**

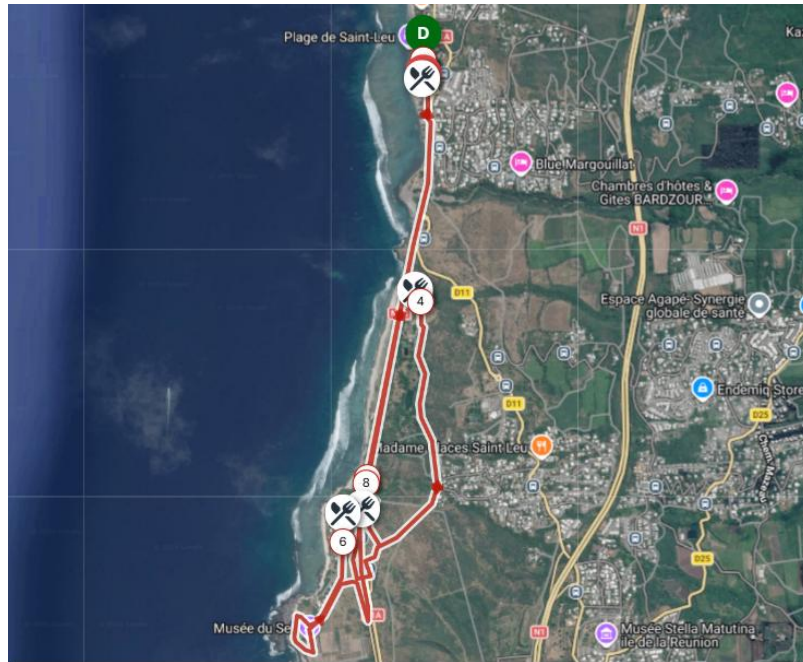




Course à pied XXL

Tour de 10 km à faire 3 fois — 30 km

[Strava](#) [Openrunner](#)



Quand vous sortez de l'aire de transition, courez sur la partie gauche du chemin jusqu'à la piste cyclable. La partie droite étant réservée pour le retour.

Tour Ultimate — aller-retour 14 km

[Strava](#) [Openrunner](#)



Attention : La partie course à pied de la boucle ULTIMATE en ville est la partie la plus critique à baliser et à tenir baliser à la vue du nombre de personne en ville le samedi soir. Nous allons la baliser uniquement à base de peinture temporaire ... mais blanche pour la partie du Four à Chaux jusqu'au pied du Sentier Boîtes aux Lettres, pas de panneaux ou de rubalise comme sur le reste du parcours course à pied.

Triathlon , SwimBike, BikeRun M

Natation — 1 600 m

Natation : 1600m , 2 boucles de 700m + une ligne droite de 200m

[Strava](#) [Openrunner](#)



Pour le parcours natation, essayer de bien mémoriser les prises de bouées par la droite ou par la gauche.

Nous vous invitons à bien prendre la ligne droite la plus directe possible entre 2 bouées et de ne pas sortir de cet axe, il a été tracé afin de vous faire éviter au maximum le corail.

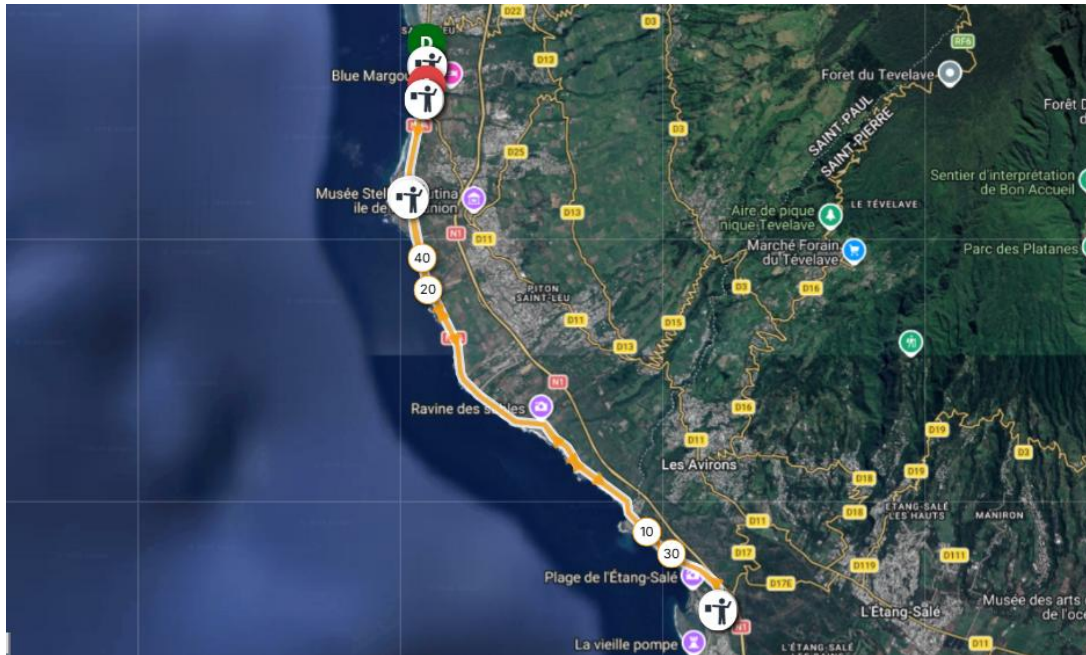




Vélo M — 43 km

Velo : 43kms : 2 boucles de 21,5kms

[Strava](#) [Openrunner](#)

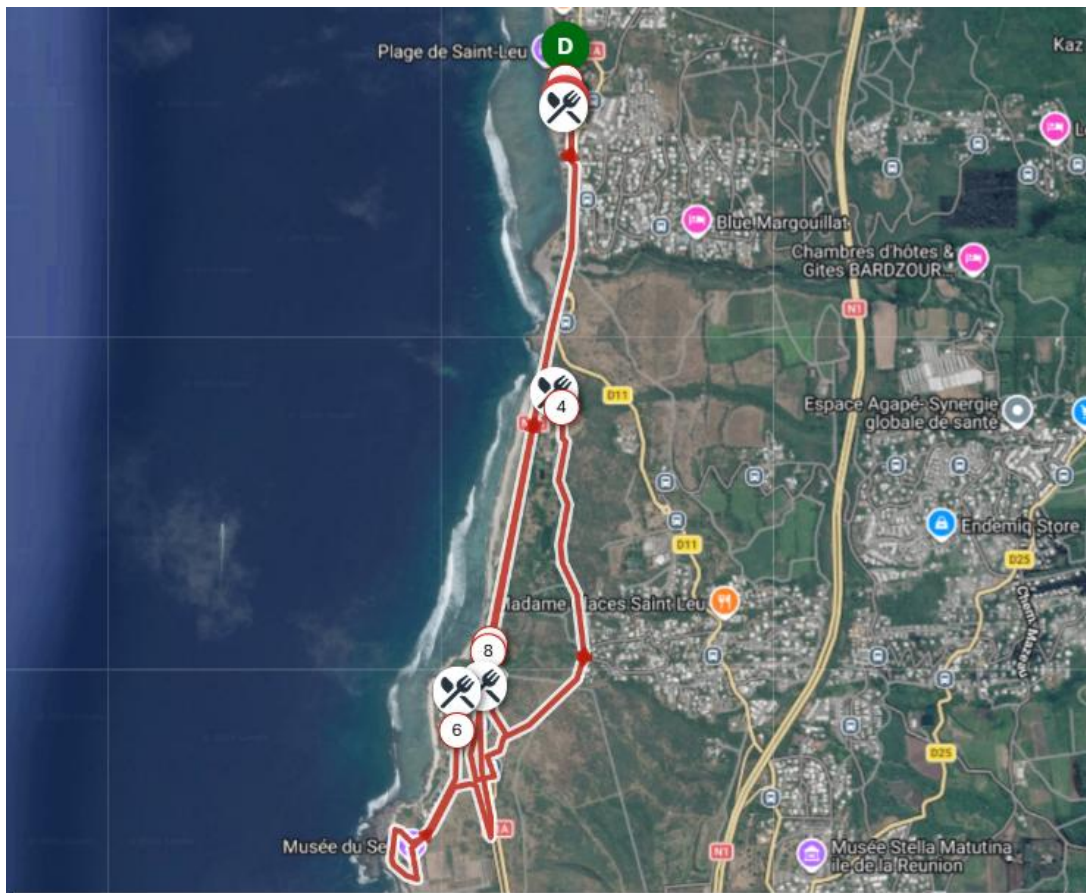


Debut du 2ème tour au niveau de la Pointe au sel, vous devez tourner à droite au niveau du bénévole 3, passez sous le pont, puis remonter sur la route désaffectée. Puis à la fin du 2ème tour, allez tout droit au niveau du bénévole 3 pour rejoindre Saint Leu et le parc à vélo.



Course à pied — 1 boucle de 10 km

[Strava](#) [Openrunner](#)



Quand vous sortez de l'aire de transition, courez sur la partie gauche du chemin jusqu'à la piste cyclable. La partie droite étant réservée pour le retour.

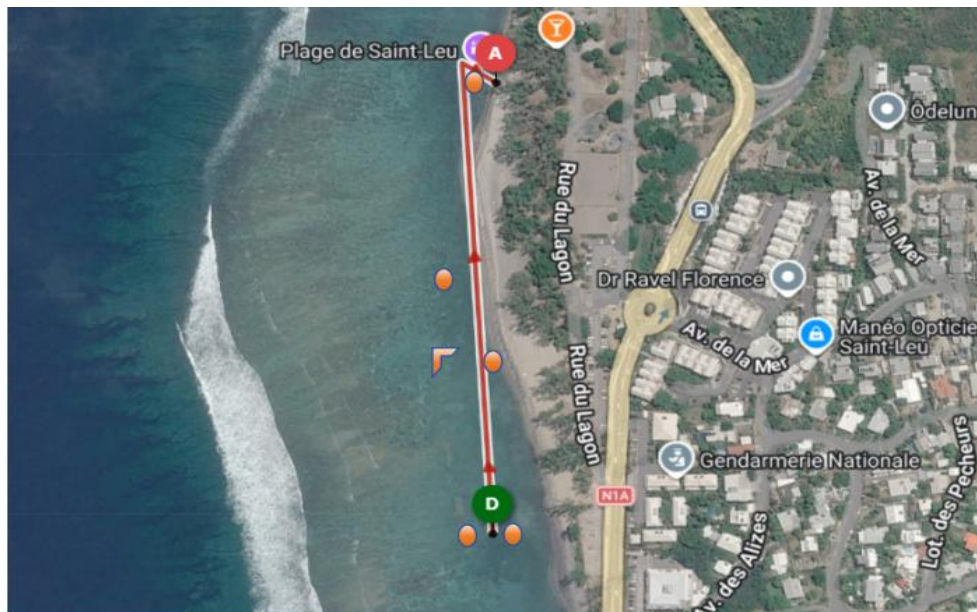
Triathlon XS

Natation — 400 m

Natation: 400m en ligne droite

[Strava](#) [Openrunner](#)

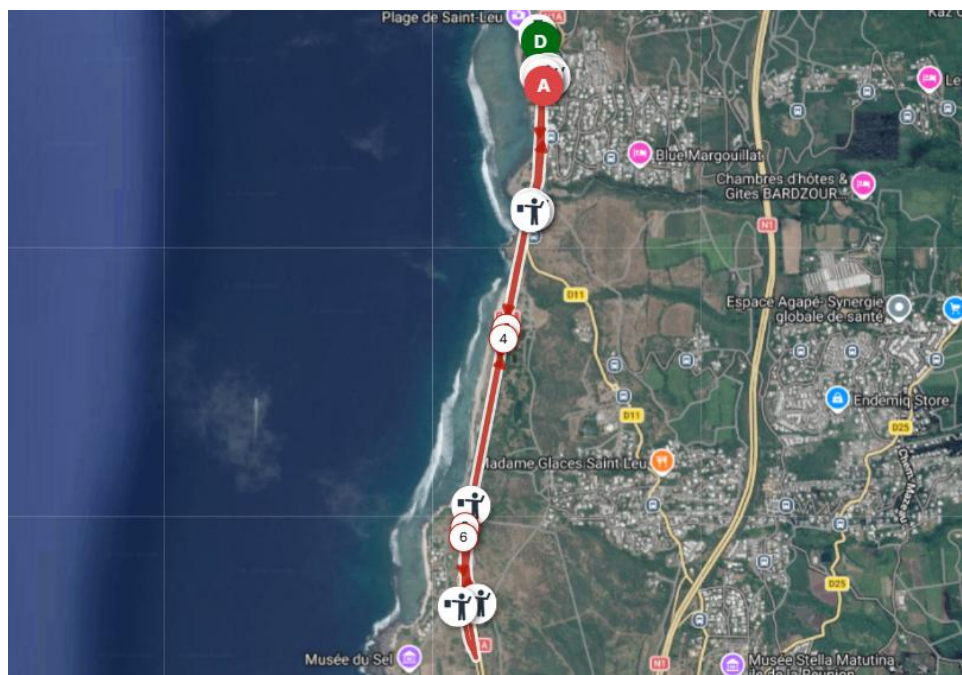
Le départ se fera au niveau des 2 bouées rondes face au skate park. Vous vous rendrez en ligne droite jusqu'à la dernière bouée sans vous soucier des autres bouées mises en places pour les courses M et XXL.



Vélo — 9 km

Vélo: 9kms : 2 boucles de 4,5 kms

[Strava](#) [Openrunner](#)



Au niveau de la Pointe sel, quittez la piste cyclable pour vous engager sur la contre-allée abandonnée, passez sur le pont, puis tournez à droite et descendez pour passer sous le pont. Attention au virage à 90° pour passer sous le pont, il est très dangereux, rester à droite sous le pont, il peut y avoir des voitures en sens inverse, donc ne pas passer la ligne médiane imaginaire.



Pour attaquer le 2ème tour, il se fait au niveau du rond point Sud de Saint Leu en direction de Stella.

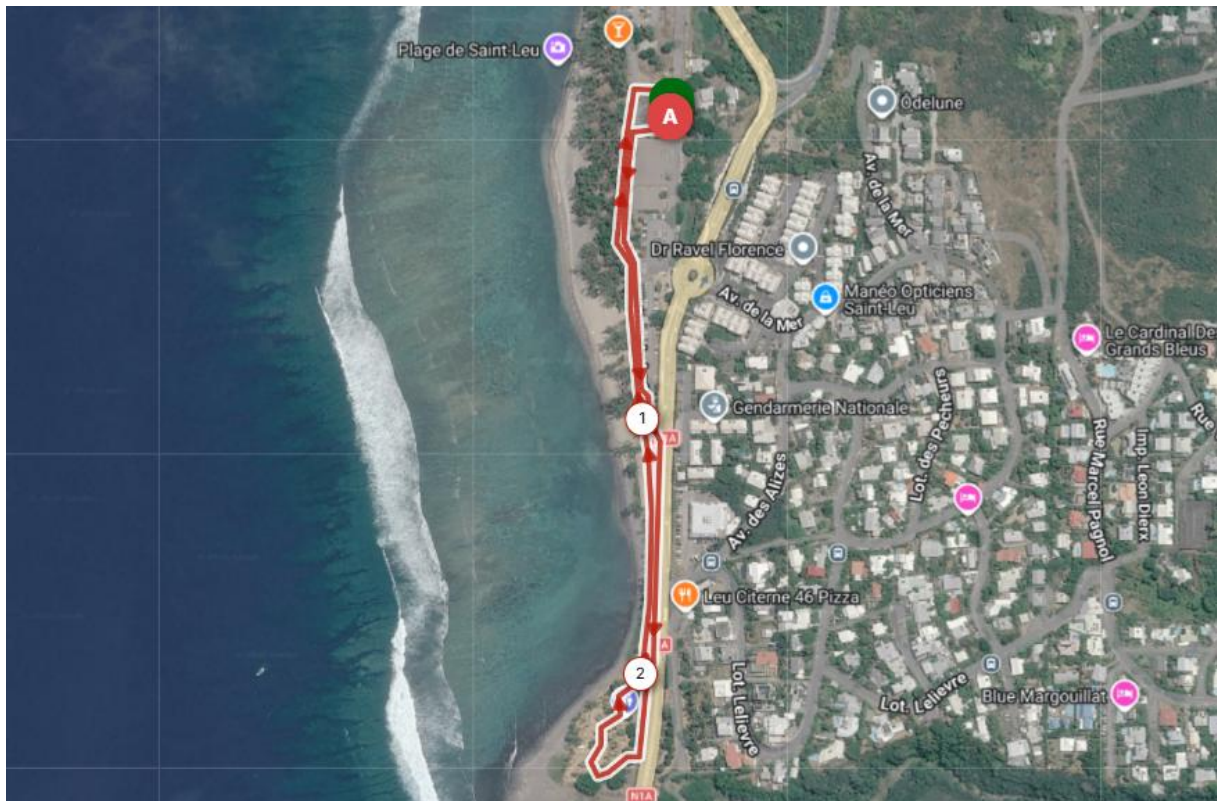
C'est aussi à ce rond point là qu'à la fin de votre 2ème tour, vous y irez tout droit pour rejoindre le parc à vélo.



Course à pied — 2,5 km

Course à pied : 2,5kms : 2 boucles de 1,25kms

[Strava](#) [Openrunner](#)



Quand vous sortez de l'aire de transition, courez sur la partie gauche du chemin jusqu'à la piste cyclable. La partie droite étant réservée pour le retour.

Attention à 6h40, les athlètes du duathlon XXL s'élanceront sur le même parcours que vous sur la piste cyclable jusqu'aux kiosques, vous devrez tourner à droite sur le parking des kiosques et passer sur le chemin au milieu des kiosques... ne suivez pas les duathlètes qui s'en vont sur la piste cyclable vers La pointe au sel.

N'oubliez pas aussi à la fin du 1er tour de 1,25km, vous devez faire demi-tour derrière le panneau demi-tour.