

PROGRAMME API RACE CROSS TRIATHLON 2026 : samedi 6 juin 2026

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
CROSS TRI M + 18 ans (2008 et avant)	Juniors à vétérans	1000m	24km	8 400m	Départ : 14h00 Fin :15h55/ 18h15	Natation : 14' / 30' VTT : 1h07 / 2h30 CAP : 34' / 1h15 Total : 1h55 / 4h15
CROSS TRI S + 16 ans (2010 et avant)	Cadets à Vétérans	500m	15km	4 200m	Départ : 14h30 Fin :15h30/ 17h45	Natation : 6' / 20' VTT : 38' / 2h10 CAP : 16' / 45' Total : 1h / 3h15
JEUNES 8 à 11 ans (nés de 2015 à 2018)	Poussins / Pupilles	100 m	3 000 m	1 000 m	Départ : 18h30 Fin :18h44/ 18h55	Natation : 1'20 / 3' VTT : 8' / 12' CAP : 4'10 / 7' Total : 13'30 / 22'
CROSS TRI XS + 12 ans (2014 et avant)	Benjamins à vétérans	300m	7 000 m	2 000m	Départ : 19h30 Fin :19h55/ 20h30	Natation : 3' / 8' VTT : 15' / 32' CAP : 6' / 20' Total : 24' / 1h
Triple XS EN RELAIS + 12 ans (nés en 2014 et avant)	Benjamins à vétérans	300 m	7 000 m	2 000 m	Départ : 19h30 Fin: 21h/ 22h30	Natation : 3' / 8' VTT : 15' / 32' CAP : 6' / 20' Total : 1h30 / 3h

Programme détaillé

12h00 : Accueil des participants au lac de Vénérieu (151 chemin du lac, 38460 Vénérieu)
Inscription et retrait des dossards jusqu'à 30 minutes avant le début de la course

COURSE 1 : CROSS TRI M à partir de 18 ans

Départ 14h00 :

Briefing : 13h45

Dépose matériel dans aire de transition : 13h à 13h45

Départ 14h00

Premier arrivée 15h55

Dernière arrivée 18h15

Récupération matériel dans aire de transition 18h15

COURSE 2 : CROSS TRI S à partir de 16 ans

Départ 14h30 :

Briefing : 14h15

Dépose matériel dans aire de transition : 13h30 à 14h15

Départ 14h30

Premier arrivée 15h30

Dernière arrivée 17h00

Récupération matériel dans aire de transition 18h00

RECOMPENSES M et S 18H00

COURSE 3 : JEUNES 8 à 11 ans

Départ 18h30 :

Briefing : 18h15

Dépose matériel dans aire de transition : 17h30 à 18h15

Départ 18h30

Dernière arrivée 18h52

Récupération matériel dans aire de transition 19h00

RECOMPENSES JEUNES 19H00

COURSE 4 : XS solo à partir de 12 ans

Départ 19h30 :

Briefing 19h15

Dépose matériel dans aire de transition : 18h30

Départ 19h30

Premier arrivée 19h55

Dernier arrivée 20h30

Récupération matériel dans aire de transition 22h00

COURSE 5 : Triple XS Relais à partir de 12 ans ou 18 ans solo

Départ 19h30 :

Briefing 19h15

Dépose matériel dans aire de transition : 18h30

Départ 19h30

Premier arrivée 20h45

Dernier arrivée 22h00

Récupération matériel dans aire de transition 22h00

RECOMPENSES Triple XS et XS 22H00

Buvette : A partir de 14h00 jusqu'à minuit