

SAMEDI 23 JUILLET - CROSS DUATHLON BOURAKE

Propriété CREUGNET, 1h30 de Nouméa, Commune de Boulouparis

Epreuve organisée par la JSVDT Triathlon

13h Courses enfants à

14H Cross duathlon adultes - 4 km / 12 km / 2 km

Contact : S. LETOCART

Un peu de géographie : A environ 85 km de Nouméa, le CROSS DUATHLON organisé par le JSVDT Triathlon se déroulera sur la propriété CREUGNET à Bouraké. Il faudra compter 1h30 pour se rendre jusqu'au site de course, qui se tiendra exactement sur la route de "La Pointe Noire", après avoir successivement pris la RM1 (à gauche à la sortie Nord de Boulouparis) sur 11 km, puis la RM2, à gauche également sur environ 4 km.

Présentation de l'épreuve : Vous aurez avec ce CROSS DUATHLON, la possibilité d'enchaîner de la course à pieds avec du VTT, puis de nouveau une partie course à pieds plus courtes. Le RV est donné à tous à partir de 11h30 pour retirer vos dossards pour les non licenciés et les équipes et/ou régler les dernières formalités . Les compétiteurs inscrits pourront reconnaître les différents parcours jusqu'à 12h45, avant le lancement des courses enfants à 13h. La course adulte est programmée à 14h.

Présentation du parcours: Elaboré par un habitué de ce genre d'épreuves, qui le caractérise comme très facile techniquement, il emprunte les différentes pistes, sentiers, et autres obstacles naturels que la propriété CREUGNET peut offrir.

Lors de la course à pieds qui se déroulera sur une boucle de 2 km, vous aurez la possibilité de courir à bonne vitesse sur deux sections en lignes droites, de vous engouffrez dans deux petits canyons techniques, de pratiquer du mini coastering ou encore de jongler avec la boue capricieuse d'un arroyo. Il faudra compter une vitesse de 4/4,15 min au kilo pour les plus rapides et peu plus pour les moins agressifs.

En VTT, la boucle de 6 km ne nécessite pas une technique de VTTiste, mais le long faux plat proposé après 500m et la belle montée pour rejoindre l'unique descente du parcours, mettront néanmoins votre souffle et vos jambes à rude épreuve. Là aussi deux canyons, avec à l'entrée du premier la seule vraie difficulté technique à négocier si la personne veut s'y engouffrer rapidement.

Il faudra compter une moyenne de 20/21 km/h pour les meilleurs VTTistes, soit environ 17 minutes/tour et jusqu'à 25/30 minutes pour les moins fous.

Remise des prix à 16h : un grand merci à la Mairie de Boulouparis