PROGRAMME

Bike & Run XS (10km)
accessible à tous

7h/8h : Retrait des dossards
8h40 : Briefing
9h00 : Départ Bike and Run XS
12h30 : Remise des prix

Duathlon XS (à partir de Minime)
et S en CLM par équipe (à partir de Cadet)

9h/10h30 : Retrait des dossards duathlon XS et S
10h/10h45 : Ouverture parc à vélo Duathlon
10h50 : Briefing
11h00 : Départ Duathlon XS et XS relais
13h00 : Départ Duathlon S en CLM par équipe.

Cross Duathlon Jeunes

14h/15h : Retrait des dossards
15h15/15h45 : Ouverture parc à vélo
15h50 : Briefing
16h00 : Départ Poussin/Mini Poussins (6-9 ans)
16h20 : Départ Pupilles (10-11 ans)
16h45 : Départ Benjamins (12-13 ans)
17h30 : Remise des récompenses

TARIFS D'ENGAGEMENT

Cross Duathlon (VTT obligatoire)
Mini Poussins et Poussins : 3€
Pupilles : 4€
Benjamins : 6€

Bike & Run
XS : 17€/équipe

Duathlon
Duathlon XS Individuel : 16 €
Duathlon XS Relais : 20€/équipe
S en CLM : de 25 à 30€ /équipier

NON-LICENCIES
pour le Cross Duathlon, le Bike & Run et le Duathlons XS
ajouter 3,00€ de pass compétition
par équipier ou relayeur.
pour le Duathlon S en CLM par équipe
ajouter 6,50€ de pass compétition

Pour les non-licenciés : Certificat médical obligatoire pour la pratique du Duathlon, Bike and Run ou sport en compétition DATANT DE MOINS DE 1 AN

Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon.

Inscriptions en ligne sur le site web
www.chronospheres.fr

Chronospheres
Votre spécialiste du chronométrage
www.chronospheres.fr

Informations et inscriptions bertrand.mh@infonie.fr ou 06 30 70 71 30

Le Bike & Run et le Duathlon se dérouleront en circuits et dans un magn
fique site arboré au pied des Monts du Lyonnais.
Parcours sur chemins, petites routes et routes ouvertes à la circulation en une ou plusieu
boucles. Le Bike and Run Découverte est ouvert aux personnes de 14 à 77 ans, adeptes d
la nature et de l'effort*. **50% Chemins / 50% Bitum**

Bike and Run XS : Environ 10 kms à partir de la catégorie Minime (2004 et avant)

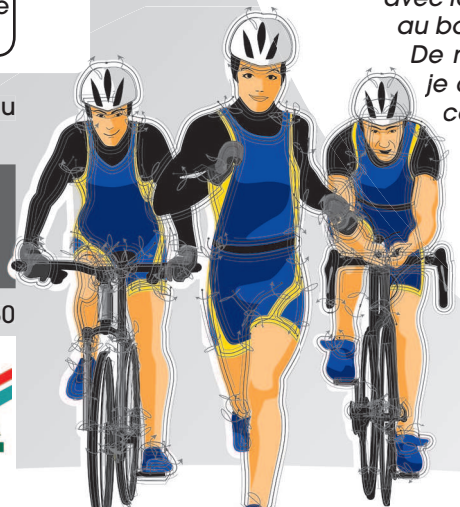
Le Bike and Run s'effectuera avec un seul VTT par équipe, les casques sur la tête avec un
permutation libre des équipiers. Le départ des binômes sera donné en différé : les cou
reurs à pied partent en 1ère ligne et les VTT en 2ème ligne 30s après.
Au passage des zones de contrôle et à l'arrivée, les coéquipiers doivent obligatoireme
être côte à côte. Les duathlons se dérouleront sur route en individuel ou par relais.
Des récompenses par catégories seront attribuées à l'issue de l'épreuve.

Le Duathlon S aura lieu sur route en CLM par équipe,
et le duathlon XS aura lieu sur route en individuel ou en relais.

Le règlement de la FFTRI sera en vigueur,
les coureurs devant respecter les consignes de courses avant chaque départ pa
l'organisateur et l'arbitre principal.

** Le Duathlon Jeunes est un Cross Duatlon l'usage du VTT y est obligatoire.*

Le sport est porteur de valeurs universelles et collectives fondamentales
je suis toujours très heureux de pouvoir le mettre à l'honneur à Craponne

Le Bike and Run de Craponne, épreuve d'endurance conviviale
pleine de rebondissements, en est le parfait exemple.
pour cette 6ème édition, petits et grands se retrouveront, j'en suis sû
avec toujours autant de plaisir pour partager ce moment sportif et alle
au bout d'eux-mêmes.
De nouveaux parcours et nouveautés seront au programme. Aus
je compte sur la présence de chacun de vous, sportif amateur o
confirmé, pour faire de cette course, une réussite.
Je vous souhaite à tous une très belle course
et bonne chance !

Alain GALLIAN
Maire de Craponn