

## PROGRAMME

### Bike & Run

8h/9h : Retrait des dossards  
9h40 : Briefing  
9h50 : Départ Bike and Run S  
10h00 : Départ Bike and Run XS  
12h30 : Remise des prix

### 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)

### Duathlon XS (à partir de Minime) et S (à partir de Cadet)

11h/12h30 : Retrait des dossards  
duathlon XS et S  
12h/12h45 : Ouverture parc à vélo Duathlon  
12h50 : Briefing  
13h00 : Départ Duathlon XS  
14h30 : Départ Duathlon S  
17h30 : Remise des récompenses



## TARIFS D'ENGAGEMENT

### Cross Duathlon (VTT obligatoire)

Mini Poussins et Poussins : 3€  
Pupilles : 4€  
Benjamins : 6€

### Duathlon

Duathlon XS Individuel : 16 €  
Duathlon XS Relais : 20€/équipe  
Duathlon S Individuel : 21€  
Duathlon S Relais : 27€ /équipe

### Bike & Run

XS : 17€/équipe  
S : 27€ /équipe

### NON-LICENCIÉS

pour le Bike & Run  
et les Duathlons S (relais) ou XS  
**ajouter 3,50€ de pass compétition**  
par équipier ou relayeur.  
pour le Duathlon S individuel  
**ajouter 7,50€ de pass compétition**

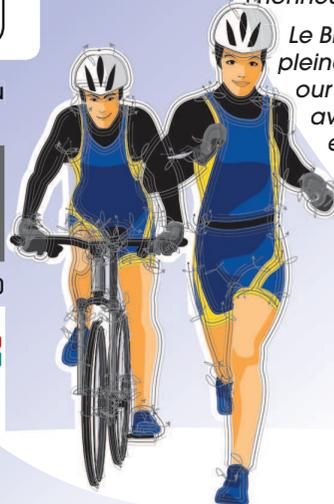
**Pour les non-licenciés :** Certificat médical obligatoire pour la pratique du Duathlon ou Bike and Run en Compétition **DATANT DE MOINS DE 1 AN**

Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon.

Inscriptions en ligne sur le site web  
[www.chronospheres.fr](http://www.chronospheres.fr)

### Informations et inscriptions

[bertrand.mh@infonie.fr](mailto:bertrand.mh@infonie.fr) ou 06 30 70 71 30



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

**50% Chemins / 50% Bitume**

**Bike and Run XS :** Environ 10 kms à partir de la catégorie Minime (2003 et avant)

**Bike and Run S :** Environ 20 kms à partir de la catégorie Cadet (2001 et avant)

Le Bike and Run s'effectuera avec un seul VTT par équipe, les casques sur la tête avec une permutation libre des équipiers. Le départ des binômes sera donné simultanément en course à pied et la prise des VTT s'effectuera 600m après le départ dans le parc réservé à cet effet.

Au passage des zones de contrôle et à l'arrivée, les coéquipiers doivent obligatoirement 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 règlement de la FFTRI sera en vigueur, les coureurs devant respecter les consignes de courses avant chaque départ par l'organisateur et l'arbitre principal.**

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

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

*Le Bike and Run de Craponne, épreuve d'endurance conviviale et pleine de rebondissements, en est le parfait exemple.*

*pour cette 5ème édition, petits et grands se retrouveront, j'en suis sûr, avec toujours autant de plaisir pour partager ce moment sportif et aller au bout d'eux-mêmes.*

*De nouveaux parcours et nouveautés seront au programme.*

*Aussi, je compte sur la présence de chacun de vous, sportif amateur ou confirmé, pour faire de cette course, une réussite.*

*Je vous souhaite à tous une très belle course et bonne chance !*

Alain GALLIANO  
Maire de Craponne

