

1er BIKE AND RUN DES COLLINES organisé par le TC2R (Triathlon Club des 2 Rives)

Dimanche 24 mars 2019, le matin

Au LAC DES VERNETS, sur les communes de SAINT BARTHELEMY DE VALS et SAINT UZE

### **PRESENTATION :**

Le Bike and Run est une épreuve qui consiste à enchaîner le vélo et la course à pied par équipe de 2, avec un seul vélo pour deux. La permutation des équipiers est libre avec possibilité de ne pas rester groupés sauf à l'arrivée et aux zones de regroupement mises en place par l'organisateur. Le changement peut se faire à tout moment de main à main ou, en posant son vélo et le laisser en attente sur le bord du chemin pour son coéquipier se trouvant à l'arrière.

### **EPREUVES :**

Format S de 16 km (2 boucles) : à partir de la catégorie cadet (né en 2003 et avant)

Format XS de 9 km (1 boucle) : à partir de la catégorie minime (né en 2005 et avant)

Animation Jeunes 10-13 ans maximum 4 km : pupille et benjamin (né de 2006 à 2009)

Animation Jeunes 6-9 ans maximum 2 km : mini-poussin et poussin (né de 2010 à 2013)

### **PARCOURS :**

Départ et arrivée au lac des Vernets. Les circuits empruntent des chemins de terre larges, avec un peu de dénivelé (150m d+ par boucle).

### **COMPOSITION DES EQUIPES :**

Chaque équipe est constituée d'un vélo et de 2 personnes. La composition des équipes mixtes, féminines et masculine est libre en respectant les distances maximums en fonction des catégories d'âges. Aucune aide extérieure n'est autorisée.

### **MATERIEL :**

L'utilisation d'un vélo type VTT est obligatoire. VTC, route ou autres cycles non acceptés, assistance électrique interdite. Le port du casque homologué à coque dure est obligatoire pour chaque participant, jugulaire serrée et devra être conservé sur la totalité du parcours. Un dossard sera remis à chaque concurrent. Il devra être placé sur le torse et être visible tout au long du parcours. Chacun pensera à prendre des épingles à nourrice non fournies par l'organisation. La ceinture porte dossard est autorisée. Une plaque de cadre remise à chaque équipe, devra être placée sur le guidon du vélo. Pour la bonne gestion de l'épreuve et pour l'arbitrage, il vous est demandé à vous et votre coéquipier, si possible, de porter le même maillot ou tee-shirt (de même couleur). Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel des concurrents.

### **RAVITAILLEMENTS :**

A chaque tour du parcours et à l'arrivée.

### **BRIEFING :**

Tous les concurrents devront obligatoirement assister au briefing et respecter les consignes de course.

**PROGRAMME :**

8 h 00 / 9 h 00 : retrait des dossards (Animation jeunes) et inscriptions sur place

8 h 00 /10 h 00 : retrait des dossards (S et XS) et inscriptions sur place

9 h 15 : briefing animation Jeunes 6/9 ans

9 h 30 : départ animation Jeunes 6/9 ans

9 h 45 : briefing animation Jeunes 10/13 ans

10 h 00 : départ animation Jeunes 10/13 ans

10 H 45 : briefing S et XS

11 h 00 : départ XS

11h10 : départ S

13 H 00 : podium

**RECOMPENSES :**

Podiums scratch, mixtes, féminines, hommes, pour les courses S, XS sous réserve d'être présents lors de la remise des récompenses. Pas de cumul de récompenses.

Pour qu'une équipe soit classée, la ligne d'arrivée doit être franchie par les 2 équipiers et le vélo. Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

Médailles à l'arrivée pour tous les jeunes de l'animation jeunes.

**DROITS A L'IMAGE :**

Chaque concurrent autorise l'organisateur ainsi que leurs ayant droits tels que, partenaires, médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles de son enfant ou de lui-même prises à l'occasion du Bike and Run de la Saint Valentin, sur tous les supports y compris des documents promotionnels et/ou publicitaires.

**INSCRIPTION et DOCUMENTS :**

- Avant le 20 mars 2019 : par courrier, à envoyer à l'adresse suivante : Lise CHOLVY- 2 rue des trois poupons – 07100 BOULIEU LES ANNONAY

- dimanche 24 mars : sur place au lac des Vernets entre 8 h et 9 h pour les courses animation jeunes et entre 8 h et 10 h pour les courses S et XS.

Les athlètes non licencié(e)s FFTRI, Raids MultiSports ou FFA+Cyclisme doivent obligatoirement joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique « du sport en compétition » ou « du bike and run en compétition » ou « du triathlon en compétition » ou « du VTT et de la course à pied en compétition » de moins d'un an à la date de l'inscription.

Les licenciés doivent obligatoirement fournir une copie de leur(s) licence(s) en cours 2019.

Pour les mineurs non licenciés, les parents devront signer l'autorisation parentale figurant sur le bulletin d'inscription.

Pour les épreuves jeunes le certificat médical n'est pas obligatoire.

Règlement par chèque à l'ordre du : TC2R

Aucun concurrent ne peut prétendre au remboursement de son inscription pour quelque motif que ce soit.

**RETRAIT DES DOSSARDS** : Retrait des dossards dimanche aux heures des inscriptions.