



# Craponn' Hard/Craponn'Easy 2019

Le 3 Novembre 2019 vera la deuxième édition de l'épreuve dénommée « Craponn'Hard ».

Au sein du club de triathlon de Craponne, de nombreux adhérents éprouvent le besoin d'organiser une épreuve différente mais proche de notre sport.

La Craponn'hard présente cette spécificité de regrouper:

- triple effort enchainé, le dépassement de soi, gestion d'effort
- nature par son côté Trail et VTT,
- intelligence de course et stratégie avec la partie VTT'orientation.
- esprit d'équipe par le format duo de l'épreuve.

Le maire de la commune de Craponne, Alain Galliano, assisté de l'adjoint aux sports, nous soutiennent sur le projet pour le mener à terme.

A ce jour l'épreuve est enregistrée sur le site de la FFTRI dans la formule « Raid Format M et XS».

Afin de satisfaire un plus large public, Craponne triathlon a décider de créer deux épreuves aux formats distincts Craponn'Hard et Craponn'Easy .

Les équipes sont composées de deux concurrents de sexe masculin, féminin ou mixte.

Il est aussi possible de créer une équipe en relais selon le schéma suivant: (1 concurrent en trail, l'autre en Vtt, mais l'équipe sera complète en Bike and run) .

Accessibilités : "Hard" format M (né en 2001 et avant)

" Easy" format XS (né en 2005 et avant)

- 60 Equipes par Raid

Craponn'Hard 1300 D +:

Trail 18 Km D+380m / Vtt 30 Km D+800m / Bike/ Run 13.6 Km  
D+120m

Craponn'Easy 600 D +:

Trail 10 km D+100m / Vtt 23 km D+400m / Bike &Run 10 km  
D+100m

Les formats envisagés seront d'une durée de 4h15 sur la Craponn'Hard et 2h30 sur la Craponn'Easy pour les premiers concurrents.

Barrière Horaire Arrivée : "Hard" 16h30 " Easy " 14h30

Conscient de la dimension familiale que représente notre sport, nous organisons aussi une épreuve non chronométrée ouverte aux familles, sur un format «Rando Raid Orientation »...

L'enregistrement définitif sur le calendrier de la Ligue Rhône Alpes est intervenu début 2019.

Les Parcours empruntent des chemins et voies connus et sécurisés. Les accords avec les communes traversées sont en cours.

**En revanche pour assurer une équité pour tous les concurrents et garder une forme de suspense, les parcours ne seront dévoilés que le jour même aux concurrents.**

**Les tracés seront jalonnés panneaux directionnels/Rubalise. Les parcours seront sécurisés par les bénévoles. Un Médecin et des Secouristes seront sur l'organisation.**

**Pour Craponn'Hard, une zone « VTT'Orientation » est effective du Km 7 au Km 11.**

**Sur le Raid , le parc à vélo est un endroit sécurisé où les VTT seront dans des box en barrières ou l'un contre l'autre.**

**Une zone de ravitaillement sera installée sur l'aire de transition.**

**Les concurrents seront en autonomie complète.**

**Tous les publics sont autorisés à partir de la catégorie " Cadet " sur la Craponn'Hard et "Minime" sur la Craponn'Easy.**

**Des Pass Journées seront délivrés pour les non licenciés en échange d'un certificat médical.**

**Il n'y aura pas d'arbitre sur l'épreuve mais des contrôles seront effectués par l'organisation.**

**Une plaquette est éditée, retraçant le déroulement de la journée.**

**Toutes les informations seront disponibles sur le site de [chronosphere.fr](http://chronosphere.fr).**

**Craponne Triathlon**