

## Horaires

### Bike & Run

8h/9h30 Retrait des dossards  
9h40 : Briefing  
10h : Départ B&R XS et S  
12h30 : Remise des prix

### Duathlon XS et S

10h/12h : Retrait des dossards Duathlon XS  
10h/13h : Retrait des dossards Duathlon S  
12h/12h45 : Ouverture parc à vélo Duathlon  
12h50 : Briefing  
13h : Départ Duathlon XS  
14h20 : Départ Duathlon S  
17h30 : Remise des récompenses

### Duathlon Jeunes

14h/15h : Retrait des dossards  
15h15/15h45 : Ouverture parc à vélo  
15h50 : Briefing  
16h : Départ Poussins/Mini Poussins (6-9ans)  
16h15 : Départ Pupilles (10-11ans)  
16h35 : Départ Benjamins (12-13ans)

### Duathlon

### Bike & Run

Mini Poussins et Poussins : 3€

XS : 15€/équipe

Pupilles : 4€

S : 25€ /équipe

Benjamins : 6€

### NON-LICENCIES

Duathlon XS Individuel : 15 € → + 3,50€ pass compétition /personne

Duathlon XS Relais : 18€/équipe → +3,50€ pass compétition/personne

Duathlon S Individuel : 20€ → + 7,50€ pass compétition/personne

Duathlon S Relais : 25€ /équipe → + 7,50€ pass compétition/personne

### Prix des pass compétition :

**Bike & Run => 3,50€ / personne**

**Duathlon Jeunes => 3,50€ / personne**

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 [chronospheres.fr](http://chronospheres.fr)

Informations et inscriptions

➤ [bertrand\\_mh@infonie.fr](mailto:bertrand_mh@infonie.fr) ou 06 30 70 71 30



## Bike & Run et Duathlon de Craponne

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 11 kms à partir de la catégorie Minime (2002 et avant)

**Bike and Run S :** Environ 22 kms à partir de la catégorie Cadet (2000 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**



Après avoir organisé pendant plusieurs années le triathlon sur Craponne, l'association Craponne Triathlon s'est réinvesti sur la commune en 2015 en organisant une manifestation d'envergure, le Bike & Run et le Duathlon.

Cette manifestation a été reconduite en mars 2016 et j'en suis extrêmement heureux. C'est toujours un réel plaisir de voir à Craponne, une effervescence associative qui se mobilise pour offrir un agréable moment sportif. Aussi, je compte sur la présence de chacun de vous, sportif amateur ou confirmé, pour faire de cette course une belle réussite. Je vous souhaite à tous une très belle course et bonne chance.

Sportivement vôtre

Alain GALLIANO

Maire de Craponne

