



# BIKE AND RUN

## AVIGNON-LE PONTET

**Dimanche 3 mars 2019**

**Inscription en ligne sur [nikrome.com](http://nikrome.com)**

Dans la limite des Places disponibles (100 équipes)

**Ou renvoyer le bulletin avant le 25/02/2019 avec le règlement à**

**l'ordre de Avignon le Pontet Triathlon à l'adresse :**

**Manon LUSA**

**141 Chemin de la grande vigne**

**30131 PUJAUT**

**Seules les inscriptions complètes (bulletin+règlement+ licence) seront prises en compte**

Equipier 1																
Nom :								Prénom :								
Date de naissance								Catégorie :								
Sexe (F/M) :																
N°Licence																
FFTRI :																
Club FFTRI :																
Equipier 2																
Nom :								Prénom :								
Date de naissance								Catégorie :								
Sexe (F/M) :																
N°Licence																
FFTRI :																
Club FFTRI :																

Adresse Mail :																
N° Tel :																
Adresse :																



# BIKE AND RUN

## AVIGNON-LE PONTET

### REGLEMENT

#### 1. Parcours :

Le Bike and Run est une pratique sportive qui consiste à enchaîner la course à pied et le VTT par équipe de deux, avec un seul vélo pour l'équipe.

L'épreuve, d'une distance de 14 km environ (3 boucles de 4100m + 2 \* 1000m pour aller sur et revenir de la boucle) se parcourt sur chemins de terre fermés à la circulation, au cœur d'un site naturel qu'il convient de respecter.

#### 2. Sécurité :

Port du casque homologué pour le vététiste et le coureur à pied obligatoire – Les suiveurs en vélo sont interdits.

#### 3. Dossard :

Le dossard doit être visible sur le devant pour les 2 équipiers.

#### 4. Départ :

Le départ sera effectué en 2 temps : les coureurs à pied devront réaliser un prologue de 500 avant de récupérer leur équipier VTT dans la zone de transition.

#### 5. La course :

A la sortie de la zone de transition, les équipiers pourront alterner librement avec possibilité de ne pas rester groupés. (Article RS 2019 Triathlon : 7.3.1)

Il y aura une zone de regroupement sur le parcours par tour – les membres de chaque équipe devront traverser cette zone côte à côte avec leur vélo à chaque tour.

Pour être classée, l'équipe devra passer la ligne d'arrivée groupée avec le vélo, rassemblement obligatoire dans la zone des 100m finaux.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

Temps limite : 1 h 45

#### 6. Ravitaillement :

Une (1) zone de ravitaillement liquide sur le parcours à chaque tour, ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.

#### 7. Interdictions :

Il est interdit de pousser, de s'accrocher et d'utiliser le vélo en même temps, d'abandonner le vélo (le vélo doit effectuer la totalité du parcours), d'utiliser tout dispositif ou artifice mécanique/motorisé permettant d'améliorer la performance



# BIKE AND RUN

## AVIGNON-LE PONTET

### 8. Sanction :

Appliquée par les arbitres – carton jaune = avertissement, carton rouge = disqualification

### 9. Responsabilité :

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé, un vol ou perte d'objets, un accident provoqué par le non respect des consignes de sécurité et des règles de courses. Les Organisateurs se réserveront le droit de modifier le parcours en d'évènement imprévu. En cas d'annulation, l'inscription sera remboursée au prorata des frais engagés pour l'organisation

La participation à la course implique l'acceptation du présent règlement

### 10. Santé :

Les concurrents attestent sur le bulletin d'inscription leur bonne forme physique et dégagent l'organisation de toute responsabilité médicale.

Licence FFTRI ou certificat médicale de -1 ans avec la mention « sport en compétition » à présenter lors du retrait des dossards avec un justificatif d'identité.

### 11. Engagements / inscriptions :

Inscription sur le site Nikrome. Date limite des inscriptions : 25/02/2018

Majoration de 2 € par coureur pour toute inscription et paiement sur place (dans la limite de places disponibles)

Prix par équipe : 10 €/équipier licencié FFTRI – 12 €/équipier non licencié FFTRI

Composition des équipes : équipe de même catégories d'âge de cadets à vétérans // équipe de cadet à vétéran en composition libre

Retrait des dossards : sur présentation de la licence valide ou certificat médical de -1 an et justificatif d'identité.

### 12. Programme :

Accueil des concurrents à partir de 8h00

Retrait des dossards de 8h-9h30

Exposé de course : 9h50

Départ : 10h00

Podium : 11h45

Fermeture de la course : 12h00

### 13. Récompenses :

Seront récompensées les 3 premières équipes scratch et la 1<sup>ère</sup> de chaque catégorie (sans cumul).

### 14. Droit à l'image :

Tous les concurrents autorisent expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises à l'occasion de leur participation au BIKE and RUN d'Avignon Le Pontet du 3 mars 2019, sur lesquelles ils pourraient apparaître, sur tout support y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier pour les années suivantes.