

Nouvelle manifestation pour les JSP , venez nombreux , vous ne le regretterez pas !!!!!

Organisée par le TRIASUD SP54 section triathlon de l'UDSP54

le T.N.L, le Triathlon Laneuveville et le TRIASUD SP 54
s'associent et vous présente

1 VÉLO, 2 ATHLÈTES, 3 COURSES...

dimanche 7 mars
dimanche 14 mars
dimanche 21 mars

2010

Trophée
RUN AND BIKE
Nature

VANDOEUVRE les NANCY
<http://www.triathlonnancyloorraine.fr>

LANEUVEVILLE DT NANCY
<http://pagesperso-orange.fr/tri.laneuveville>

**BOUXIÈRES
AUX-DAMES**

CHAMPIONNAT DE LORRAINE • <http://triasudsp54.free.fr>

La Lorraine, Nancy et ses environs
vous présente
le Trophée RUN and BIKE Nature
pour se défouler l'hiver
ou pour préparer
sa saison de triathlon !

Un parcours de moins de 13 km
et un seul V.T.T. pour deux contre le chrono !
4 formules : équipe féminine
équipe masculine
équipe mixte
équipe entreprise
pour 1, 2 ou les 3 courses, venez vous faire plaisir !

renseignements et inscriptions
aux adresses internet indiquées sous chaque lieu !

conception  imprimé pour le TRIASUD SP54 par CANON - déc. 2009



BIKE & RUN

B. Epreuves Découverte :

Tout en préservant les caractères essentiels de l'enchaînement choisi (continuité de l'effort, ordre des activités, proportionnalité des distances), l'organisateur peut proposer des distances variables dans les fourchettes ci-dessous définies.

Les distances de la section cycliste sont en Triathlon et Duathlon établies sur un parcours « roulant ».

En cas de parcours nature et de terrain boueux ou difficile (côtes, bosses, ...), il est nécessaire de réduire ces distances.

Durée de course < à 45 minutes pour le 1^{er} et distance < à 13 km

1. Principe de base

Le Bike & Run est une pratique verte qui consiste à enchaîner la course à pied et le vélo tout terrain par équipe, avec un seul vélo pour deux équipiers lorsque l'équipe est paire. Lorsque le nombre d'équipiers est impair, le nombre de vélo est égal au nombre d'équipiers divisé par 2 et arrondi au chiffre inférieur.

2. Modalités de course :

Les modalités de course sont laissées à la libre initiative de l'organisateur, sauf pour le Championnat de France.

3. Départ

Les départs peuvent être organisés de trois manières différentes selon la configuration du terrain :

- Départs en lignes séparées de 50m, les coureurs à pied sur la première ligne et les cyclistes sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné dans un premier temps aux coureurs puis 30 secondes plus tard aux cyclistes.
- Départs en lignes séparées de 100m, les cyclistes sur la première ligne et les coureurs à pied sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné simultanément.
- **Départ des coureurs à pieds sur une boucle pédestre de 300 à 600m, les cyclistes ne prennent le départ qu'au passage de leur partenaire devant eux.(cette manière sera appliquée à Bouxières)**

Sur les épreuves « Découverte », la composition des équipes est libre (catégories d'âges « minime » et supérieures).

Le port du casque est obligatoire pour tous les concurrents sur l'intégralité du parcours.

Les concurrents porteront en permanence leur dossard (devant).

Un seul concurrent à la fois est autorisé à monter sur le vélo.

Pour les courses fonctionnant avec des zones de contrôles imposés, ceux-ci seront délimités par deux lignes au sol, distantes de 25 à 50 mètres, en dehors des points de ravitaillement avec une signalisation de début et de fin de zone.

Les membres d'une même équipe doivent obligatoirement traverser la zone de contrôle côte à côte.

6. Arrivée

Une ligne au sol, 100 mètres avant la ligne d'arrivée, détermine une zone sur laquelle les membres d'une même équipe doivent être groupés. Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

BULLETIN D'INSCRIPTION RUN and BIKE JSP Equipe

Catégories : **12 /13 ans** , distances : **3,5 kms**

Ou Catégories : **14 /15 ans** , distances : **7 kms**

Ou Catégories : **16 /17 ans** , distances : **7 kms**

Les équipes peuvent être mixtes, mais il ne faut pas mélanger les catégories d'âges

Tarif pour les JSP du 54 : **6 euros par équipe**

Centre d'appartenance :

Département :

1 Premier coureur	Nom Prénom Date de naissance Sexe
2 Deuxième coureur	Nom Prénom Date de naissance Sexe

ATTESTATION PARENTALE (MOINS DE 18ANS) **premier coureur**

Je soussigné(e)père, mère ou tuteur (trice) autorise

Nom :prénom :

A participer à l'épreuve de run and bike par équipe organisé par le TRIASUD SP54 et L'UDSP54 qui aura lieu le 21 mars au matin en Meurthe et Moselle sur le site de la pelouse à BOUXIERES AUX DAMES.

(date et signature du responsable)

ATTESTATION PARENTALE (MOINS DE 18ANS) **deuxième coureur**

Je soussigné(e)père, mère ou tuteur (trice) autorise

Nom :prénom :

A participer à l'épreuve de run and bike par équipe organisé par le TRIASUD SP54 et L'UDSP54 qui aura lieu le 21 mars au matin en Meurthe et Moselle sur le site de la pelouse à BOUXIERES AUX DAMES.

(date et signature du responsable)

Renseignements sur : <http://triasudsp54.free.fr>

(parcours, règlement, horaires, etc.)

CERTIFICAT MEDICAL (**premier coureur**)

Je Soussigné(e)e Drcertifie que

NOM : Prénom :

Né(e) le :

Ne présente aucune contre-indication à la pratique du run and bike en compétition.

(Date, cachet et signature)

CERTIFICAT MEDICAL (**deuxième coureur**)

Je Soussigné(e)e Drcertifie que

NOM : Prénom :

Né(e) le :

Ne présente aucune contre-indication à la pratique du run and bike en compétition.

(Date, cachet et signature)

Programme

- 08H00: Accueil des participants
- 09H30: Départ avenir 1 et JSP 12/13 ans
- 09H35: Départ avenir 2 et JSP 14/15 ans et 16/17 ans
- 10H30: Départ course Adultes
- 12H00: Remise récompenses à partir de 11h30

Dossier complet à renvoyer à :

TRIASUD SP 54

49 rue de l'abbaye 54136 Bouxières -aux-Dames

Avec le règlement à l'ordre du TRIASUD SP54