

Run & Bike de Saint Crépin Ibouvillers

Dimanche 03 février 2019

LE RUN & BIKE

Le Run & Bike est une discipline qui consiste à exécuter un parcours en binôme, aidé d'un seul VTT que les équipiers s'échangent selon leur gré. Pratiquée sur des chemins boisés, l'épreuve est ouverte et accessible au plus de 13 ans (à partir de minimes). Il sera proposé un parcours XS (9 km) et un parcours S (15 km). Nouveauté, il y aura également une marche sur le parcours du 9 km.

INSCRIPTION

- Inscription via notre partenaire ADEORUN : <https://run-bike-st-crepin-ibouvillers.adeorun.com/>
- Inscription sur place possible : majoration de 4 euros.
- Aucun remboursement ne pourra être effectué sans certificat médical transmis aux organisateurs au plus tard 2 jours avant l'épreuve.

CONDITIONS GENERALES DE PARTICIPATION

- Course ouverte à toute personne licenciée ou non à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI).
- Les non-licenciés devront **obligatoirement** présenter un certificat médical de moins d'un an **précisant la mention de « non contre indication de la pratique de la course à pied et du VTT en compétition »** ou **la mention de « non contre indication à la pratique de tout sport en compétition »**. Aucun remboursement ne sera effectué si celui-ci ne nous est pas remis au plus tard le jour de la course.
- Les équipes sont composées d'un coureur à pied et d'un vététiste, et peuvent être mixtes.
- Pour les mineurs, l'autorisation parentale devra être complétée et dûment signée.
- Les concurrents (ou leur parents, pour les mineurs) autorisent par défaut les organisateurs à utiliser leur image à des fins de communications.
- Il sera strictement interdit de jeter tous objets, vêtements ou déchets (gels, bidons...) sur le parcours sous peine de disqualification.
- Les coureurs participent à cette compétition sous leur propre responsabilité.
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé.
- Sont admis tous les VTT sauf électriques.

MODALITES DE COURSE

- Les deux équipiers porteront chacun un dossard, celui-ci sera porté devant.
- L'équipier n°1 (coureur à pied) partira en premier pour effectuer une boucle d'environ 500m. Il rejoindra son binôme pour ensuite partir sur le parcours.
- Permutation des rôles libre des équipiers tant que le VTT se passe de main à main (c'est-à-dire qu'il est interdit de laisser le vélo sur le côté pour qu'il soit récupéré ensuite par le coéquipier).
- Il est possible de pousser ou porter le vélo sur le parcours si cela est nécessaire.
- La ligne d'arrivée doit être franchie obligatoirement ensemble.
- Un ravitaillement sera proposé à l'arrivée des participants. Aucun ravitaillement sur le parcours, pour aucune des courses.
- Le temps limité pour le 9 km est de 1h10. Pour le 15 km : 1h50. Au-delà, vous ne serez pas classés.
- Le chronométrage sera réalisé manuellement, au passage de la ligne d'arrivée.

SECURITE

- Une permanence de premiers secours sera assurée par une équipe de la Protection Civile. Celle-ci sera présente sur l'aire de départ / arrivée.
- Des bénévoles veilleront au bon déroulement des épreuves sur l'ensemble de la matinée. Un manque de respect envers eux entraînera une disqualification.
- Des signaleurs seront présents sur le parcours pour vous guider. Veuillez respecter chacune de leurs interventions.
- De la rubalise et des fléchages correspondants à chacune des courses seront présents.
- Les signaleurs seront en contact avec la Protection Civile. Veuillez vous référer à eux si vous avez une difficulté.
- Les deux freins du VTT doivent fonctionner.
- Sur l'ensemble du parcours le port du casque est obligatoire avec jugulaire fermée pour les deux équipiers.

PARCOURS – TARIFS – HORAIRE

XS (9 km)	Minimes (2004-2005) et +	12€ / éq ¹	10h30
S (15 km)	Cadets (2002-2003) et +	20€ / éq ¹	10h30
Marche 9 km	Pour tous	3€ ¹	10h35

1 : + Frais d'inscription en ligne

RECOMPENSES

- Un Welcome pack sera donné à chacune des équipes.
- Chaque finisher recevra une médaille et un cadeau.
- Seront récompensés ensuite les podiums de la course XS et de la course S (catégories : masculines, féminines, mixtes).
- Un Challenge Entreprise est également mis en place. Seront récompensés les 3 premières équipes qui se seront inscrits à celui-ci, sans distinction de sexe. Les récompenses de ce challenge peuvent être cumulées avec les récompenses par catégorie.

PLANNING DE LA MATINEE

9h15-10h15	Retrait des dossards – Inscription pour la marche
10h20	Briefing courses
10h30	Départ des courses XS et S
10h35	Départ de la marche
11h40	Fin de course pour le XS
12h20	Fin de course pour le S
12h30	Podium
12h45	Tirage au sort de la tombola
13h	Fin de l'événement

PARTENAIRES – ASSOCIATIONS

Tout au long de la matinée de la course, vous prendrez connaissances de nos partenaires et également des associations caritatives qui présenteront leur projet.

FOUL&ES	Entreprise d'articles pour les activités extérieures et sportives
CREDISSIMMO	Société de courtage en crédit immobilier indépendante
INTERSPORT	Magasin d'articles de sport
REPAIRSMAX	Diagnostic et réparation de smartphone, spécialisé en iPhone
HUMAN CHANGE	Association qui a pour but de récolter des fournitures scolaires afin de contribuer à l'éducation dans les pays en développement
LIAM LE CRAPAUD	L'association a été créée pour venir en aide à cette petite fripouille pleine de malice qui est atteint d'une maladie neuro-musculaire

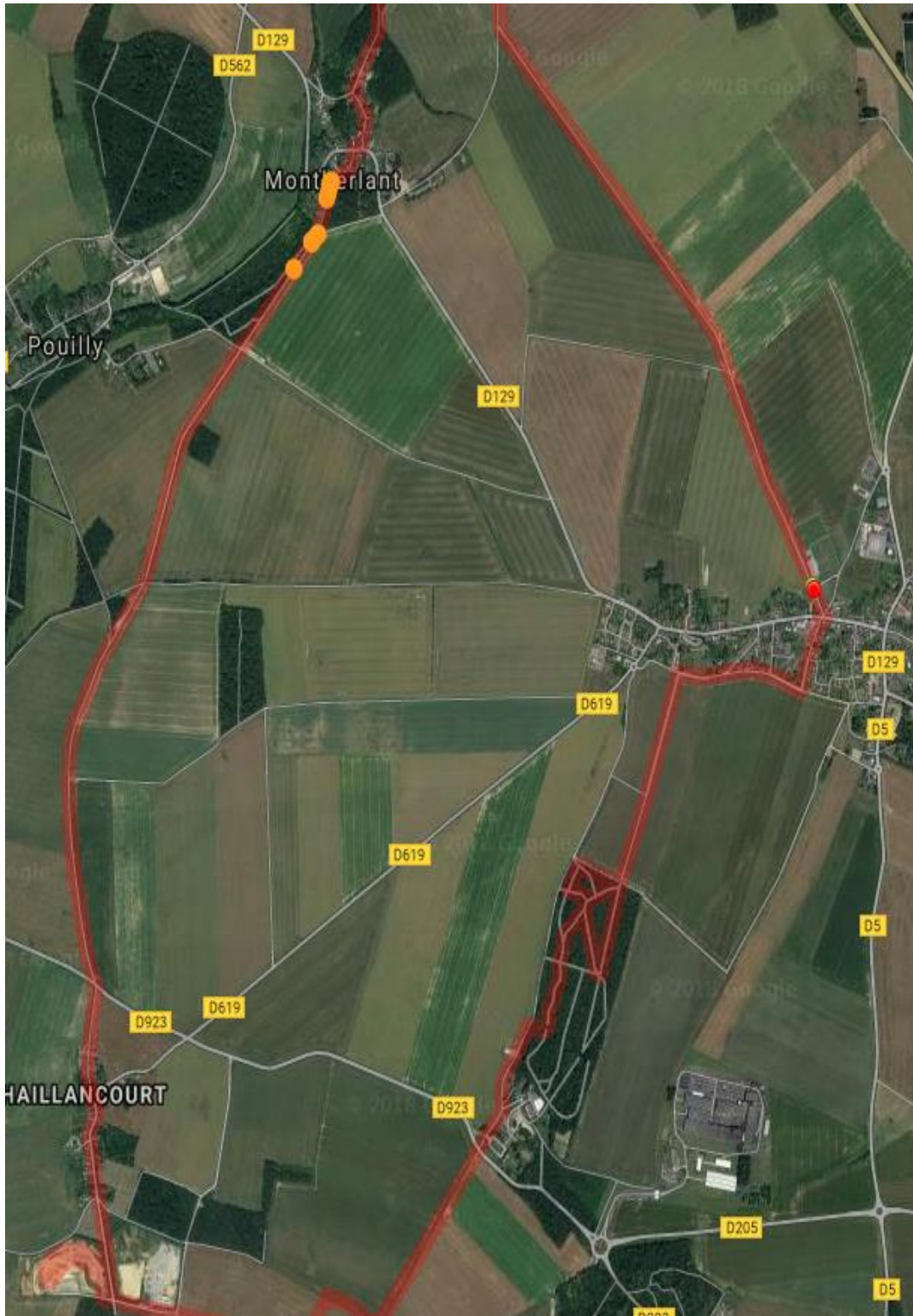
PROLOGUE DU RUN & BIKE



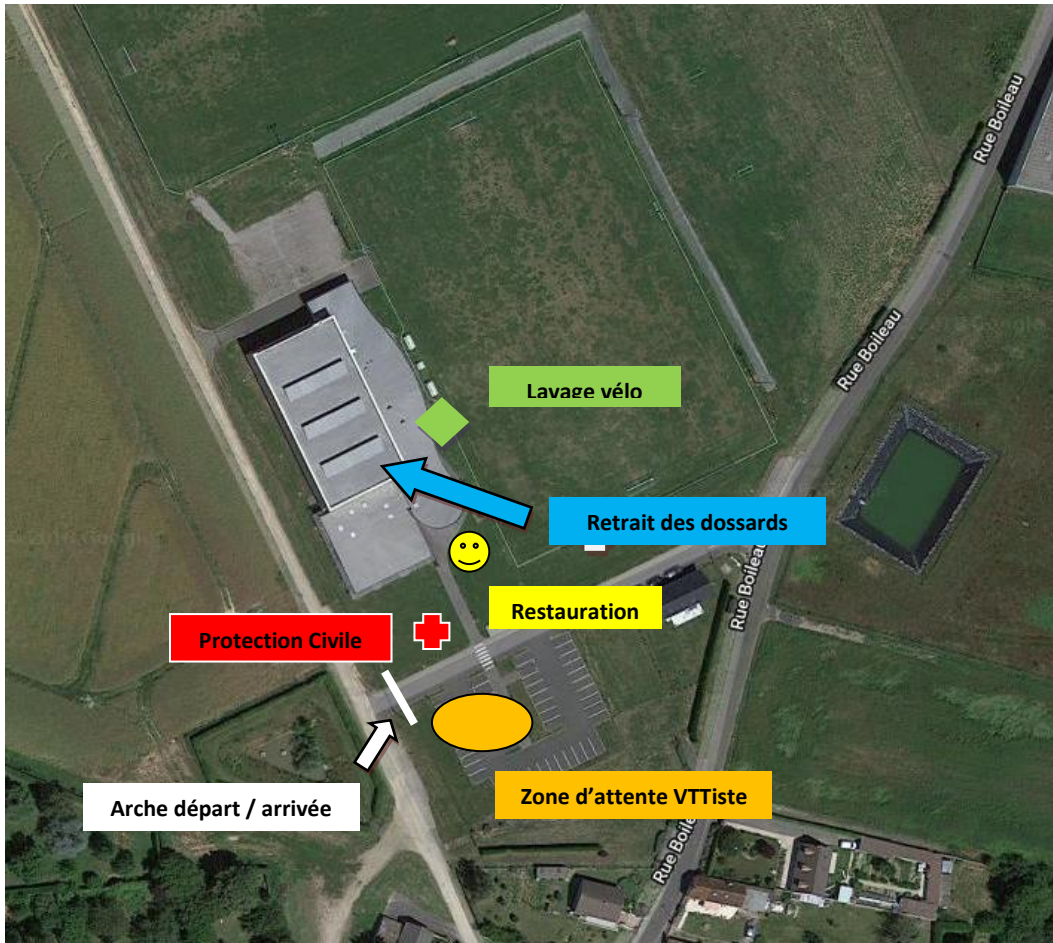
PARCOURS XS (9 km) + MARCHÉ



PARCOURS S (15 km)



PLAN DU SITE



VENIR AU RUN AND BIKE



Les organisateurs se réservent le droit de modifier le règlement jusqu'au jour de l'épreuve.