

1^{er} Bike & Run SPRINT de PALAISEAU



Pédalez, courez et amusez-vous

Dimanche 29 novembre 2009
Forêt domaniale de Palaiseau, à partir de 9h30

CO-EQUIPIER 1

NOM : PRENOM :

Tel : Mail :

Date de naissance :/...../..... Sexe : M / F

N° de licence FFTRI :

Club :

Certifie avoir lu et respecter le règlement

« Je soussigné autorise mon fils / ma
fille à participer au Bike & Run de Palaiseau, le 29 novembre 2009. »

Date et signature :

CO-EQUIPIER 2

NOM : PRENOM :

Tel : Mail :

Date de naissance :/...../..... Sexe : M / F

N° de licence FFTRI :

Club :

Certifie avoir lu et respecter le règlement

« Je soussigné autorise mon fils / ma
fille à participer au Bike & Run de Palaiseau, le 29 novembre 2009. »

Date et signature :



Règlement

Le Bike and 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 co-équipiers.

1. Inscriptions et renseignements :

L'inscription se fait par courrier postal auprès de :

Romain TARDY-MARCANTONI,
Inscription Bike&Run 2009,
12, allée Albert Thomas,
91300 Massy
Tél: 06 84 53 79 49

E-mail : bikeandrupalaiseau@free.fr

Web: <http://uspalaiseautriathlon.free.fr/>

Chèque de 10 euros (par équipe) à l'ordre de *US Palaiseau Triathlon*.

Pièces à joindre :

pour les licenciés : Photocopie de la licence FFTRI 2009-2010 ou certificat médical.

pour les non licenciés : Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Bike&Run en compétition datant de moins d'un an et pour les mineurs (+ de 16 ans) l'autorisation parentale signée.

Le nombre de participants sera limité à 200 (100 équipes maximum)

Les inscriptions par courrier seront closes le mercredi 25 novembre 2009. Possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à 10h00 dans la limite des places disponibles.

2. Parcours:

L'épreuve se déroule dans la forêt domaniale de Palaiseau (91). L'accès se fait par le chemin des Joncherettes. Des officiels vous guideront jusqu'au parking.

Le parcours est constitué de 3 boucles d'environ 5 km, pour une distance totale de 15km. Il ne présente pas de difficulté particulière. Il est donc accessible aux VTTistes de tous niveaux.

Un ravitaillement (chaud et froid) sera prévu à l'arrivée.

3. Classements et récompenses :

Les classements suivants seront publiés après les épreuves (et les podiums correspondants célébrés): Sénior Femme et Homme, Vétéran Femme et Homme, Cadets Femme et Homme, Junior Femme et Homme. Seuls les concurrents présents à la cérémonie de remise des récompenses pourront prétendre à leur(s) lot(s).

web: <http://uspalaiseautriathlon.free.fr/>

Les prix « Le 1^{er} kilo est pour moi » seront décernés pour le coureur à pied et la coureuse à pied passant en tête au 1^{er} kilomètre.

4. Horaires :

9h30 : accueil des premiers concurrents

10h30 : limite pour retirer les dossards

10h45 : briefing obligatoire

11h : départ

12h30 : cérémonie de remise des prix suivie d'un tirage au sort.

5. Déroulement :

Le Bike and Run de Palaiseau est organisé selon les règles édictées par la Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchaînées que les concurrents sont censés connaître. Nous précisons les points suivants :

- Les équipiers permutent librement sur le vélo et ne sont pas tenus de rester groupés.
- Les équipiers doivent être **ensemble** dans la zone de rassemblement située 100m avant de franchir la ligne d'arrivée.
- Les équipiers doivent être **ensemble** au passage de la ligne à **chaque** tour.
- Il ne peut y avoir plus d'une personne sur le vélo.
- Le **port du casque** est **obligatoire** en vélo et en course à pied.
- Les dossards seront portés devant, bien visibles, et la plaque sera fixée sur le vélo.

La course se déroulant en pleine nature, il est strictement interdit de jeter ses déchets (gels, bidons etc...) en dehors des zones de propreté (voir plan du parcours).

6. Assurance et Sécurité des participants :

Les participants sont couverts par leur licence FFTRI, ou par la « carte journée » FFTRI, acquise par les non licenciés lors de leur inscription (la « carte journée » est prise en charge par l'US Palaiseau).

Le site est fermé à toute circulation motorisée (sauf secours).

Les concurrents (ou leurs parents, pour les mineurs) autorisent les organisateurs et les médias partenaires à utiliser les images de l'épreuve sur lesquelles ils pourraient apparaître.

7. Organisateurs :

Alain RABAUTE
119 Avenue de Stalingrad
91120 Palaiseau
06.20.32.66.62

Georges-Olivier REYMOND
11 rue Jean Moulin
92160 Antony
06.59.39.55.83