

Règlement du DUATHLON

St Denis / Sarthon 2019

Ce Duathlon pourra se disputer en individuel ou par équipe de deux

L'épreuve est ouverte seulement aux Personnes Nées avant le 31/12/2001 (18 ans dans l'année).

Attention épreuve limitée à 70 coureurs cyclistes.

Les coureurs Individuels

devront fournir en plus de leur licence un certificat médical (moins d'un an)

* en précisant la pratique en compétition des deux disciplines enchaînées.

En équipe de deux

Un licencié pour la partie pédestre et un licencié pour la partie cycliste

Les équipes mixtes sont acceptées.

Une équipe à tranche d'âge différente sera classée dans la catégorie la plus jeune.

(exemple: une équipe Senior et Vétéran 2 sera classée Senior.)

Chaque participant

devra présenter sa licence avec certificat Médical selon sa discipline pratiquée pour attribution de son dossard, et de signer la feuille d'engagement.

Les cyclistes

Les Vélos devront être positionnés dans les cases du parc avant le départ pédestre,

Les déplacements dans le parc s'effectuent à pied en tenant le vélo à la main,

Obligatoire Port du casque à coque rigide avec jugulaire fixée,

Accessoire vélo voir règlement FFTRI, (Vélo couché et électrique et tandem sont interdit)

Rouler à droite

Ne pas rouler en groupe

Un coureur doublé devra laisser un écart de 10 mètres.

Déroulement de l'épreuve

Le départ et l'arrivée auront lieu sur la D350 à l'église et à côté du parc relais,

Première distance pédestre de 5300 m (boucle jaune et bleu)

la transition course à pied et vélo s'effectue dans le parc au niveau de la case à vélo,

course cycliste de 30 km (4 tours de 7,5 km circuit vert)

la transition vélo et pédestre pour la deuxième boucle s'effectue à l'entrée du parc,

deux boucles de 1200 m dans le lotissement (circuit bleu) soit 2400m

RAPPEL Les déplacements dans le parc s'effectuent à pied le vélo à la main,

Total du duathlon 37,7 Km = 5,3 km pédestre, 30 km cycliste, 2,4 km pédestre.

Ravitaillement un poste sera en place auprès de la ligne d'arrivée.

Sécurité

Motos ouvriront et fermeront l'épreuve .

Poste secouristes

Les tranches Age

U 23 né de 2001 à 1996 / senior né de 95 à 80 / Vétéran 1 né de 79 à 70 /

Vétéran 2 né de 69 à 60 / Vétéran 3 né de 59 à 50 / Vétéran 4 né avant 1949

Une équipe à tranche d'âge différente est acceptée et sera classée dans la catégorie la plus jeune.

(exemple: une équipe Senior et Vétéran 2 sera classée Senior.)

Récompense A chaque participant au retour du dossard

les 3 premières scratch, le premier individuel, Féminine, équipe mixte

au premier de chaque tranche d'âge (non cumulables)

et au meilleur temps pédestre et cycliste

Aucun prix en numéraire ne sera attribué.