

Duathlon de Montberon Dimanche 11 octobre 2015

PROGRAMME

Samedi 10/10

Retrait des dossards de 16h à 18h à la maison des associations – Avenue de Neuville à Montberon

Dimanche 11/10

| Duathlon SPRINT | |
|-----------------|-----------------------------|
| 7h à 9h | Retrait des dossards |
| 8h00 | Ouverture du parc à vélo |
| 9h00 | Fermeture du parc à vélo |
| 9h05 | Briefing Obligatoire |
| 9h15 | Départ du Sprint Individuel |
| 9h30 | Départ du Sprint Relais |
| 11h15 | Evacuation du Parc à Vélo |

| + Duathlon Avenir (Benj/Min) | | Duathlon Avenir (Pouss/Pup) | |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 10h à 11h30 | Inscription et Retrait des dossards | 10h à 11h30 | Inscription et Retrait des dossards |
| 11h45 | Ouverture du parc à vélo | 12h25 | Ouverture du parc à vélo |
| 11h50 | Fermeture du parc à vélo | 12h30 | Fermeture du parc à vélo |
| 11h55 | Briefing Obligatoire | 12h35 | Briefing Obligatoire |
| 12h00 | Départ du Sprint Individuel | 12h40 | Départ du Sprint Individuel |
| 12h20 | Evacuation du Parc à Vélo | 13h30 | Evacuation du Parc à Vélo |

A partir de 13h15, remise des prix sur le site du Parc à Vélo suivie d'un apéritif offert aux bénévoles et aux coureurs.

AVANT-COURSE

Contenance du sac :

- **2 DOSSARDS** numérotés à utiliser comme suit :

- ✓ Concurrent individuel :
 - Dossard à l'avant pour la partie course à pied
 - Dossard à l'arrière pour la partie vélo

Les dossards ne doivent pas être pliés. Fixation de chaque dossard par 4 épingles
La ceinture porte dossard est autorisée. (Fixation par 3 points)

- ✓ Concurrents en équipe :
 - Dossard à l'avant pour le coureur à pied
 - Dossard à l'arrière pour le cycliste

➤ **1 PUCE BRACELET**

A accrocher à la cheville gauche

➤ **1 plaquette autocollante numérotée avec :**

- Une étiquette « Cadre Vélo » : à mettre, en la repliant en 2, sur le tube de selle ou le hauban arrière gauche ou le câble de frein
- Une étiquette « Sac » : à coller sur votre sac personnel pour la consigne à sac
- 2 étiquettes « Casque » : à coller à gauche et à droite de votre casque

ORGANISATION

Entrée dans le parc à vélo :

SAC PERSONNEL INTERDIT, vous entrez dans le parc à vélo uniquement avec vos affaires de vélo et de course à pied. Le marquage s'effectuera sur le bras gauche et la jambe gauche.

Dans le parc à vélo :

- Port du casque jugulaire fermée
- Port du dossard attaché
- Pousser le vélo à la main

Pour les équipes en relais, la puce sera transmise à son coéquipier dans le parc à vélo à l'emplacement matérialisé « RELAIS » et indiqué au moment du briefing.

REGLEMENTATION

- Toute circulation dans le parc à vélo doit se faire casque à coque rigide sur la tête, jugulaire fermée, vélo à la main.
- Lors de l'épreuve vélo, les concurrents doivent respecter le code de la route, et obtempérer aux ordres des services de Police, de Gendarmerie, ainsi qu'aux signaleurs. Le port du casque est obligatoire.
- Le drafting est interdit (prendre la roue d'un autre concurrent). Les cyclistes doivent respecter un écart de 7m derrière et 3m sur le coté, sous peine de pénalité.
- En cas de pénalité infligée par un arbitre durant l'épreuve, une boucle de pénalité devra être effectuée (située sur la pelouse de la maison des associations)
- Les extrémités du guidon du vélo doivent être fermées par des bouchons.
- Les VTT sont autorisés / Baladeurs ou écouteurs interdits et caméra embarquée.