

Duathlon de Montberon Dimanche 14 octobre 2018

PROGRAMME

Samedi 13/10

Retrait des dossards de 15h à 19h à la boutique Foulées à Rouffiac.

Dimanche 14/10

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

11h30 remise des prix Sprint Individuel et Relais.

13h remise des prix de la course enfant.

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.