



**Règlement du Bike And Run :**  
**Dimanche 18 Septembre 2016**  
**La Chapelle Saint Laurent**  
L'épreuve est ouverte à tous.



**Inscription « Découverte / 5 kms » :**

**Départ entre 10h et 11h**- Site de la Vallée Verte :

Le parcours est ouvert à tous partir de 6ans. Il se fera sous forme de « parcours découverte » du « Bike and Run », sans chrono. Casque obligatoire

Pas de limite d'âge et certificat médical non obligatoire.

Sur ce parcours uniquement, un accompagnateur adulte est autorisé à accompagner 2 enfants.

**Inscription « Pour tous / 12 kms » et « Sportif / 24 kms » :**

Clôture des inscriptions à 9h / **Départ 9h30** - Site de la Vallée Verte pour **le 12kms** :

Clôture des inscriptions à 8h30 / **Départ 9h00** - Site de la Vallée Verte pour **le 24kms** :

Pour être valide, toute inscription devra être accompagnée :

- soit de la copie d'une licence FFathlétisme, FFCyclisme
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme (ou course à pied) en compétition datant de moins d'un an le jour de la course. Ce document sera conservé en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

Chaque équipe est composée de 2 coureurs. L'un court, l'autre l'accompagne à vélo.

Le départ s'effectue en courant pour les 2 coéquipiers jusqu'au parc à vélo.

Le relais consiste à inverser les rôles.

La fréquence et le nombre de relais sont libres.

Le vélo ne doit jamais être posé au sol, le vélo fait office de témoin relais.

Le cycliste et le coureur doivent rester ensemble tout au long du parcours, 150m d'écart seront tolérés dans les parties techniques. Un point de contrôle sera mis en place sur chaque partie goudronnée et lors des traversées de routes.

Les deux équipiers sont tenus de suivre exactement le même parcours.

Les cyclistes veilleront à ne pas gêner les coureurs à pied des autres équipes.

Le code de la route doit être scrupuleusement respecté (se tenir à droite, ne pas couper les virages...)

Casque obligatoire pour tous et gilet jaune recommandé.

En dehors du parcours « Découverte », tout accompagnement de l'équipe (à pied, à vélo ou autre...) est formellement interdit.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de défaillance pour raison de santé, en cas de perte, vol ou de dégradation qui pourraient se produire le jour de la course.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez nous contacter :

[avenirgymniquechapelais@gmail.com](mailto:avenirgymniquechapelais@gmail.com) .