

# SCOTT RUNNING MAKANI

Un pure produit de compétition en terme de poids, performance et design. L'appui du DTB Carbone, innovante plaque en carbone au niveau de l'arche du pied pour la stabilité et le Dual Support pour le contrôle de la pronation, en font une chaussure hors du commun. Un double système de lacage réduit la perte de temps dans la zone de transition.



## 6ème RUN & BIKE

de

**Ste GENEVIEVE des BOIS**

Épreuve Jeunes Challenge Avenir

Épreuve Adultes Découverte

Sélectif Championnat de France

**Dimanche**

**1er février 2009**



Direction Départementale  
de la Jeunesse et des Sports  
de l'Essonne 91

LA BOUTIQUE  
DU TRIATHLON  
www.laboutiquedutriathlon.com

Comme les 600 participants de l'an passé, venez goûter au plaisir De l'enchaînement en couple ou entre amis sur un circuit nature.

### Règlement

Le RUN & BIKE du 1<sup>er</sup> février 2009 est une épreuve qui se déroule par équipe de deux concurrents. Ils doivent parcourir une distance donnée suivant la catégorie et disposent d'un seul VTT pour deux. (L'un court pendant que l'autre pédale). Le port du **casque est obligatoire** (prêt possible) durant toute l'épreuve. Interdiction de monter à deux sur le VTT. Départ en ligne.

Les équipiers doivent être ensemble dans la zone de rassemblement située 100m avant de franchir la ligne d'arrivée ainsi qu'au passage de **chaque** tour.

### Avenirs (poussins à juniors) :

Les deux équipiers ne doivent pas se séparer, le VTT ne doit jamais être posé à terre.

Douze catégories : 1 : poussines filles ; 2 : poussins garçons (00, 01)  
3 : pupilles filles ; 4 : pupilles garçons (98, 99)  
5 : benjamines filles ; 6 : benj. garçons (96, 97)  
7 : minimes filles ; 8 : minimes garçons (94, 95)  
9 : cadettes filles ; 10 : cadets garçons (92, 93)  
11 : juniors filles ; 12 : juniors garçons (90, 91)

- Si un benjamin fait équipe avec un minime : classement minime.
- Si une poussine fait équipe avec un poussin : classement poussin garçon.
- Si un minime fait équipe avec un cadet (non souhaité) : course cadets

### Adultes (seniors et vétérans) :

**Le style est libre**, seule obligation : franchir la zone de rassemblement 100 m avant la ligne d'arrivée ensemble à **chaque** tour.

Six catégories 1 : seniors femmes, 2 : seniors mixtes, 3 : seniors hommes (70 à 87) 4 : vétérans femmes, 5 : vétérans mixtes, 6 : vétérans hommes (69 et avant)

\* Si un vétéran fait équipe avec un senior : classement et course senior.

L'appartenance à une catégorie d'âge est déterminée en fonction de l'âge que l'intéressé(e) atteint entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2009.

La réglementation est celle de la FFTRI.

**Circuits sur herbe, stabilisé et sous-bois sans grosses difficultés, si ce n'est la boue en cas de mauvais temps.**

### Les distances :

catégories	Distance	Boucles
Poussins pupilles	2 Km 500	2 petites
Benjamins minimes	4 Km 700	1 petite + 1 moyenne *
Cadets juniors	7 Km 500	2 moyennes
Adultes	15 Km	3 grandes

\* moyenne boucle raccourcie.

### Déroulement :

8h45 à 11h50 → Remise des dossards.

9h50 -----→ Départ juniors cadets garçons

9h51 -----→ Départ juniors filles et cadettes

10h40 -----→ Départ benjamins minimes garçons

10h41 -----→ Départ benjamines et minimes filles

11h10 -----→ Départ poussins pupilles garçons

11h11 -----→ Départ poussines et pupilles filles

12h00 -----→ Départ VTT adultes

12h01 -----→ Départ coureurs adultes

12h05 -----→ Récompenses avenir

13h30 -----→ Récompenses adultes

### Récompenses :

Coupes et lots aux premiers de chaque catégorie.

Tirage au sort.

### Lieu :

**Piscine de Ste Geneviève, rue Léo Lagrange. Fléchage depuis la Francilienne.**

Pour tous renseignements, contacter :

Bernard Geffroy

35 av. du général Leclerc

91700 Ste Geneviève des Bois

Email : [bernardgeffroy@orange.fr](mailto:bernardgeffroy@orange.fr) Tél : 06 62 69 30 21

Site Internet : <http://stegenevietriathlon.blogspot.com/>

<http://sainte-genevietriathlon.com/joomla>

\* Le mois de février n'étant pas par tradition chaud et ensoleillé, merci de porter attention à vos inscriptions afin de perdre le moins de temps et ainsi, respecter l'horaire prévu.

## BULLETIN D'INSCRIPTION RUN & BIKE

*Date limite d'inscription : le 30 janvier*

NOM : Prénom: n°licence FFTRI :

**Sexe :** **né(e) en :**

NOM : Prénom : n°licence FFTRI :

**Sexe :** **né(e) en :**

Email :

**Club :**

Certifie avoir lu et respecter le règlement. Signatures :

Pièces à joindre : **Licenciés FFTRI :**

- Photocopies licences
- droit d'inscription :
  - \*équipe jeune : 4 euros par équipe
  - \*équipe adulte : 12 euros par équipe

**Non licenciés FFTRI :**

- certificat médical de non contre indication à la pratique du Run & Bike **en compétition**
- droit d'inscription : idem licenciés
- +
- **licence à la journée à remplir et à régler sur place : 2 euros par personne**

Chèques à l'ordre de : **Ste Geneviève Triathlon**

Envoyer votre bulletin à : Bernard **GEFFROY**

**35 avenue du général LECLERC**

**91700 Ste Geneviève des Bois**

**[bernardgeffroy@orange.fr](mailto:bernardgeffroy@orange.fr)**