

Règlement 2^e Bike & Run de la Citadelle

➤ Présentation

La 2^e édition du Bike & Run de la Citadelle a lieu le dimanche 5 février 2023 et est organisée par le Lille Triathlon. Cette épreuve est accessible à tous, quelque soit le niveau sportif.

Qu'est-ce que le Bike & Run ? Il s'agit d'une course en binôme (un coureur et un cycliste) où l'on alterne la course à pied et le vélo. Pendant que l'un court, l'autre pédale à ses côtés. Le passage du vélo est libre mais doit obligatoirement se faire à la selle et il est interdit de poser le VTT par terre.

➤ Programme et tarifs

Course	S	XS	Kids
Distance	12 km	6 km	3 km
Catégorie	Jusqu'à 2007	Jusqu'à 2009	2010 à 2017
Départ	9h30	10h45	11h30
Tarifs (par équipe)	20€	16€	10€
Retrait dossard			

Les tarifs ci-dessus concernent les licenciés FF Triathlon. Pour les non-licenciés, prévoir 2€ supplémentaires pour le pass compétition.

➤ Inscriptions

Aucune inscription sur place le jour de l'épreuve. Les inscriptions ne sont possibles que via ce lien : <https://www.ledossard.com/inscription/index.php?id=1589>

Date limite : fin des inscriptions le 02/02/2023 à 23h59.

Le retrait des dossards a lieu près du lieu de départ et de l'arrivée (au niveau de l'Oasis à l'entrée de la citadelle, près de la statue aux pigeons), avenue Mathias Delobel.

➤ Certificat médical

Toute personne non licenciée FF Triathlon doit se munir d'un certificat médical de non-contre-indication à la **pratique du vélo et de la course à pied en compétition**. Les certificats médicaux mention raid ou triathlon sont acceptés.

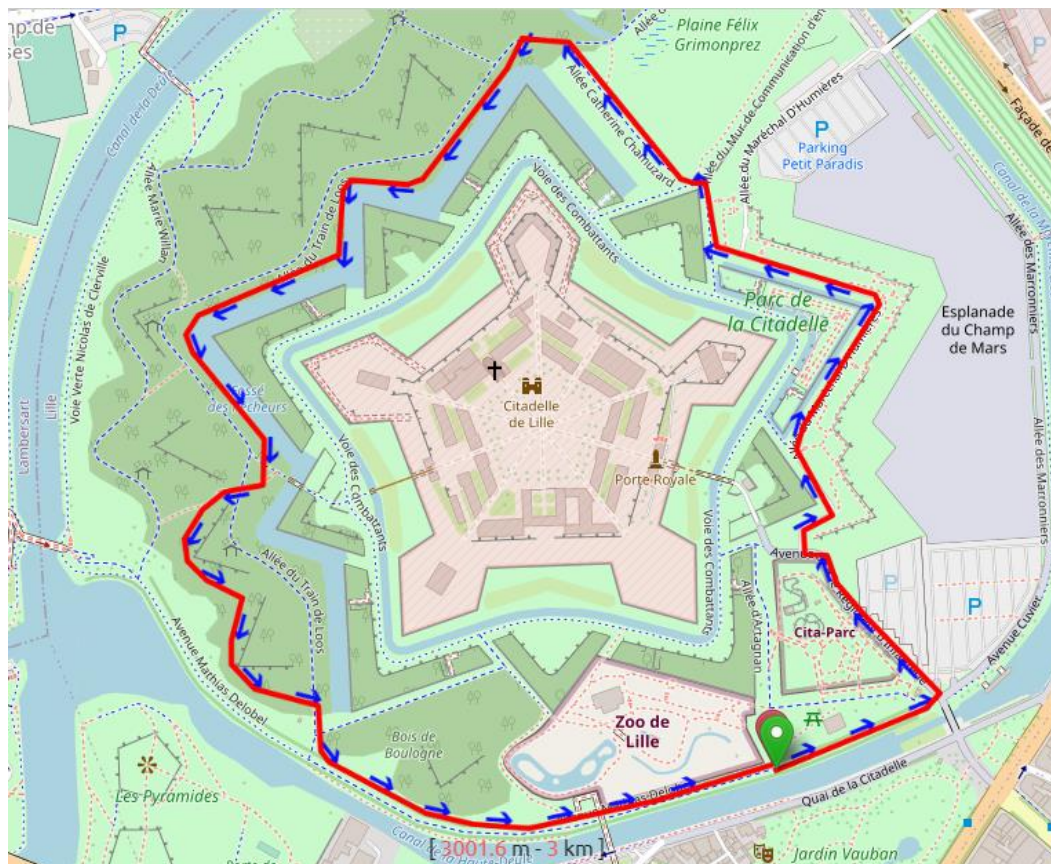
Aucun remboursement ne sera possible si le certificat médical n'est pas fourni à l'organisateur en temps et en heure.

➤ Parcours

Le Bike & Run a lieu à la citadelle de Lille. Le retrait des dossards, le départ ainsi que l'arrivée ont lieu près de l'Oasis, à l'entrée de la citadelle (avenue Mathias Delobel).

Le parcours emprunte des parties bitumées et des portions plus techniques (racines et boue en fonction de la météo).

Il est susceptible d'évoluer en fonction des conditions météo et de la praticité des portions techniques.



➤ Parking

Un parking gratuit est disponible au niveau de la piscine Marx Dormoy (1,5 km du lieu de départ).

Un parking payant, situé juste à côté du lieu de course, est possible au Champ de Mars.

On peut également se garer dans les rues à proximité.

➤ **Course**

-Le binôme ne dispose que d'un VTT pour deux. Il est libre de décider quand changer de coureur / cycliste mais la transmission du vélo doit se faire de main en main. Il est interdit de déposer le vélo par terre et de monter à deux sur le vélo.

-Sont autorisés les VTT ainsi que les VTC.

-Les deux équipiers doivent effectuer toute la course ensemble. Un point de contrôle est effectuée à la fin de chaque boucle et à l'arrivée.

-Chaque athlète doit porter sur le devant le dossard fourni par l'organisateur. Le dossard doit être bien visible.

-Le casque doit être porté par les deux athlètes du début à la fin de la course. Il est interdit de l'enlever, même lors de la course à pied. Le casque doit être attaché.

-Le parcours est balisé et des bénévoles sont présents tout du long si besoin.

-Le départ est différé entre les coureurs et cyclistes afin de fluidifier le début de course. Les cyclistes sont positionnés quelques centaines de mètres après le départ sur le parcours et les coureurs doivent les rejoindre pour reconstituer les binômes.

-Une réunion préparatoire est effectuée avant le début de la course afin de rappeler les consignes de sécurité.

-Le Bike & Run se déroulant dans un milieu naturel, merci de respecter l'environnement et de ne pas jeter vos déchets par terre. Des poubelles sont à disposition près du ravitaillement.

-Un ravitaillement de fin est prévu.

➤ **Droit à l'image**

En s'inscrivant au Bike & Run de la citadelle, chaque participant cède son droit d'image à l'organisation et l'autorise à publier des photos et vidéos où il apparaît.

➤ **Résultats et récompenses**

Les résultats seront publiés sur le site internet du club et sur la page Facebook de l'évènement. Des podiums sont prévus pour les trois premières équipes hommes et femmes. Et pour les courses jeunes, en fonction aussi des catégories.

BIKE AND RUN

DIMANCHE 5 FEVRIER 2023



COURSES JEUNES ET ADULTES

POUR + D'INFOS



Course S : 12 km – adultes et jusqu'à 2007 – départ 9h30 - 20€

Course XS : 6 km – adultes et jusqu'à 2009 – départ 10h45 - 16€

Course jeunes : 3 km – 2010 à 2017 – départ 11h15 - 10€

+2€ pour les non-licenciés FFTRI

Retrouvez nous sur Facebook : Bike & Run de la citadelle de Lille