



Bike and run de la citadelle

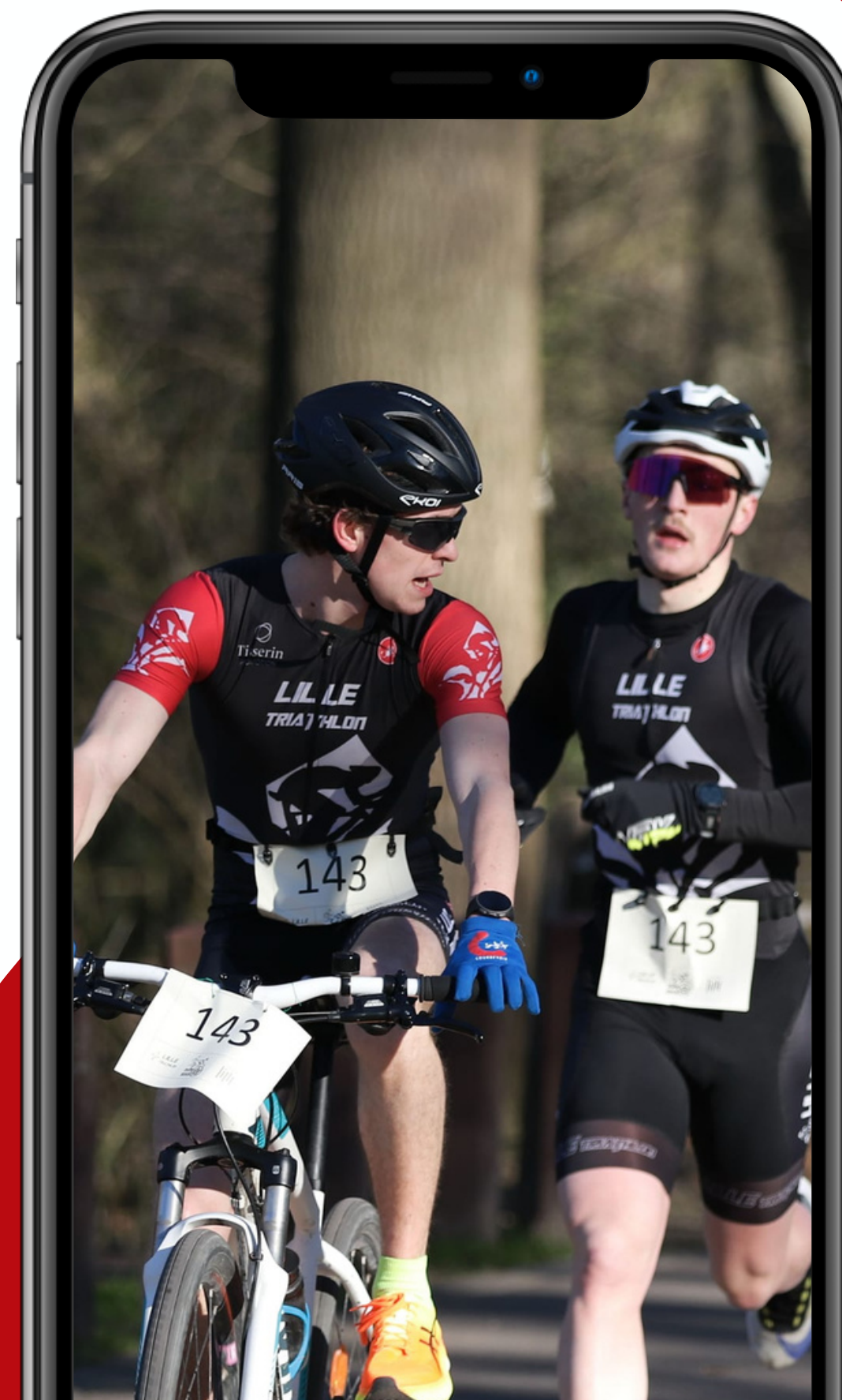
3e édition

Dimanche 18 février 2024

**GUIDE DES
ATHLETES**

Sommaire

1. Programme
2. Parking
3. Retrait des dossards
4. Parcours
5. Départ
6. Matériel et sécurité
7. Arrivée
8. Résultat
9. Partenaires



Programme

	Retrait dossard	Briefing	Départ	Podiums
Course S	À partir de 8h	9h15	9h30	11h
Course XS	À partir de 8h	10H30	10h45	11h30
C. jeune	À partir de 8h	11h	11h15	12h



+ D'INFOS
LILLE-TRIATHLON.FR





3 COURSES
 S (12 km) - 9h30
 XS (6 km) - 10h45
 Jeunes (3 km) - 11h15

**3^e BIKE & RUN
DE LA CITADELLE**
 QUARTIER LIBRE, CHAMP DE MARS, LILLE

FÉVRIER
18
2024



Parkings



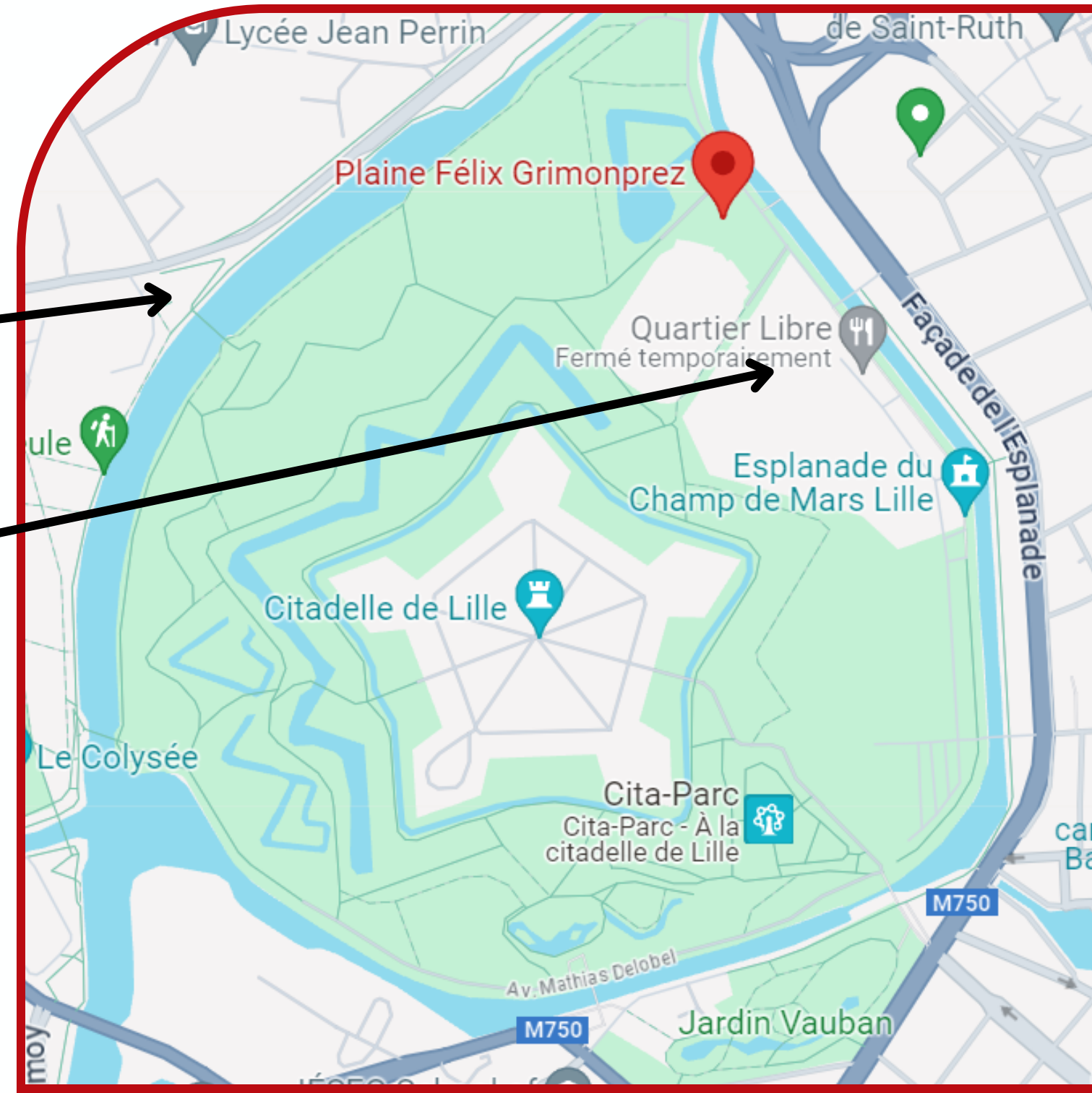
Parking gratuit à Lambersart

Rue Henri Delecaux, 59130 Lambersart
Attention nombre de places limité.



Parking payant à proximité sur l'esplanade du Champs de Mars

All. des Marronniers, 59800 Lille



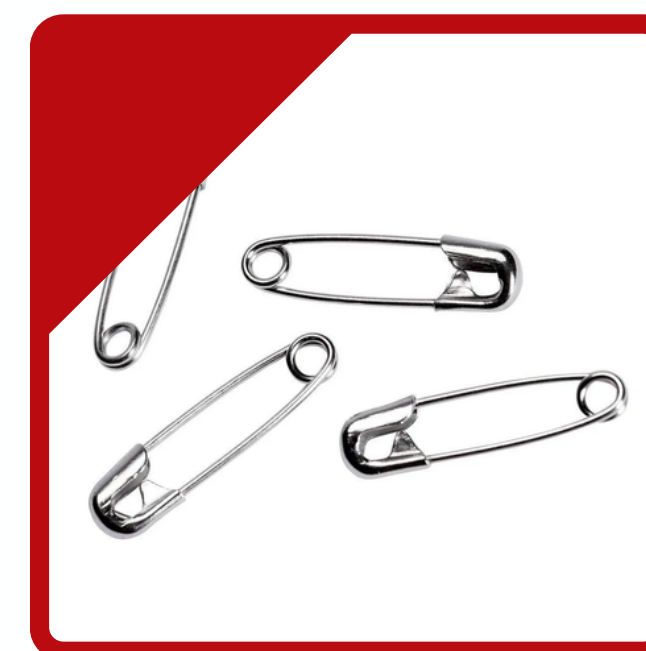
Retrait des dossards

Le retrait des dossards est possible à partir de 8h et jusqu'à 20 minutes avant le départ de chaque course.

Bien veiller à ce que chaque binôme récupère les 2 dossards.

Prévoir une ceinture porte dossard 3 points ou 3 épingles à nourrice par participant.

Pas d'inscription sur place.





Départ



Plaine Grimonprez

- Retrait des dossards
- Consigne (idéalement dans un sac)
- Briefing
- Ligne d'arrivée
- Buvette (Pensez à la monnaie)
- Stand vélo par **Giant Lille Nationale**



Zone de plein air

- 1 toilette sèche à disposition par la ville... Prenez vos dispositions ;-)

Démarrage des courses S et XS



Plaine Grimonprez

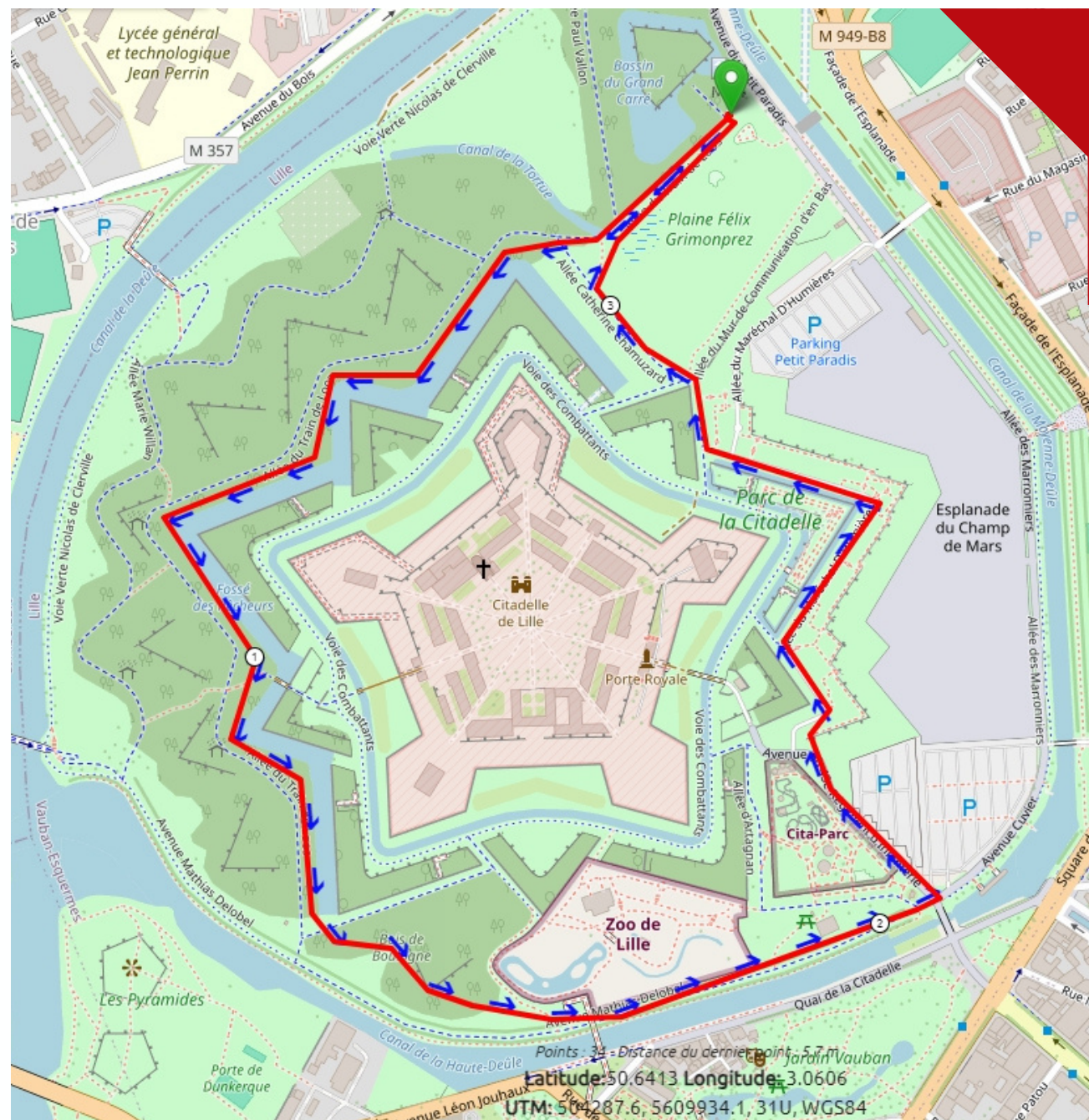
- **Le coureur** part de la ligne d'arrivée sur une boucle initiale de 700 m. (bleu)
- **Le cycliste** attend de part et autre de la route son binôme. (rouge)
- Chaque tour, **le binôme** avec le vélo doit passer dans la zone de passage côte à côte.

Démarrage de la course jeune



Plaine Grimonprez

- **Le coureur** part de la ligne d'arrivée sur une boucle initiale de 300 m. (bleu)
- **Le cycliste** attend de part et autre de la route son binôme. (rouge)



Parcours

Le parcours est identique pour les 3 courses.
Seul le nombre de tours (3km) effectués varie.

Course S

4 tours

Course XS

2 tours

Course jeune

1 tour

Chaque binôme est autonome pour compter le nombre de tours qu'il effectue.

Le parcours est surveillé par nos bénévoles mais non privatisé, restez donc vigilants !

Matériel et sécurité

1 VTT en bon état de fonctionnement, freins avant et arrière fonctionnels et bouchons de ceintre obligatoires.

2 casques, un par coéquipier. Ils devront être portés et attachés tout le long de la course.

Pas de ravitaillement sur le parcours (uniquement à l'arrivée).

Interdiction de jeter des déchets sur le parcours.





Prêts à
relever un
nouveau
défi ?

Arrivée



Ligne d'Arrivée

L'arrivée est symbolisée par une arche gonflable. Chaque binôme doit passer l'arrivée **ENSEMBLE** : le coureur et le cycliste côte à côte.



Règlement

Pour consulter le règlement complet, [cliquer ici](#)



Ravitaillement

Un ravitaillement est proposé pour les participants à la fin de leurs courses (eau, soda, fruits, chocolat et gaufrettes **Biscuiterie Eugène Blond**)

Podiums

S	Mixte	Femme	Homme
Scratch	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e
Cadet	1e	1e	1e
Junior	1e	1e	1e
Master	1e	1e	1e
Vétéran	1e	1e	1e

XS	Mixte	Femme	Homme
Scratch	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e
Minime	1e	1e	1e
Cadet	1e	1e	1e
Junior	1e	1e	1e
Master & Vétéran	1e	1e	1e

Jeunes	Mixte	Femme	Homme
Scratch	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e	1e, 2e, 3e
Mini poussin	1e, 2e, 3e		
Poussin	1e, 2e, 3e		
Pupille	1e, 2e, 3e		
Minime	1e, 2e, 3e		

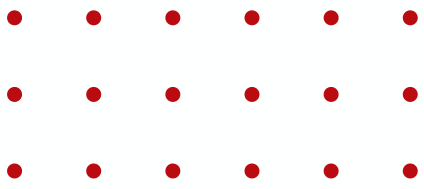


Résultats

Les résultats seront publiés, au plus vite sur :

- le site web du Lille triathlon
 - <https://lille-triathlon.fr>
- le profil Instagram et Facebook du club.

Les photos seront également publiées sur nos réseaux sociaux.

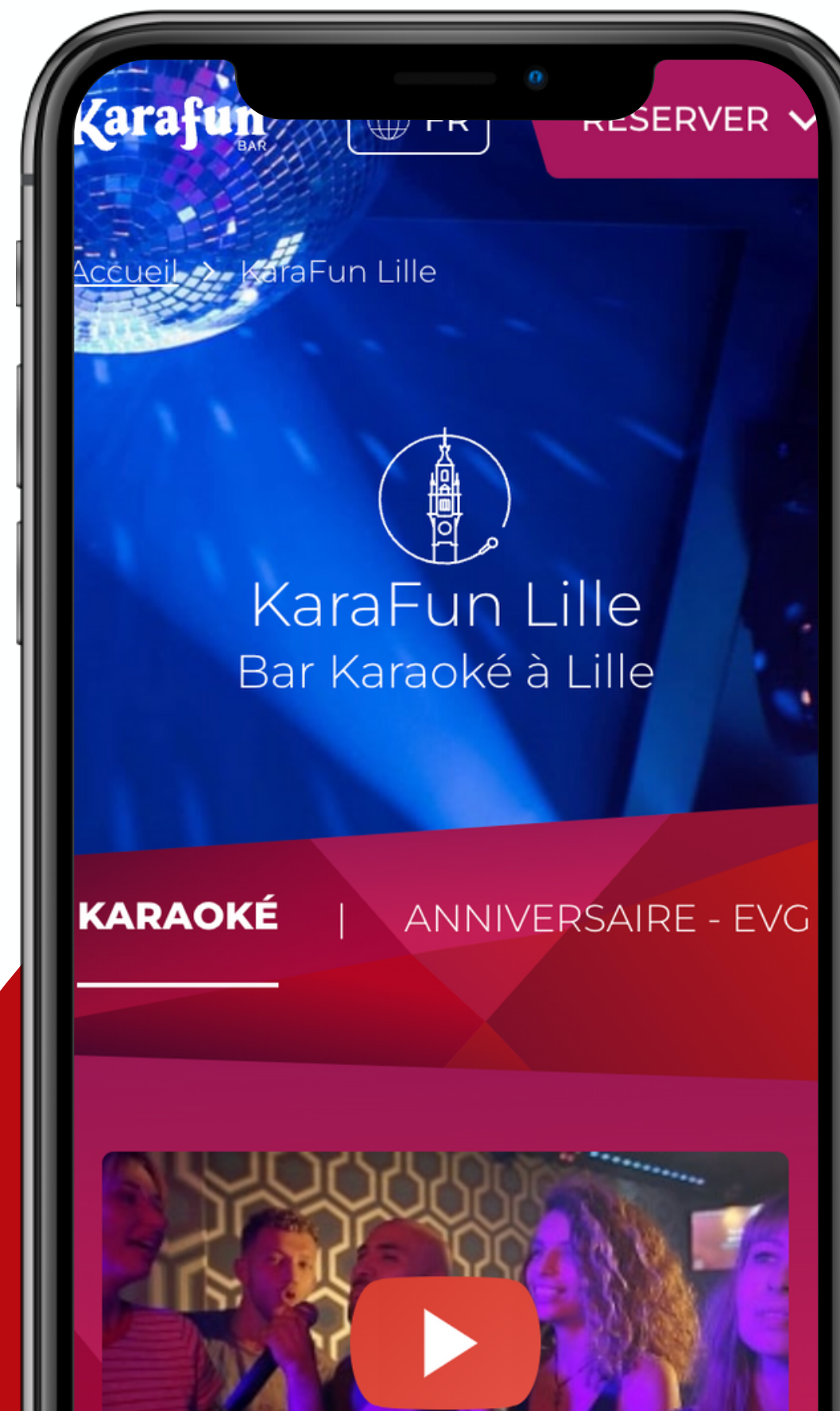


Challenge club

Le “club” ayant le plus d’inscriptions sur nos courses S et XS gagnera une session de 2h pour un groupe de 2 à 25 personnes !!! *

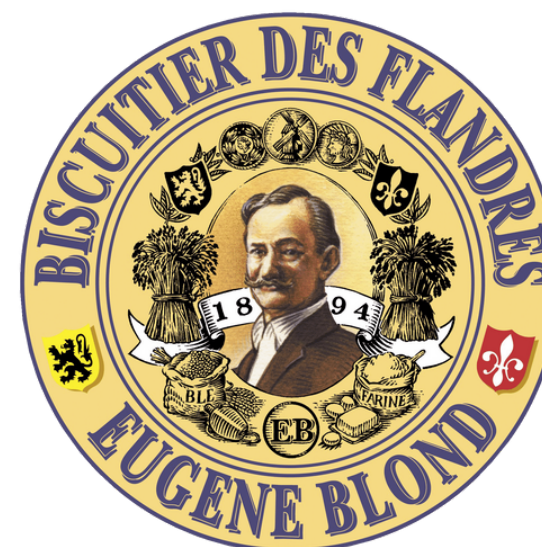
*Hors samedi et dimanche, hors club du Lille Triathlon

Karafun BAR



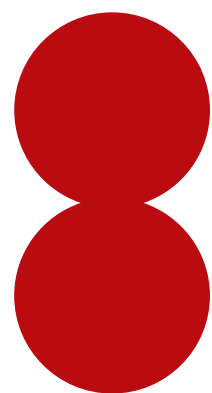
Partenaires

Un grand merci à tous nos partenaires, sans qui un tel évènement ne pourrait avoir lieu !



LILLE NATIONALE





MERCI

Un grand merci à tous nos bénévoles, aide indispensable pour la bonne organisation et le bon déroulé de cette 3e édition de notre Bike & Run

Et merci à vous, participantes et participants !



contact@lille-triathlon.fr

A DIMANCHE

