

Règlement 3^e Bike & Run de la Citadelle

➤ Présentation

La 3^e édition du Bike & Run de la Citadelle a lieu le dimanche 18 février 2024 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	8h00	8h00	8h00

Un retrait de dossard sera aussi proposé le samedi après-midi.

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 16/02/2024 à 12h.

ATTENTION changement de lieu

Le retrait des dossards a lieu près du lieu de départ et de l'arrivée (quartier libre sur le champs de Mars).

➤ 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 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.

Celui-ci diffère légèrement de celui de l'année dernière et sera mis sur le site, une fois toutes les autorisations obtenues.

➤ **Parking**

Un parking gratuit est disponible au niveau de la piscine Marx Dormoy (2 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. Plus d'infos à venir sur le site.



The image displays two promotional posters for Lille Triathlon events. The left poster is for the 'BIKE & RUN DE LA CITADELLE' event on 18 FEBVRIER 2024, featuring photos of participants and the 'LILLE TRIATHLON' logo. The right poster is for the '3e BIKE & RUN DE LA CITADELLE' event on 6 AVRIL 2024, listing three courses (S, XS, Jeunes) and featuring a photo of a cyclist and runner. Both posters include QR codes and social media icons.

LILLE TRIATHLON
Evénements 2024
6 AVRIL 2024

BIKE & RUN DE LA CITADELLE

AQUATHLON DE LILLE

18 FEBVRIER 2024

PLUS D'INFORMATIONS PROCHAINEMENT : LILLE-TRIATHLON.FR

LILLE TRIATHLON + 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

LILLE TRIATHLON **Lille** **Haute-Normandie**
GIANT LILLE NATIONALE **Karafun** **3B**
OFF COURSE