

BIKE & RUN et DUATHLONS DU DRAGONS

PARCOURS

Vous trouverez ci-après l'ensemble des parcours, plans, parc à vélo, ...

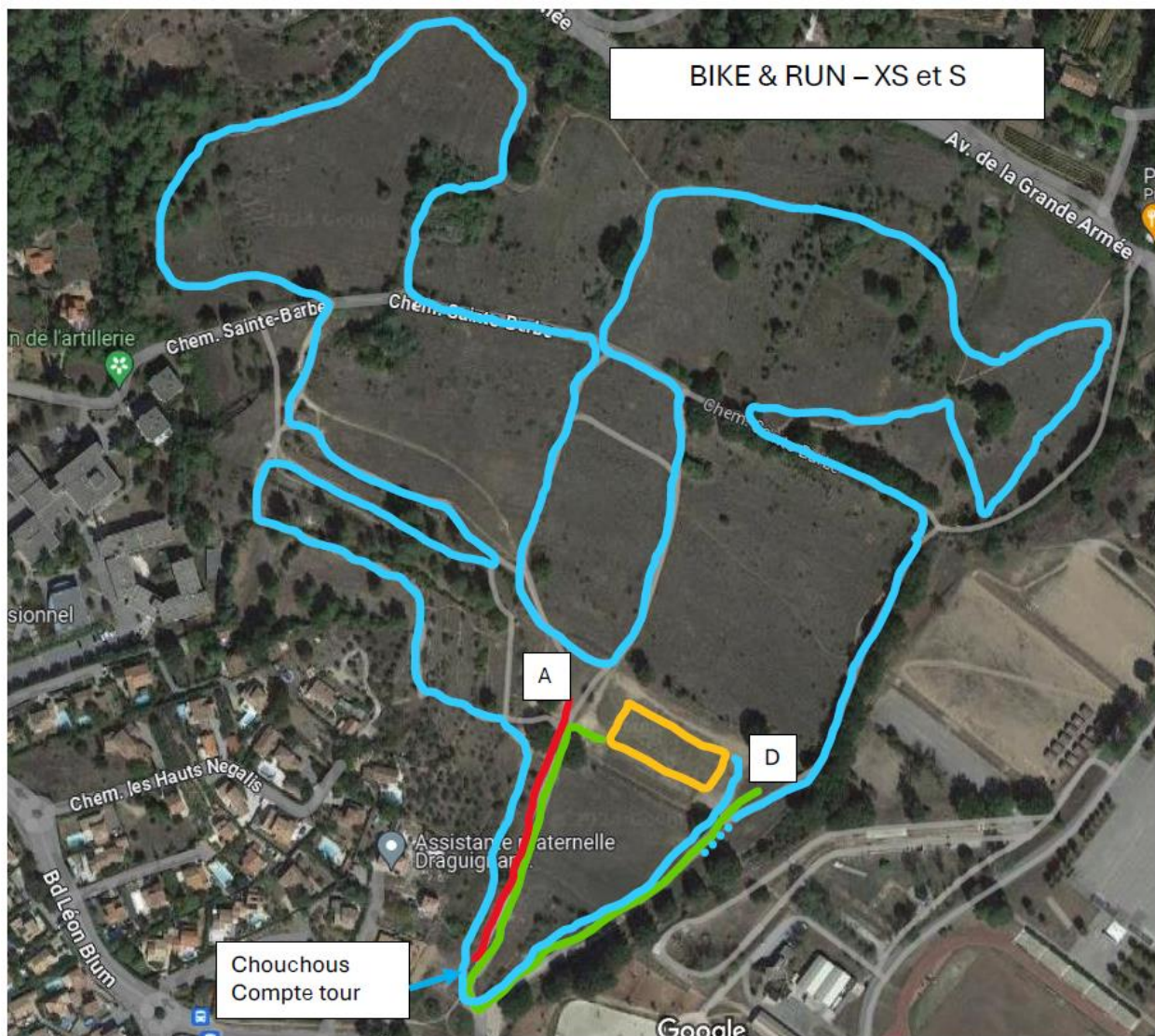
Notre journée de compétition sera composée d'un Bike & Run adulte le matin et des duathlons jeunes l'après-midi. (Cross duathlon – VTT obligatoire)



LES PARCOURS

BIKE & RUN

Warm up – 400m + Bleu Vélo – parcours x 2 (XS) x 4 (S) + ligne droite d'arrivée – 200m



DUATHLONS

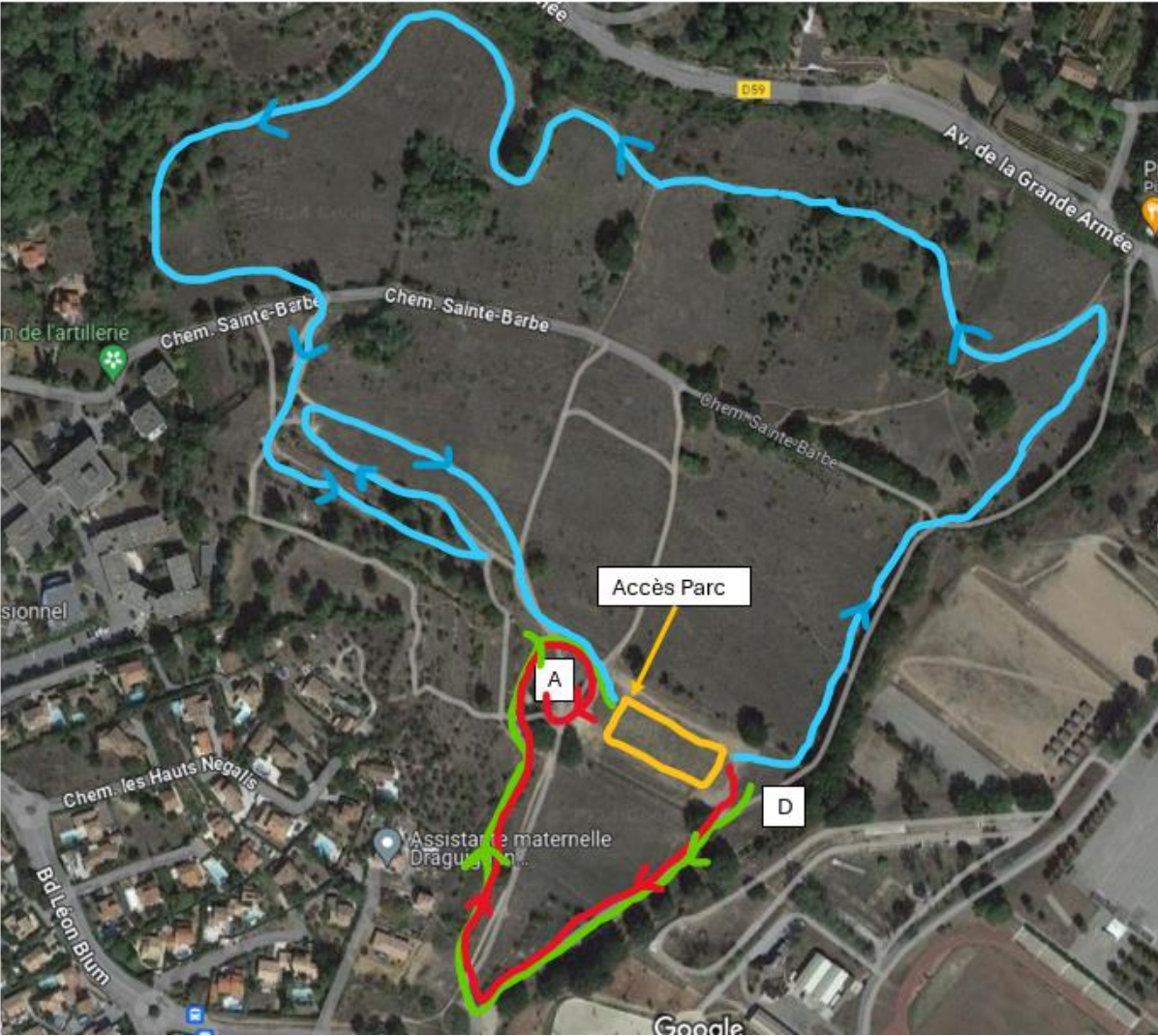
Mini Poussin et Poussin / Distance 6-9 ans

Vert cap 1 – 250m + Bleu Vélo – 1km + Rouge cap 2 – 250m



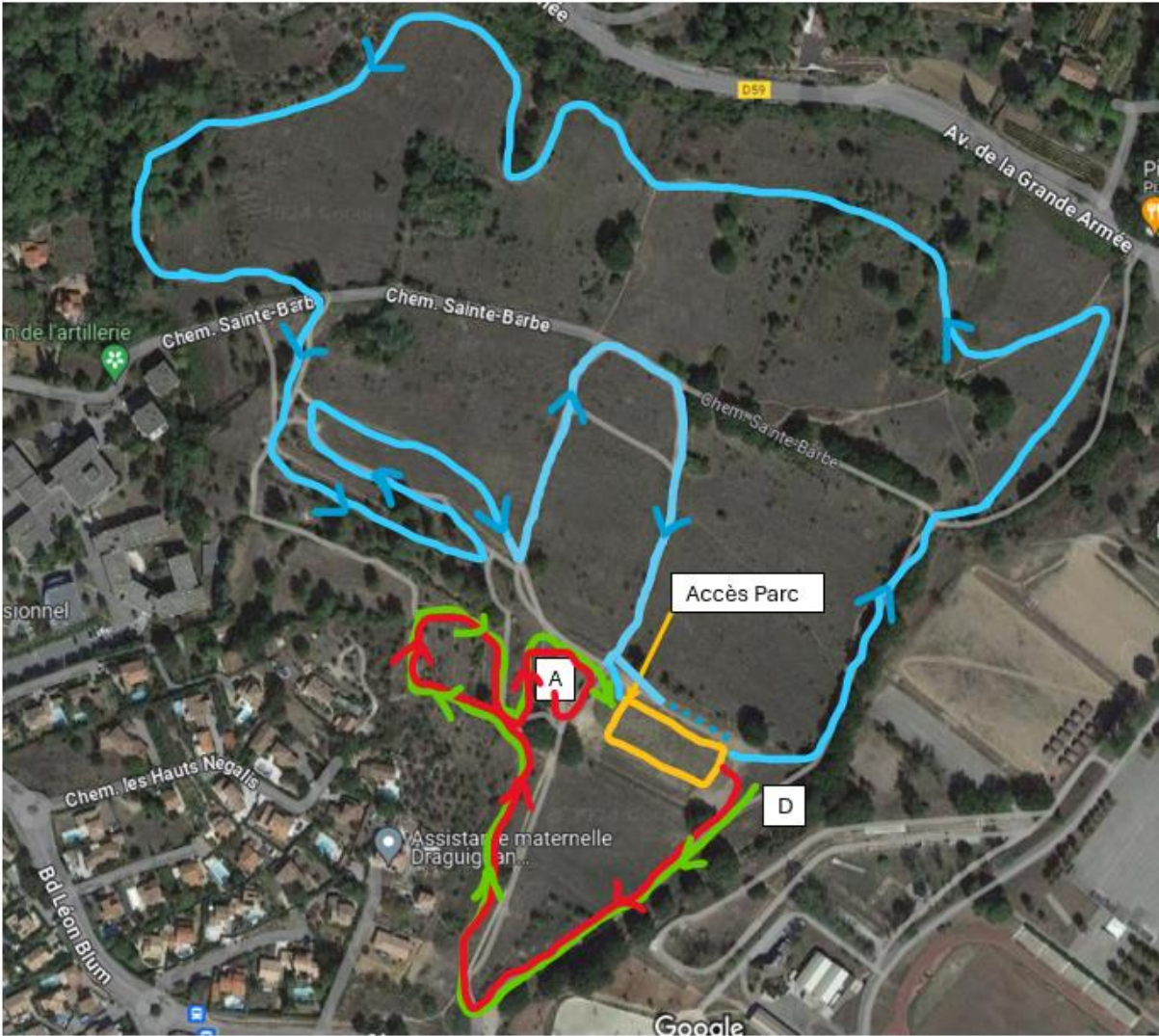
Pupilles / Distance 8-11 ans

Vert cap 1 – 500m + Bleu Vélo – 2kms + Rouge cap 2 – 500m



Benjamin / Distance 10-13 ans

Vert cap 1 – 750m + Bleu Vélo – 2,3kms x 2 tours + Rouge cap 2 – 750m



ZONE DEPART

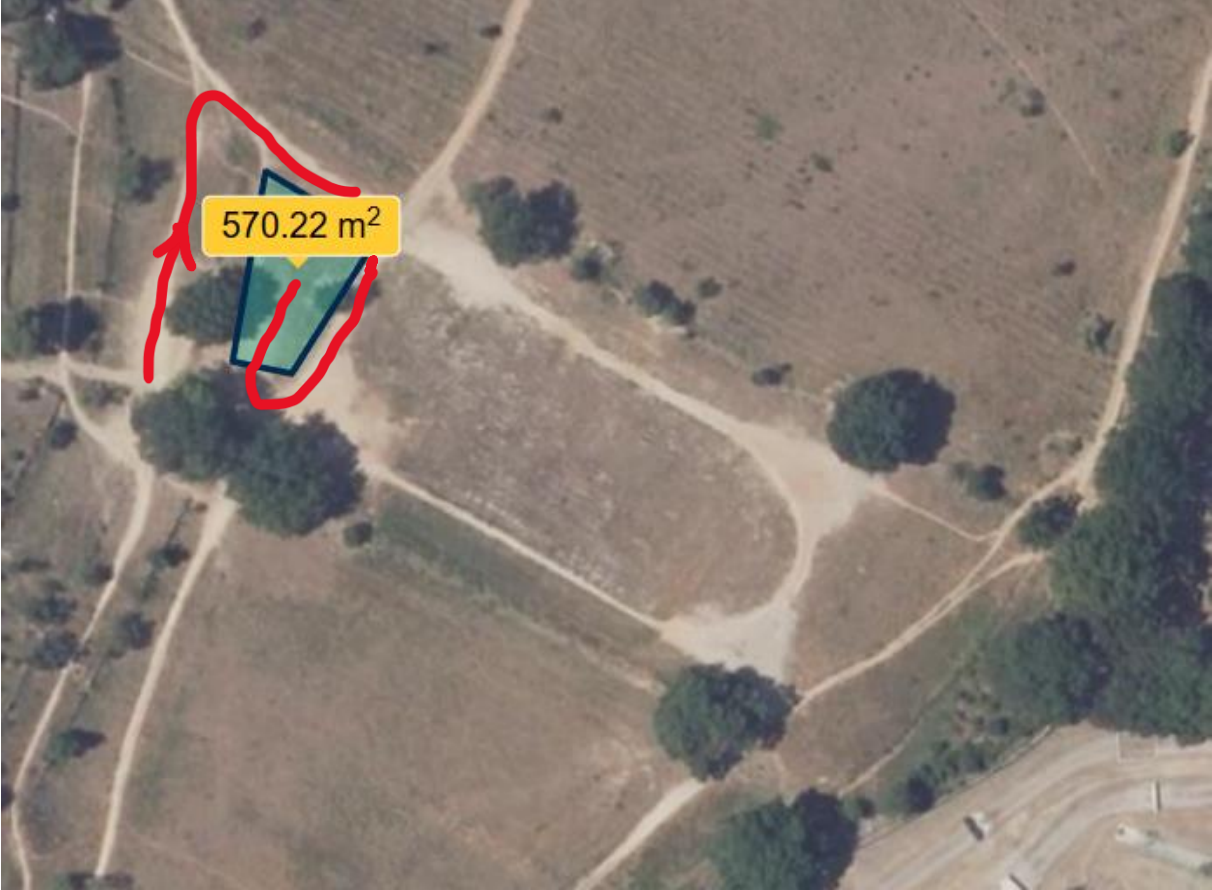


Mini poussin / Poussin

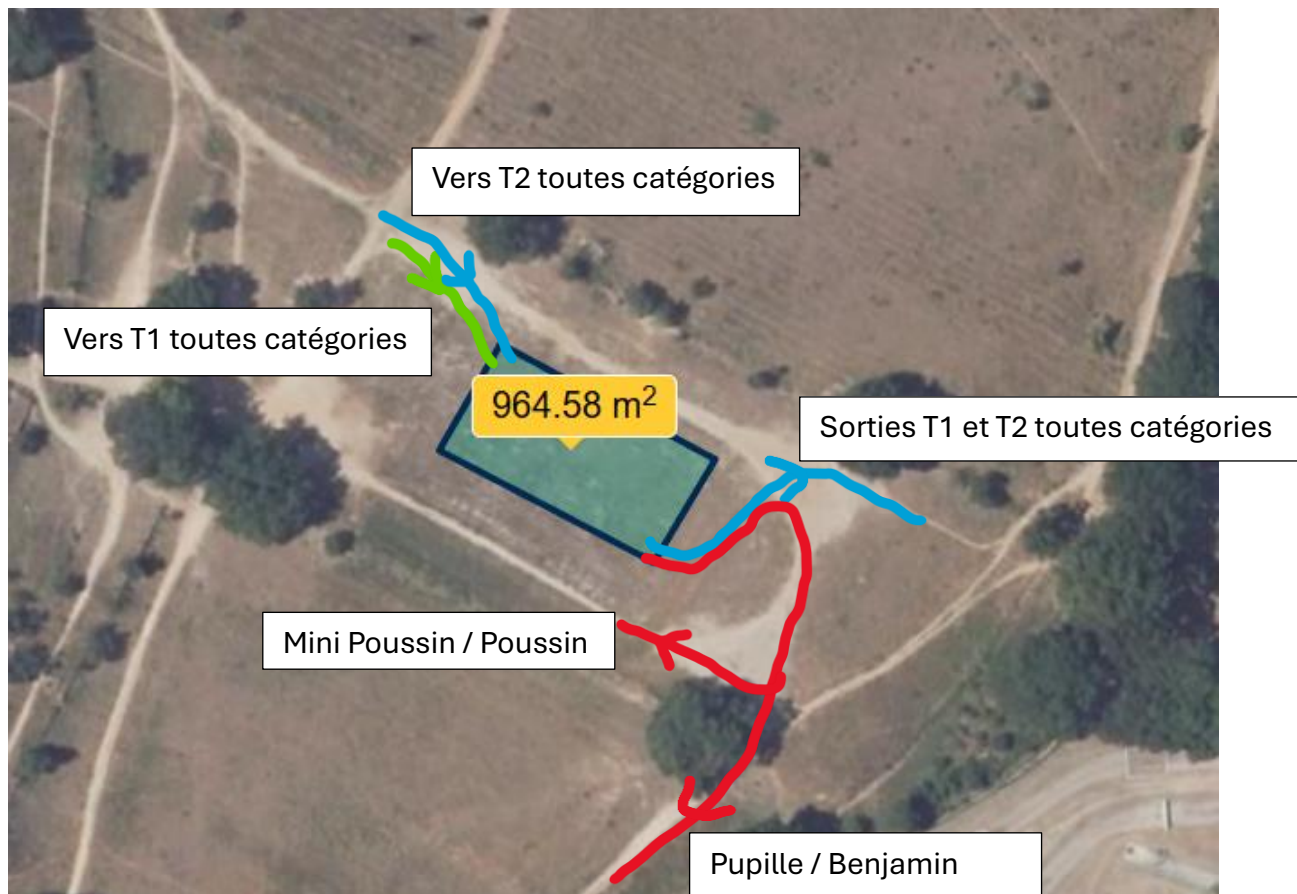
178.06 m²

Pupille / Benjamin

ZONE ARRIVEE



ZONE PARC A VELOS

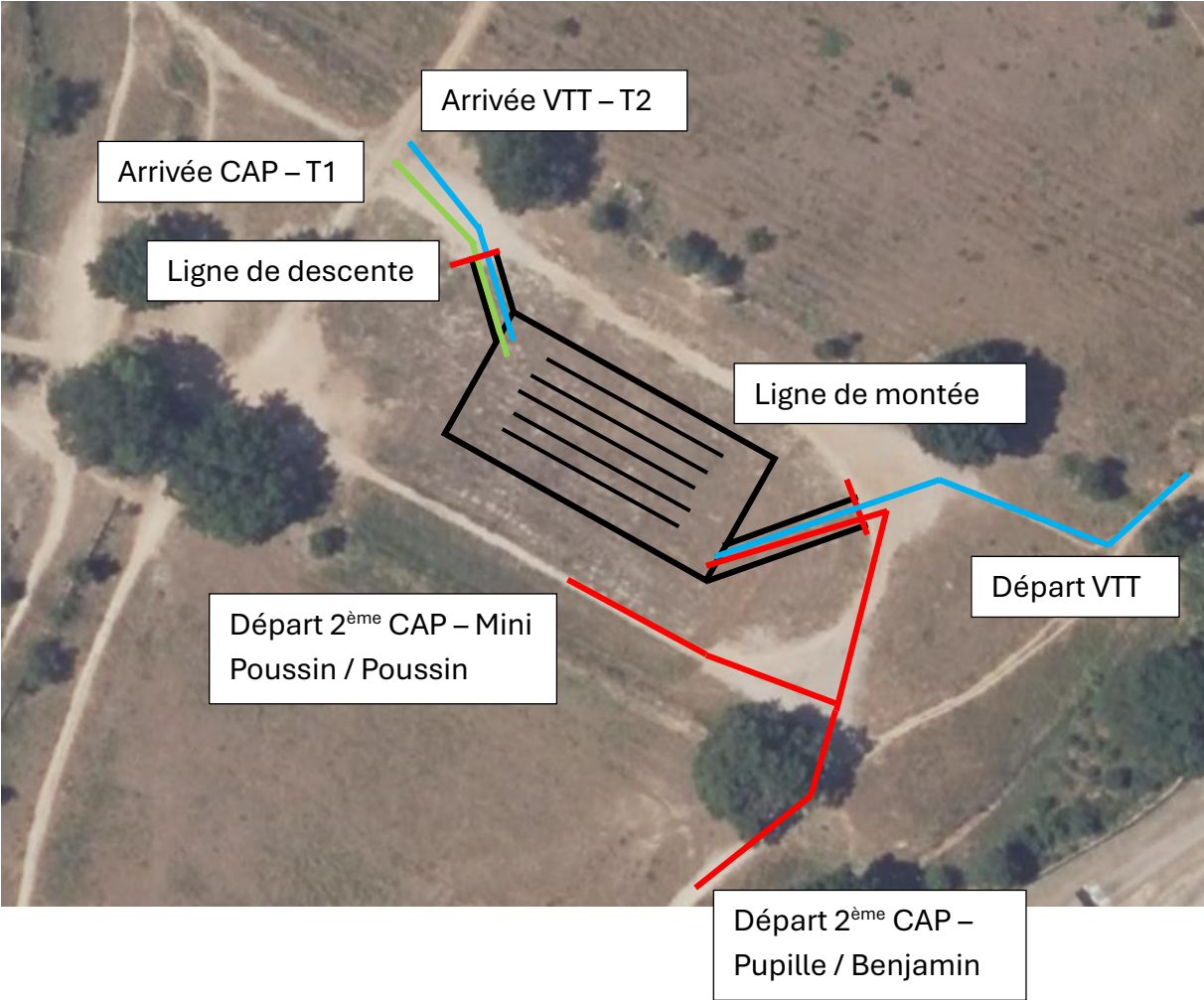


En vert : CAP 1

En bleu : VTT

En rouge : CAP 2

PARC A VELO



PROGRAMME

Bike and Run

8h00-9h00 : Retrait des dossards B&R XS et S

8h45-9h15 : Ouverture parc à vélos

9h15 : Briefing B&R XS et S

9h30 : DEPART B&R XS et S

11h15 : Remise des Prix B&R XS et S

Duathlons

12h30-13h30 : Retrait des dossards Duathlon Jeunes

13h15-13h45 : Ouverture parc à vélos

13h45-14h00 : Briefing Duathlons

14h00 : Départ Duathlon MPO*

14h15 : Départ Duathlon PO

14h30 : Départ Duathlon PU

15h00 : Départ Duathlon BE

16h00 : Remise des Prix Duathlon Jeunes

*en fonction du nombre d'enfants inscrits, il y aura la possibilité de faire un seul départ en commun avec les poussins