

Les "Bike and Run" se dérouleront en circuits et dans un magnifique site arboré au pied des Monts du Lyonnais. Parcours sur chemins, petites routes et routes ouvertes à la circulation en une ou plusieurs boucles. Le Bike and Run découverte est ouvert aux personnes de 14 à 77 ans, adeptes de l'effort et de la nature.

**Run and Bike Découverte :**

8 km à partir de la catégorie Minime (né en 1998 et avant).

**Run and Bike Sprint :**

16 km à partir de la catégorie Cadet (né en 1996 et avant).



Le **RUN AND BIKE** s'effectuera avec un seul VTT par équipe, les casques sur la tête avec permutation libre des équipiers. Le départ des binômes sera donné simultanément en course à pied et la prise des VTT s'effectuera 600m après le départ dans le parc réservé à cet effet. Au passage des zones de contrôle et à l'arrivée, les coéquipiers doivent être obligatoirement côte à côte.

Des récompenses par catégorie seront attribuées à l'issue de l'épreuve.

# Programme

## Samedi 29 septembre 2012

13h00 : Retrait Dossards BIKE AND RUN

14h00 : Départ parcours Découverte

15h15 : Départ parcours Sprint

17h00 : Podiums, Remise des récompenses



# Samedi 29 septembre 2012



# Bike & Run

## Sprint & Découverte Sélectif Championnat de France Elite



### BIKE AND RUN DES VALLONS DU LYONNAIS

# BULLETIN D'INSCRIPTION RUN AND BIKE 2012

A nous retourner avant le 15 septembre 2012 à : CRAPONNE TRIATHLON -  
Mairie de Craponne - Place Charles de Gaulle - 69290 CRAPONNE

**RUN AND BIKE : DECOUVERTE**  **SPRINT**

**1<sup>er</sup> Equipier :** NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Sexe : M  F

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

N° Licence FF TRI : \_\_\_\_\_

**Autorisation parentale** (pour les moins de 18 ans) :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ autorise mon enfant

\_\_\_\_\_ à participer au **RUN AND BIKE** les 29  
septembre 2012 et je certifie avoir pris connaissance du règlement de la FF TRI et du  
Triathlon des Vallons du Lyonnais. Fait à \_\_\_\_\_ le

Signature :

**2<sup>ème</sup> Equipier :** NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Sexe : M  F

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

N° Licence FF TRI : \_\_\_\_\_

**Autorisation parentale** (pour les moins de 18 ans) :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ autorise mon enfant

\_\_\_\_\_ à participer au **RUN AND BIKE** les 29  
septembre 2012 et je certifie avoir pris connaissance du règlement de la FF TRI et du  
Triathlon des Vallons du Lyonnais. Fait à \_\_\_\_\_ le

Signature :

## Pièces à joindre :

- Pour les licenciés FF TRI : - RUN AND BIKE **Découverte : 20 € ; Sprint : 30 €**
- Pour les non licenciés : - Certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins de 6 mois. - RUN AND BIKE **Découverte : 20€+ 4€ pass journée /équipe ; Sprint : 30€+ 4€ pass journée /équipe**  
(Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon)

**Après le 15 septembre 2012, majoration de 10 € par inscription sur le Run & Bike des Vallons du Lyonnais, le cachet de la poste faisant foi.**