

BULLETIN D'INSCRIPTION

A nous retourner avant le 28 février 2016 à : CRAPONNE TRIATHLON –
Mairie de Craponne – Place Charles de Gaulle – 69290 Craponne

BIKE AND RUN:

XS S

DUATHLON :

Jeunes XS S

1^{er} Equipier ou athlète seul (pour duathlon):

Duathlon : coureur cycliste

Nom de l'équipe (pour Bike & Run) : _____

NOM : _____

Prénom: _____

Date de naissance : _____

Sexe : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code Postal : _____

Tél : _____ Club : _____

N° licence FFTRI (20 caractères): _____

Autorisation parentale (pour les moins de 18 ans, uniquement pour les non licenciés

FF Tri) :

Je soussigné(e) _____ autorise mon enfant

_____ à participer au **BIKE AND RUN/DUATHLON** le 6

Mars 2016 et je certifie avoir pris connaissance du règlement de la FFTRI et du BIKE & RUN

de Craponne. Fait à _____ le _____

Signature:

DUATHLON :

Jeunes XS S

BIKE AND RUN:

XS S

2^{ème} Equipier :

Duathlon : coureur cycliste

NOM : _____

Prénom: _____

Date de naissance : _____

Sexe : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code Postal : _____

Tél : _____ Club : _____

N° licence FFTRI (20 caractères): _____

Autorisation parentale (pour les moins de 18 ans, uniquement pour les non licenciés

FF Tri) :

Je soussigné(e) _____ autorise mon enfant

_____ à participer au **BIKE AND RUN/Duathlon** le 6

Mars 2016 et je certifie avoir pris connaissance du règlement de la FFTRI et du BIKE & RUN

de Craponne. Fait à _____ le _____

Signature

Après le 28 février 2016, majoration de 10€ par inscription sur le RUN & BIKE et Duathlons de Craponne, le cachet de la poste fait foi

4ème Bike & Run de Craponne

Dimanche 6 Mars 2016

Challenge Eric Caradot sur le Bike and Run S

En 2016 :

- Duathlon XS (2,5/10/1,25)
- Duathlon S (5/20/2,5)
- Duathlon Jeunes
- Bike & Run XS
- Bike & Run S



Infos et inscriptions :
www.chronospheres.fr



Horaires

Bike & Run

8h/9h30 Retrait des dossards
 9h40 : Briefing
 10h : Départ B&R XS et S
 12h30 : Remise des prix

Duathlon XS et S

10h/12h : Retrait des dossards Duathlon XS
 10h/13h : Retrait des dossards Duathlon S
 12h/12h45 : Ouverture parc à vélo Duathlon
 12h50 : Briefing
 13h : Départ Duathlon XS
 14h20 : Départ Duathlon S
 17h30 : Remise des récompenses

Duathlon Jeunes

14h/15h : Retrait des dossards
 15h15/15h45 : Ouverture parc à vélo
 15h50 : Briefing
 16h : Départ Poussins/Mini Poussins (6-9ans)
 16h15 : Départ Pupilles (10-11ans)
 16h35 : Départ Benjamins (12-13ans)

<u>Duathlon</u>	<u>Bike & Run</u>
Mini Poussins et Poussins : 3€	XS : 15€/équipe
Pupilles : 4€	S : 25€ /équipe
Benjamins : 6€	NON-LICENCIES
Duathlon XS Individuel : 15 € →	+ 3,50€ pass compétition /personne
Duathlon XS Relais : 18€/équipe →	+3,50€ pass compétition/personne
Duathlon S Individuel : 20€ →	+ 7,50€ pass compétition/personne
Duathlon S Relais : 25€ /équipe →	+ 7,50€ pass compétition/personne

Prix des pass compétition :

Bike & Run => 3,50€ / personne

Duathlon Jeunes => 3,50€ / personne

Pour les non-licenciés : Certificat médical obligatoire pour la pratique du Duathlon ou Bike and Run en Compétition **DATANT DE MOINS DE 1 AN**

Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon. Inscriptions en ligne sur le site web chronospheres.fr

Informations et inscriptions

➤ bertrand.mh@infonie.fr ou 06 30 70 71 30



Bike & Run et Duathlon de Craponne

Le Bike & Run et le Duathlon 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 la nature et de l'effort.

50% Chemins / 50% Bitume

Bike and Run XS : Environ 11 kms à partir de la catégorie Minime (2002 et avant)

Bike and Run S : Environ 22 kms à partir de la catégorie Cadet (2000 et avant)

Le Bike and Run s'effectuera avec un seul VTT par équipe, les casques sur la tête avec une 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 obligatoirement être côte à côte.

Les duathlons se dérouleront sur route en individuel ou par relais
Des récompenses par catégories seront attribuées à l'issue de l'épreuve

Le règlement de la FFTRI sera en vigueur, les coureurs devant respecter les consignes de courses avant chaque départ par l'organisateur et l'arbitre principal



Après avoir organisé pendant plusieurs années le triathlon sur Craponne, l'association Craponne Triathlon s'est réinvesti sur la commune en 2015 en organisant une manifestation d'envergure, le Bike & Run et le Duathlon.

Cette manifestation a été reconduite en mars 2016 et j'en suis extrêmement heureux. C'est toujours un réel plaisir de voir à Craponne, une effervescence associative qui se mobilise pour offrir un agréable moment sportif. Aussi, je compte sur la présence de chacun de vous, sportif amateur ou confirmé, pour faire de cette course une belle réussite. Je vous souhaite à tous une très belle course et bonne chance.
Sportivement vôtre

Alain GALLIANO

Maire de Craponne





Zone de Contrôle Obligatoire

Départ et Arrivée Place Andrée Marie Perrin

Ravitaillement solide et liquide

Zone de relais des VTT
Départ des Binômes place de la Mairie

Zone de Contrôle Obligatoire

BIKE And RUN de CRAPONNE 6 Mars 2016

Google

Distance XS : 5600 m x 2 = 11200m

Distance S : 5600 m x 4 = 22000m



Duathlons de Craponne 6 Mars 2016



1ère CàP

Duathlon XS : 2,5kms (1 tour)

Duathlon S : 5 kms (2 tours)



Rue Centrale
KM 1,850

Départ/Arrivée
KM 2,5

Parc à vélos

Demi tour
Jean Moulin
KM 1,5

Place de la Mairie
KM 0,8

Parcours de la 1ère CàP

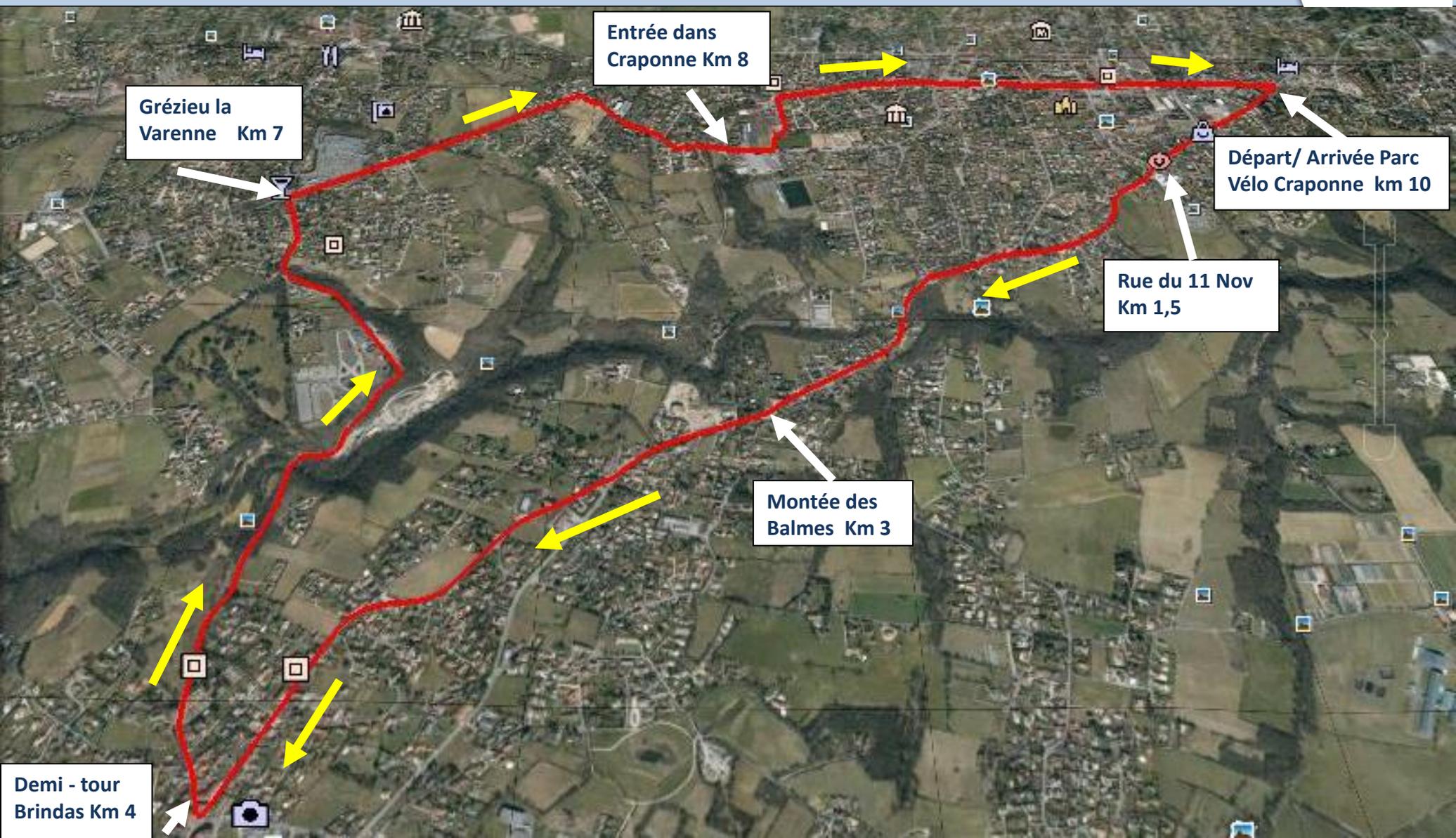


Duathlons de Craponne 6 Mars 2016

Parcours vélo

Duathlon XS : 10 kms (1 tour)

Duathlon S : 20 kms (2 tours)



Grézieu la Varenne Km 7

Entrée dans Craponne Km 8

Départ/ Arrivée Parc Vélo Craponne km 10

Rue du 11 Nov Km 1,5

Montée des Balmes Km 3

Demi - tour Brindas Km 4

Duathlons de Craponne 6 Mars 2016

2ème CàP

Duathlon XS : 1,250kms (1 tour) Duathlon S : 2,5kms (2 tours)



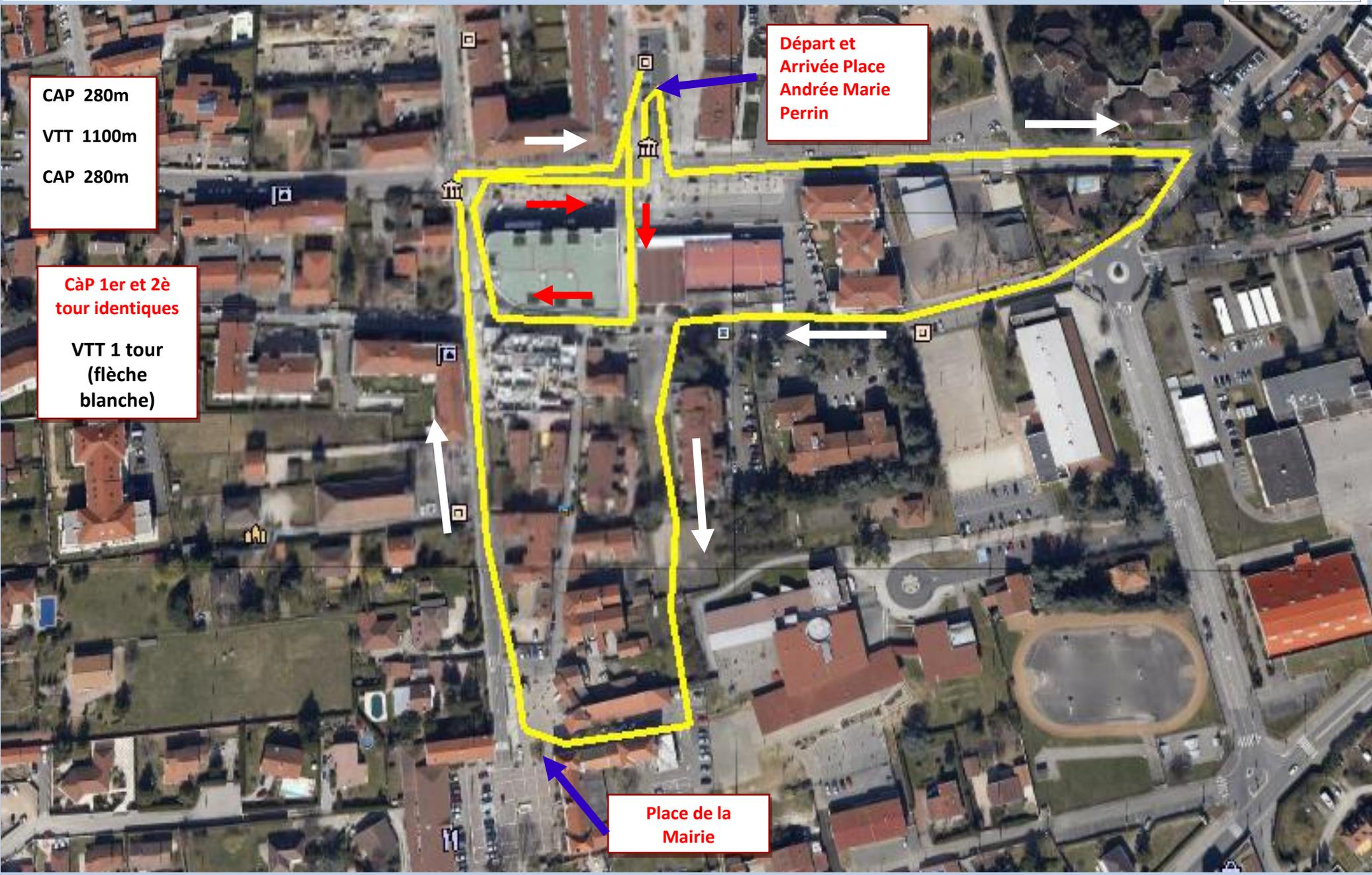
Départ/Arrivée
KM 1,250

Rue Centrale
KM 0,220

Place de la Mairie
KM 1

Rue des Terres Plates
KM 0,5

Parcours 2ème Cap



CAP 280m
VTT 1100m
CAP 280m

CàP 1er et 2è
tour identiques

VTT 1 tour
(flèche
blanche)

Départ et
Arrivée Place
Andrée Marie
Perrin

Place de la
Mairie

CAP 600m

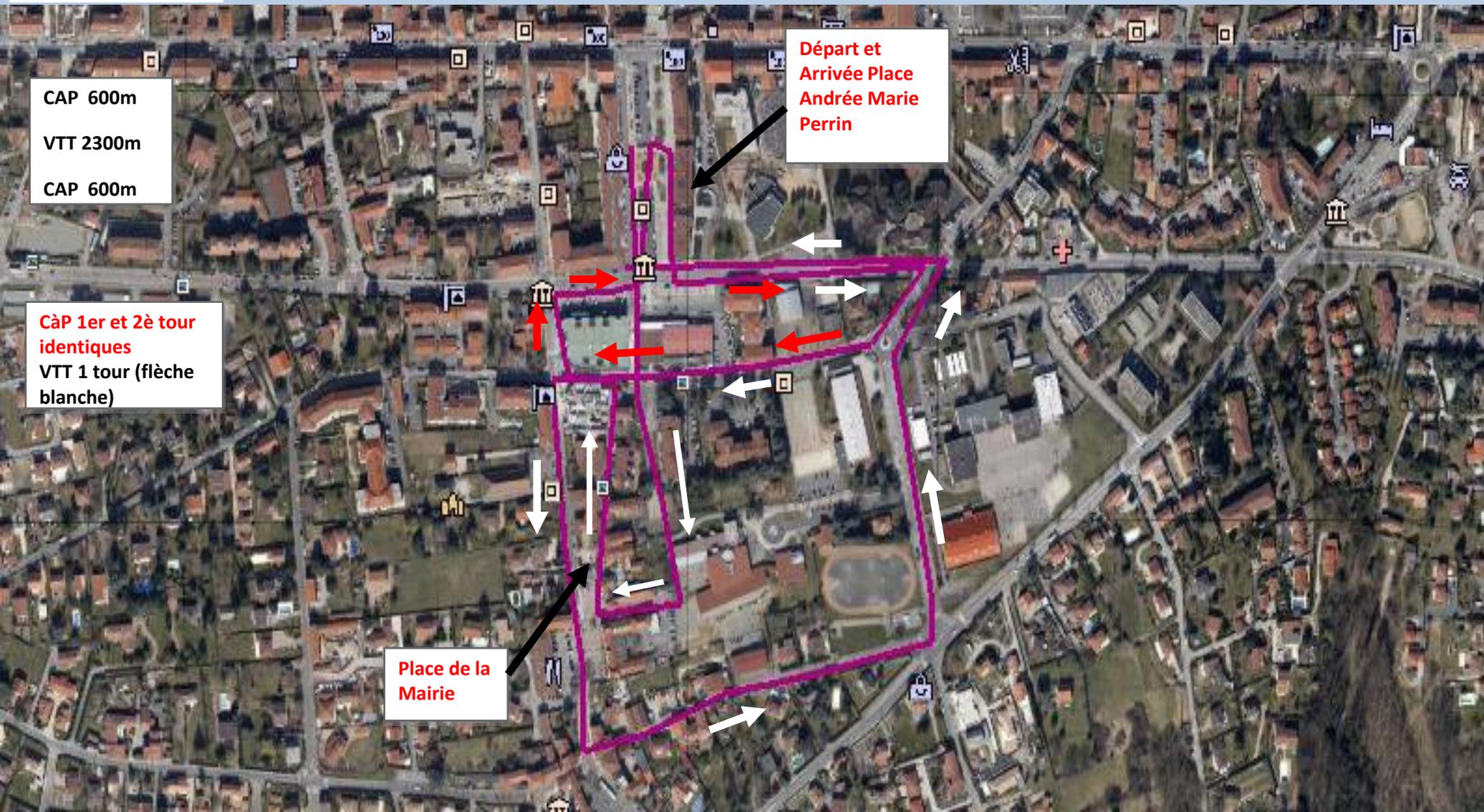
VTT 2300m

CAP 600m

CàP 1er et 2è tour
identiques
VTT 1 tour (flèche
blanche)

Départ et
Arrivée Place
Andrée Marie
Perrin

Place de la
Mairie





CAP 750m
VTT 5480m
CAP 750m

Départ et
Arrivée Place
Andrée Marie
Perrin

CAP 1^{er} et 2^{ème} Tour
Identique
VTT 2 Tours (flèches
blanches)

Place de la
Mairie