



24 H et 100 Km de l'Ergo à Peyrolles des 17 et 18 Mars 2023

Valable pour le Défi Gourmandise de 7DC

Règlement et informations générales Organisation : Cercle Nautique du Pays d'Aix

Contact : Théo RHODES coach@cerclenautiquedupaysdaix.fr 07.81.67.05.61

Lieu : Salle du Réal, place des anciens combattants 13490 Jouques

Pour le bon déroulement des épreuves, il est demandé de ne pas occasionner de nuisances sonores car la salle est à proximité d'habitations (pas de musique forte, ni de cris)

- Ouverture du site aux participants : vendredi 17 mars à 16h00
- Démarrage du 24 H le vendredi 17 mars à 17h
- Démarrage du 100 Km le samedi 18 mars à 8h
- Fin des épreuves le samedi 18 mars à 17h
- Fermeture du site le samedi 18 mars à 17h30
- Podium et Récompenses : Coupe pour les trois premières équipes de chaque course, par catégorie (Small Team et Large Team)

Sécurité : CNPA (aidé par l'ANSA)

Règlementation :

- Ouvert à tout pratiquant à jour d'une licence de la Fédération Française d'Aviron (Licence A, I, BF, U)
- Engagements en Small Team (3 à 10 personnes) ou Large Team (+ de 10 personnes), limités à 15 équipes.
- Les inscriptions seront acceptées dans l'ordre d'arrivée des listes complètes des 15 premières équipes.
- Chaque participant effectuera un relais de 30' sur la 24H, et de 5km sur le 100 Km.
- Le règlement et les épreuves reprennent les points du règlement C7DC défi gourmandise
- Pas d'épreuve en Solo ou en Tandem
- L'arbitrage sera assuré par l'organisation (contrôle des licences et des équipes)
- Respect strict des mesures sanitaires en vigueur au jour de la manifestation

Programme : Démarrage de la manifestation le vendredi 17 mars 2023 à 17h pour le 24 H et le samedi 8h pour le 100Km pour l'ensembles des équipes participantes. Il peut y avoir des équipes mixtes, H, F, intergénérationnelles, PL, TC.

Inscriptions : Mail sur l'adresse : coach@cerclenautiquedupaysdaix.fr . 10 équipes maximum dans l'ordre d'arrivée des inscriptions complètes.

Pour un bon déroulement des manches, indiquer les équipes complètes avec ordre de passage, nom, prénom, date de naissance et numéro de licence de chaque participant.

Date limite d'inscription le mercredi 15 mars 2023 à 20h. Le programme définitif indiquant les équipes engagées sera envoyé par mail et mis en ligne le jeudi 16 mars à 12h.

Droits d'inscription : Nous opérons un partenariat avec l'Opération Jonquilles 2023, vous pouvez prendre un dossard individuel ou par équipe. Nous avons une dérogation pour que les kilomètres parcourus le 17 mars puissent compter.

Pour chaque kilomètre réalisé 1€ sont reversés à l'Institut Curie par la Fondation SwissLife & Ma santé facile.

Cette année, l'Institut Curie dédie sa campagne à un enjeu majeur dans la lutte contre le cancer : celui du dépistage et du diagnostic précoce.

Pour s'inscrire :

1. Faîtes un don sur la page de collecte : <https://macollecte.curie.fr/.../le-paarc-de-gravelines-s...>
2. Inscrivez-vous sur le formulaire de téléchargement du dossard (pour avoir un dossard il faut au préalable avoir fait un don) : <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSeVBOoWTOS.../viewform...>
3. Courez, ramez, marchez, roulez, ... le 18 & 19 avec votre appli, votre montre gps, votre écran de vélo d ergo ...
4. Enregistrez votre performance dans le formulaire de résultat : <https://docs.google.com/.../1FAIpQLScPDi7FYMU.../viewform...> et publiez dans cet page facebook votre photo sympa avec votre parcours (nb de km réalisés via appli ou montre) et votre dossard

Voilà !!!!

RAPPEL CONCERNANT LES DONNS :

Les dons sont défiscalisables si vous êtes soumis à l'impôt sur le revenu : la réduction d'impôt s'élève à 66 % du don. Par exemple, si vous faites un don de 60 euros, il ne vous en coûtera que 20,40€.

Grâce à ces événements, la recherche concernant le cancer peut avancer, et permet chaque année à près de 15 000 enfants et adultes d'être pris en charge par l'Institut Curie.

Parking : Bd du Réal.

Vestiaires : Vestiaires et sanitaires sur place.

Ravitaillement et repas : A prévoir par les participants.

Rappel des points du règlement C7DC applicable à la manifestation :

- Défi Gourmandise 24H :
 - Small Team 50 points
 - Large Team 40 points
- Défi Gourmandise 100Km :
 - Small Team 30 points
 - Large Team 20 points

- Défi Gourmandise complété (100Km+ 24H) : 130 points

Les points remportés comptent pour le classement individuel des athlètes, ainsi que pour le classement national de chaque club.

