



BIKE & RUN DE L'HIPPODROME

Briefing course

SOMMAIRE

Titre	Aller à la slide	Numéro de slide	Titre	Aller à la slide	Numéro de slide
Programme	Cliquez ici	3	Bike & Run Famille	Cliquez ici	13
Venir à l'hippodrome	Cliquez ici	4	Duathlon jeunes	Cliquez ici	15
Accueil	Cliquez ici	6	Bike & Run Découverte	Cliquez ici	17
Retrait des dossards	Cliquez ici	7	Bike & Run Défi	Cliquez ici	19
Informations générales	Cliquez ici	8	Buvette	Cliquez ici	21
Matériel et sécurité	Cliquez ici	9	Conclusion	Cliquez ici	22
Notes de l'organisateur	Cliquez ici	10	Nos reseaux	Cliquez ici	23
Après la ligne d'arrivée	Cliquez ici	11	Partenaires	Cliquez ici	24
Attention !	Cliquez ici	12			

PROGRAMME

Course	Parc à vélo	Retrait des dossards	Briefing	Départ	Podium
Bike & Run Famille	/	8h - 8h30	8h45	9h00	10h30
Duathlon jeune	8h30 - 9h30	8h - 9h15	9h30	9h45	10h30
Bike & Run Découverte	/	8h - 10h30	10h45	11h00	12h20
Bike & Run Défi	/	8h - 10h30	10h45	11h03	12h20

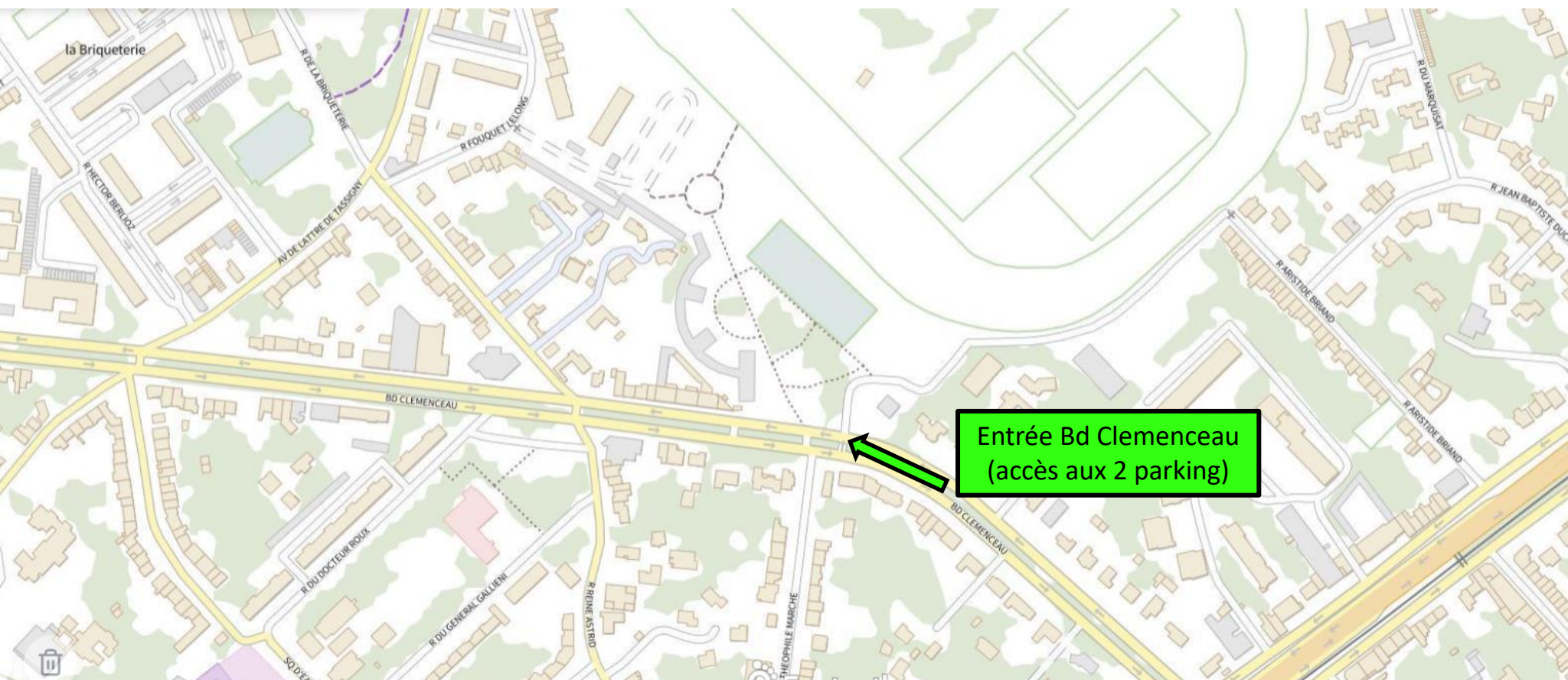
VENIR A L'HIPPODROME

Adresse : 137 Bd Clemenceau, 59700 Marcq-en-Barœul

Un accès au parking se fait directement à l'entrée de l'hippodrome

Un second parking est disponible à l'intérieur de l'enceinte de l'hippodrome par la rue
Aristide Briand

L'entrée de l'hippodrome se fait via le boulevard Clémenceau (voir la flèche sur la slide
suivante)



Entrée Bd Clemenceau
(accès aux 2 parking)

ACCUEIL



- Entrer dans l'enceinte de l'hippodrome
- Suivre les indications pour se rendre dans la salle des paris
- Récupérer son dossard
- La salle des paris est le lieu de vie de l'évènement. Vous y trouverez la buvette, la consigne, le retrait des dossards, le podium, le poste de secours, la zone partenaire ainsi que les sanitaires.

RETRAIT DES DOSSARDS

- Lieu : Dans la salle des paris
- Dates : Samedi 03/02 de 13h à 17h et le dimanche 04/02 à partir de 8h
- 2 tables : Bike & Run Famille et Duathlon jeunes / Bike & Run Découverte et Défi
- Une autorisation parentale pour les mineurs devra être fournie
- Le binôme (Run & Bike) devra **se présenter au complet**. Dans le cas contraire : présenter une pièce d'identité de votre équipier

INFORMATIONS GENERALES

- 1 dossard par équipier, qui devra être porté devant soi durant toute l'épreuve
- Si possible : avoir une tenue identique à celle de son binôme ou de même couleur
- **Rappel de l'épreuve** : Le Bike & Run est une épreuve qui consiste à enchaîner le vélo et la course à pied par équipe de 2 partenaires de même sexe ou non, avec un seul VTT
- **La permutation du VTT** entre les coureurs doit se faire de la main à la main
- **A l'arrivée**, les concurrents doivent franchir la ligne ensemble !
- Le chronométrage sera effectué chaque tour et au passage de la ligne d'arrivée
- Aucune aide extérieure n'est autorisée / aucun ravitaillement sur le parcours

MATERIEL ET SECURITE

- Un VTT (tout type sauf électrique) en **bon état** avec les 2 freins qui fonctionnent
- **Casque** à coque rigide obligatoire + jugulaire attachée pour les 2 coéquipiers
- Des **bénévoles** assureront votre sécurité tout au long du parcours
- Une équipe de la Croix rouge sera présente à l'arrivée
- Tout abandon devra être signalé à un signaleur ou à la voiture-balai
- Les signaleurs seront en communication avec la Croix rouge si besoin
- Il sera strictement interdit de jeter tout objets, vêtements ou déchets (gels, bidons...) sur le parcours sous peine de disqualification

NOTES DE L'ORGANISATEUR

- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante.
- La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieures à la course.
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

APRES LA LIGNE D'ARRIVEE

- Remettre sa puce chronométrique aux bénévoles sur la ligne
- Médaille pour tous les enfants
- Ravitaillement à proximité des gradins
- Vestiaires et douches

ATTENTION !

Seront autorisées à entrer dans la salle les personnes qui auront
des chaussures PROPRES

Dans le cas contraire : changer de chaussures ou en chaussettes !

BIKE & RUN FAMILLE

- Départ à 09h00
- L'accompagnant adulte et l'enfant partent côte à côte sur la ligne de départ
- Le parcours fait environ 3,5 km
- Le chronométrage sera lancé suite à l'annonce du départ
- Course ouverte par un cycliste et clôturée par un vélo-balai
- Attention : pas de ravitaillement sur le parcours

BIKE & RUN FAMILLE



09H00 – Bike & Run Famille (3,2 km = 2 tours)

Salle des paris

Buvette /
Ravito

Arrivée

Parc
à Vélo

Départ

Départ et premier tour



Second tour



Arrivée



Tapis chrono



2

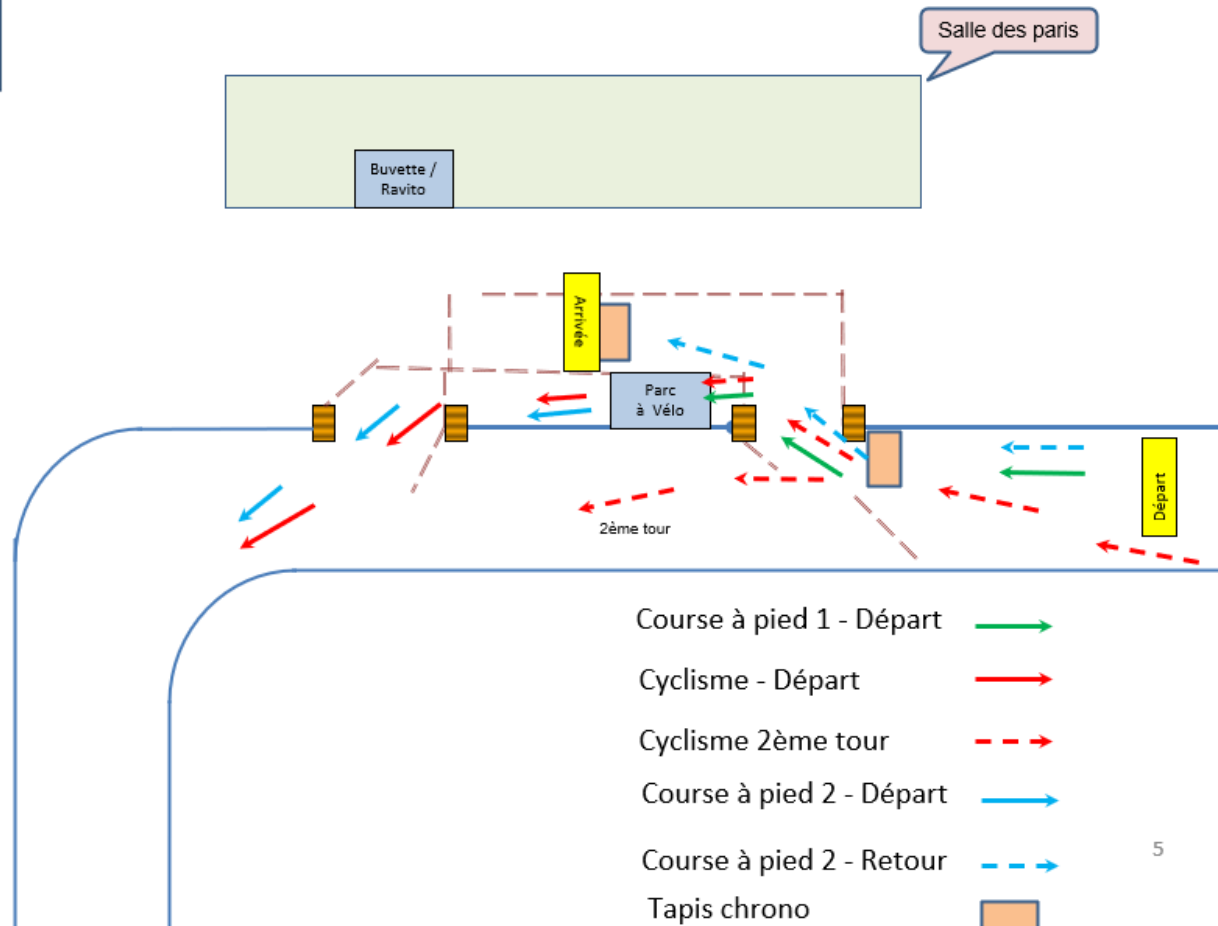
DUATHLON JEUNES

- Départ à 09h45 et fermeture du parc à vélo à 09h30
- L'athlète va devoir enchaîner course à pied (800m) puis rouler 2 tours (3,4 km) et finir par un tour à pied (1,7 km)
- Le parcours fait environ 5,9 km
- Le chronométrage sera lancé suite à l'annonce du départ
- Course ouverte par un cycliste et clôturée par un vélo-balai
- Attention : pas de ravitaillement sur le parcours

DUATHLON JEUNES



09H45 – Duathlon jeunes - 5,6 Km (0,8 Km / 3,2 km = 2 tours / 1,6 Km)



5

BIKE & RUN DECOUVERTE

- Départ à 11h00
- Prologue d'environ 500m à réaliser par l'un des deux équipiers
- Le cycliste attendra dans la « zone Vélo » que son coureur le rejoigne avant de se lancer sur le parcours
- Le parcours fait environ 7 kms
- Le chronométrage sera lancé suite à l'annonce du départ
- Attention : pas de ravitaillement sur le parcours

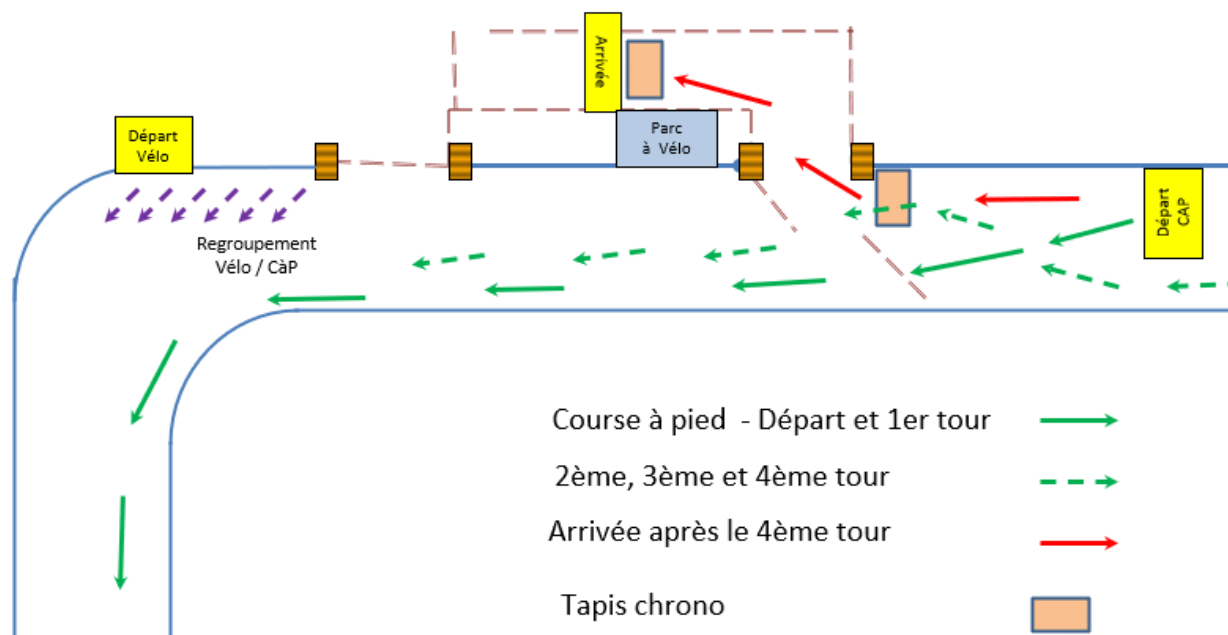
BIKE & RUN DECOUVERTE



11H00 – Bike & Run Découverte (4 tours = 6,4 Km)

Salle des paris

Buvette /
Ravito



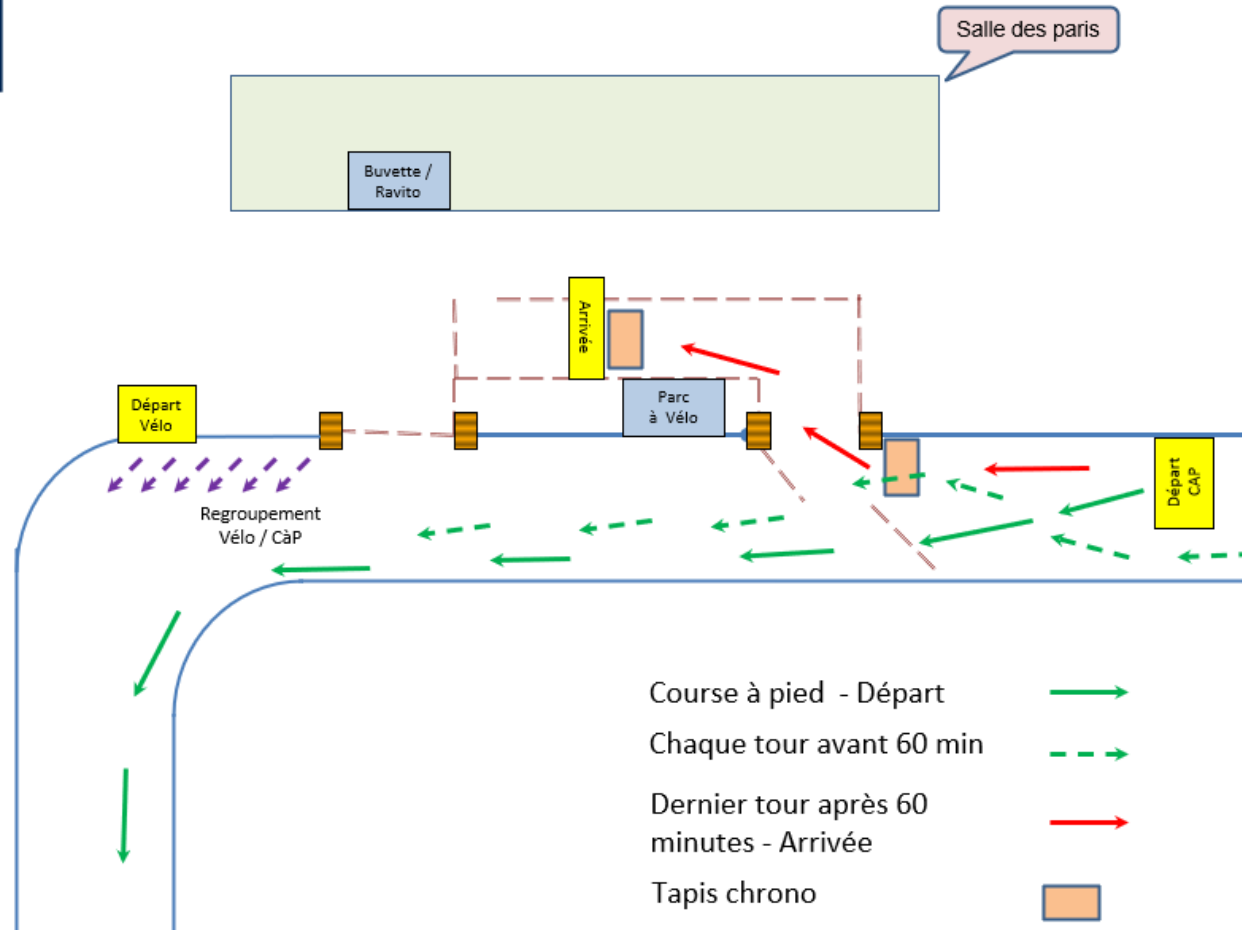
BIKE & RUN DEFI

- Départ à 11h03
- Prologue d'environ 500m à réaliser par l'un des deux équipiers
- Le cycliste attendra dans la « zone Vélo » que son coureur le rejoigne avant de se lancer sur le parcours
- Le binôme doit réaliser un maximum de tours avant la fin des 60 minutes. Le dernier tour entamé est aussi enregistré pour le classement
- Le chronométrage sera lancé suite à l'annonce du départ
- Course ouverte par un cycliste et clôturée par un vélo-balai
- Attention : pas de ravitaillement sur le parcours

BIKE & RUN DEFI



11H03 – Bike & Run Défi (max de tours en 60 minutes)



BUVETTE

CLUB MARCQ TRIATHLON, DEPUIS 1991

CHEZ MUMU

• CARTE •

VIN CHAUD - 2€50

Murielle vous propose son vin chaud, fait maison.

BIERE "LA MÊME" - 2€50

Bière locale issue de la fameuse micro-brasserie Tandem de Wambrechies.

OASIS, COCA COLA - 2€

CAFÉ, INFUSION, CHOCOLAT CHAUD - 1€

CREPE, GATEAU - 2€

Pâtisseries faites maison par les membres du club, laissez vous surprendre !

SANDWICH - 3€

Au jambon ou au fromage.

1€ DE CONSIGNE POUR LES GOBELETS.
PAIEMENT EN ESPÈCE OU PAR CARTE BANCAIRE UNIQUEMENT.



CONCLUSION

Pour toute question le jour J demandez à nos bénévoles qui
essaieront de faire le nécessaire ;)

Sinon à nos trois organisateurs

Elise, Agathe et Alexis

Nous vous souhaitons
une agréable expérience sportive

NOS RESEAUX



NOS PARTENAIRES

