

Epreuves en
drafting, sur route
fermée

Epreuves ouvertes aux
non-licenciés*

DUATHLON DE L'ASPS SÉNART TRIATHLON

- Course 1 (format S : 5 km/21 km/2,6 km) :
à partir de juniors
- Course 2 (1,1 km/7 km/1,2 km) :
benjamins/minimes
- Course 3 (480 m/1,5 km/580 m) :
mini-poussins/poussins/pupilles
- Course 4 (2,6 km/14 km/2,6 km) :
cadets/juniors/course open/relais

Sélectif D2 Femmes et D3 Hommes



Ballard
www.ballard-conseil.com

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
LIEUSAINTE CARRÉ SÉNART

CULTURE
vélo

Epreuves comptant pour le challenge Jeunes et le championnat Ile de France

Renseignements : <http://senart-triathlon.com>

duathlon.senart@gmail.com

Tel : 06 22 09 49 78

* Sur présentation obligatoire (lors de l'inscription sur place ou du retrait des dossards), d'un certificat médical datant de moins de 1 an, de non contre-indication à la pratique en compétition du duathlon, ou des épreuves enchaînées.

INFORMATIONS

Le Duathlon de l'ASPS Sénart Triathlon se déroule le dimanche 08 mars 2015 au Carré Sénart, sur les communes de Lieusaint, Saint Pierre du Perray et Savigny-le-Temple. Les lieux de retrait des dossards et de départ sont situés

Allée de la Citoyenneté - 77127 Lieusaint.

Le duathlon consiste à enchaîner un parcours de course à pied, puis un parcours à vélo, puis de nouveau un parcours de course à pied, sans arrêt du chronomètre. Sur la partie vélo du duathlon de l'ASPS Sénart Triathlon, le drafting est autorisé, ce qui signifie que les concurrents peuvent profiter de l'abri-aspiration des autres coureurs.

Toutes les courses sont ouvertes au non-licenciés.

Epreuves

4 courses sont proposées :

- Course 1 : duathlon "sprint", à partir de la catégorie Junior (nés en 1997 et avant) - 5 km / 21 km / 2,6 km (format S)
- Course 2 : Catégorie Benjamins / Minimes (nés entre 2000 et 2003) : 1,1 km / 7 km / 1,2 km
- Course 3 : Catégorie Mini-poussins / Poussins / Pupilles (nés entre 2004 et 2009) : 480 m / 1,5 km / 580 m
- Course 4 : Catégorie Cadets / Juniors / Relais / Course open : 2,6 km / 14 km / 2,6 km (format XS)

Programme

- Ouverture du secrétariat - retrait des dossards : 8h15

	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4
Catégories d'âge	A partir de Juniors (nés en 1997 et avant)	- Benjamins (2002-2003) - Minimes (2000-2001)	- Mini-poussins (2008-2009) - Poussins (2006-2007) - Pupilles (2004-2005)	- Cadets (1998-1999) - Juniors (1996-1997) - Course open (1995 et avant) - relais 1 coureur / 1 cycliste
Distances (CAP 1/vélo/CAP 2)	5 km / 21 km / 2,6 km	1,1 km / 7 km / 1,2 km	480 m / 1,5 km / 580 m	2,6 km / 14 km / 2,6 km
Boucle vélo	3 tours	1 tour	Parcours spécifique	2 tours

- Ouverture du parc à vélo : 8h30. Le parc à vélo ferme 10 minutes avant chaque départ.
- Repérage possible du circuit vélo : 8h30 à 9h15. Reconnaissance/échauffement sur le circuit interdits pendant les épreuves.
- Départ hommes Course 1 : 9h30
- Départ femmes Course 1 : 9h31
- Course 2 : 11h15
- Course 3 : 11h45
- Course 4 : 12h00

Exposé de course par l'organisation et les arbitres 10 minutes avant chaque épreuve.

Parcours vélo :



RÈGLEMENT

Inscriptions

- Adultes des Course 1 et Course 4 open : inscriptions uniquement par internet, sur le site www.le-sportif.com

Le nombre de participants à la Course 1 est limité à 250.

- Jeunes (Mini-poussins à Juniors) des courses 2, 3 et 4 : inscriptions par mail, à l'adresse duathlon.senart@gmail.com

- Course 4 ouverte aux relais : 1 coureur et 1 cycliste dans une même équipe. Le coureur effectue les 2,6km seul, puis le cycliste fait à son tour les 14km et pour finir, les 2 concurrents courent ensemble les derniers 2,6km.

Date limite d'inscription : jusqu'au jeudi 5 mars 2015 inclus.

Attention : aucune inscription sur place n'est possible le jour de l'épreuve.

	Course 1	Courses 2 et 3	Course 4	Pièces à présenter le jour de l'épreuve
Licenciés FFtri	23 €	2 €	Cadets / Juniors : 2 € Course open : 15 €	Licence FFtri 2014-2015
Non licenciés	23 € + 5 € d'assurance journée	2 € + 2 € d'assurance journée	Cadets / Juniors : 2 € + 2 € d'assurance journée Course open : 15 €	Certificat médical (datant de moins de 1 an) de non contre-indication à la pratique en compétition du duathlon ou des épreuves enchaînées (triathlon, run&bike...)

Extraits du règlement

Règlement FFtri en vigueur.

Attention : lors du retrait des dossards, tout concurrent qui ne serait pas en mesure de présenter une licence ou un certificat médical valide ne sera pas autorisé à prendre le départ. Les droits d'inscription restent alors acquis à l'organisation. Il en est de même en cas de désistement.

Fermeture du parc à vélo 10 minutes avant chaque épreuve. Seuls les vêtements et matériels nécessaires à la course peuvent être conservés dans le parc à vélo.

Le dossard doit être placé devant pour les parcours de course à pied et dans le dos pour le parcours cycliste.

Le casque à coque rigide avec la jugulaire fermée est obligatoire pour le parcours vélo et lorsque le coureur pousse son vélo dans le parc pendant les 2 transitions.

Le drafting est autorisé sur la partie cyclisme. Par conséquent, seuls les guidons classiques routes (cintres) sont autorisés. Les prolongateurs pontés sont admis à condition qu'ils ne dépassent pas la ligne créée par les points les plus en avant de la ligne de freins.

Le parcours vélo se déroule sur route fermée à la circulation automobile. Sur les portions avec circulation à double sens, les concurrents doivent rester sur la partie droite de la chaussée, délimitée par une rangée de cônes. Tout franchissement sera sanctionné par un carton rouge.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de casse, vol du matériel et accidents consécutifs à un mauvais état de santé du concurrent.

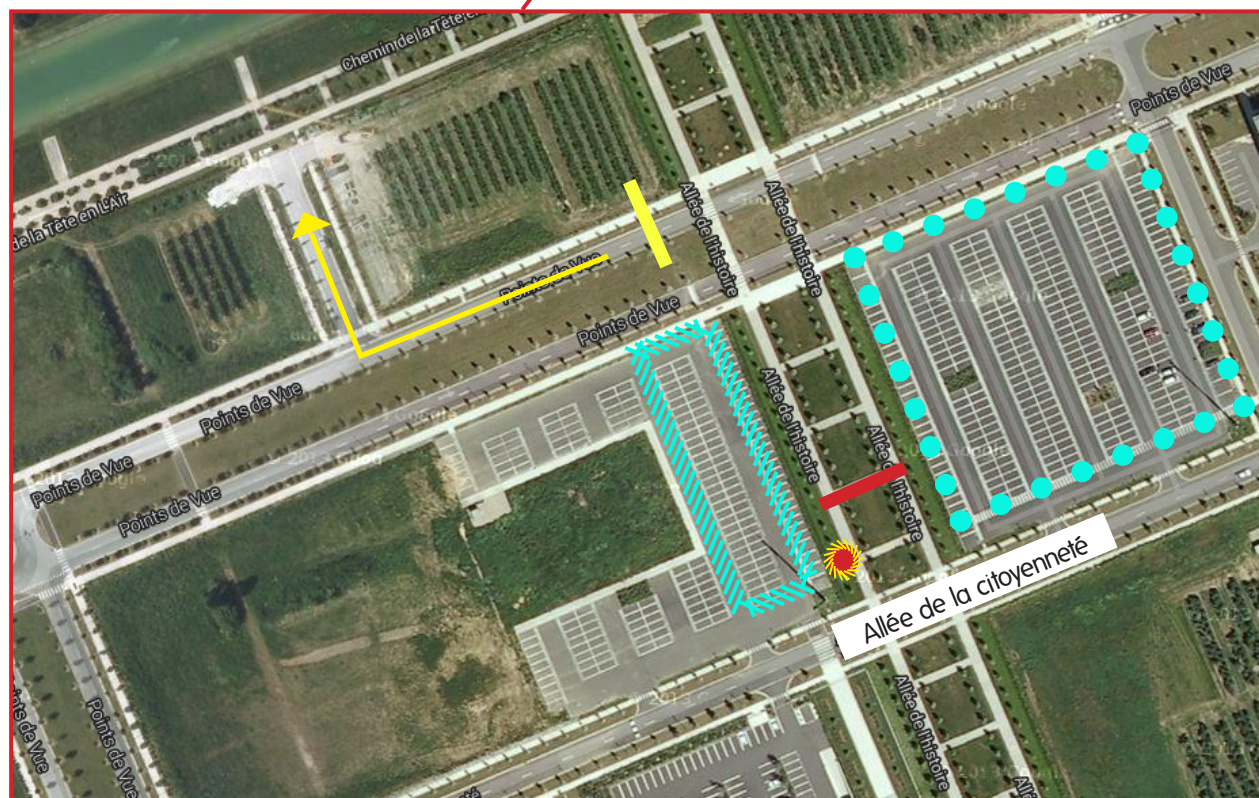
Informations complémentaires

Par mail : duathlon.senart@gmail.com

Par téléphone : Cédric Alpou - 06 22 09 49 78 (9h00 à 20h00)

PLAN D'ACCÈS AU 1^{ER} DUATHLON DE L'ASPS SÉNART TRIATHLON

Lieu : Carré Sénart - Allée de la citoyenneté - 77127 Lieusaint



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Par mail : duathlon.senart@gmail.com Par téléphone : Cédric Alpo - 06 22 09 49 78 (9h00 à 20h00) Site internet : www.senart-triathlon.com