

# 17<sup>ème</sup> DUATHLON

sur le site de Cadarache le jeudi 8 octobre 2015

## Règlement du Duathlon de Cadarache

**LES PARCOURS :** (2,5 km trail – 6,5 km VTT – 2,5 km trail)

Départ : parking de la cantine 2

1ère course à pied : parcours vallonné type « trail » (cantine 2 – pistes aux mouflons – chemin de ronde – bâtiment 762 – retour cantine 2) alternant entre chemin et route goudronnée. Il est fortement recommandé de courir avec des chaussures adaptées aux chemins caillouteux ou glissants (chaussures type « trail »).

Vélo Tout Terrain : 6,5 km alternant route gravillonnée et piste (cantine 2 – pistes aux mouflons – chemin de ronde – porte des crêtes – mirador – bâtiment 225 – bâtiment 762 – retour cantine 2).

2ème course à pied : identique à la première boucle.

Arrivée : parking de la cantine 2

**INSCRIPTION :** Remplir le bulletin d'inscription (un bulletin par personne) – Engagement gratuit

**Joindre copie de certificat médical (moins d'un an) ou de licence sportive en cours pour la pratique de la course à pied et du cyclisme en compétition**

**HORAIRES :** Départ unique à 17 heures précises.  
Arrivée des derniers vers 18 heures 30 (suivie de la remise des prix).

**FLECHAGE ET CONTROLES :** Le parcours course à pied sera signalé par des flèches au sol et de la rubalise, par des flèches au sol pour le parcours vélo.  
Des points de contrôle seront mis en place à différents points des circuits (voir plan).

**L'ENCADREMENT :** L'épreuve est encadrée par les organisateurs et les bénévoles (l'assistance secours sur le centre est assurée par la FLS).

**Commissaire de course :**

=> Au parc à vélos à la cantine 2.

**Signaleurs**

=> Chaque carrefour important.  
=> Ravitaillement sur le lieu de transition.  
=> Départ et arrivée.

**RAVITAILLEMENT :** Solide et liquide à la transition sur le parc à vélo  
(Eau, Soda, jus d'orange, fruits secs, bananes, gâteaux ...)

**LOTS :** Récompenses à tous plus tirage au sort de lots à l'arrivée.

**RECOMPENSES :** (classement unique SCRATCH sur le temps réel)

A/ **Individuel :**

5 premiers hommes au classement SCRATCH

5 premières femmes au classement SCRATCH

B/ **Duo :**

3 premières équipes masculines au classement SCRATCH

3 premières équipes féminines au classement SCRATCH

3 premières équipes mixtes au classement SCRATCH

C/ **Au service le plus représenté en nombre (compétiteurs individuel et équipe)**

**REGLEMENT DE L'EPREUVE :**

- 1) Le port du casque est OBLIGATOIRE sur le parcours VTT (y compris pour l'échauffement).
- 2) Le parcours VTT comporte des portions délicates annoncées par des panneaux et des signaleurs, veillez à maîtriser votre vitesse.
- 3) Pour le parcours à pied, il est fortement recommandé de courir avec des chaussures adaptées aux chemins caillouteux ou glissants (chaussures type « trail »).
- 4) Les dossards devront être portés devant pendant la course à pied et derrière pour le VTT.
- 5) Nous traversons des espaces naturels de toute beauté, merci de les respecter et de ne rien jeter (des poubelles sont mises à disposition au niveau de la zone de ravitaillement)
- 6) Tout abandon devra être signalé par le concurrent à l'organisation avec remise des dossards.
- 7) Les résultats définitifs seront publiés après délibération de la section triathlon.
- 8) L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler tout ou en partie l'épreuve, en cas de force majeure, ou d'éléments liés à la sécurité ou à la météorologie.

**ASSURANCE ET RESPONSABILITE :**

**OBLIGATOIRE : Fournir une copie de certificat médical de moins d'un an ou d'une licence sportive en cours de validité (course à pied et/ou cyclisme en compétition).**

- L'organisation est couverte par l'assurance société MAIF de l'ASCEA (d'où l'obligation d'inscription à l'AS CEA de Cadarache pour tous les participants).
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillances consécutives à un mauvais état de santé, au non respect du code de la route, au non respect du règlement et des consignes des officiels (organisateurs, sécurité, service médical, etc) ainsi qu'en cas de bris ou de vol d'objets et matériel.

**Pour la section, le président de la section TRI-ATHLE-TRAIL, Benoit PETITPREZ**

Individuel  En Duo

Nom du Partenaire <sup>(Duo)</sup> .....

NOM .....

PRENOM .....

DATE DE NAISSANCE ..... Adresse email : .....

BAT ..... SEXE M  F  TEL ..... Service / Entreprise .....

INSCRIPTION : Gratuite, il est nécessaire d'être à jour de sa cotisation à l'ASCEA  
(assurance MAIF pour la pratique du sport en entreprise)

**Je certifie:** a) avoir pris connaissance du règlement ;  
b) que les renseignements portés sur la présente fiche sont exacts.

Date : \_\_ / \_\_ / 2015

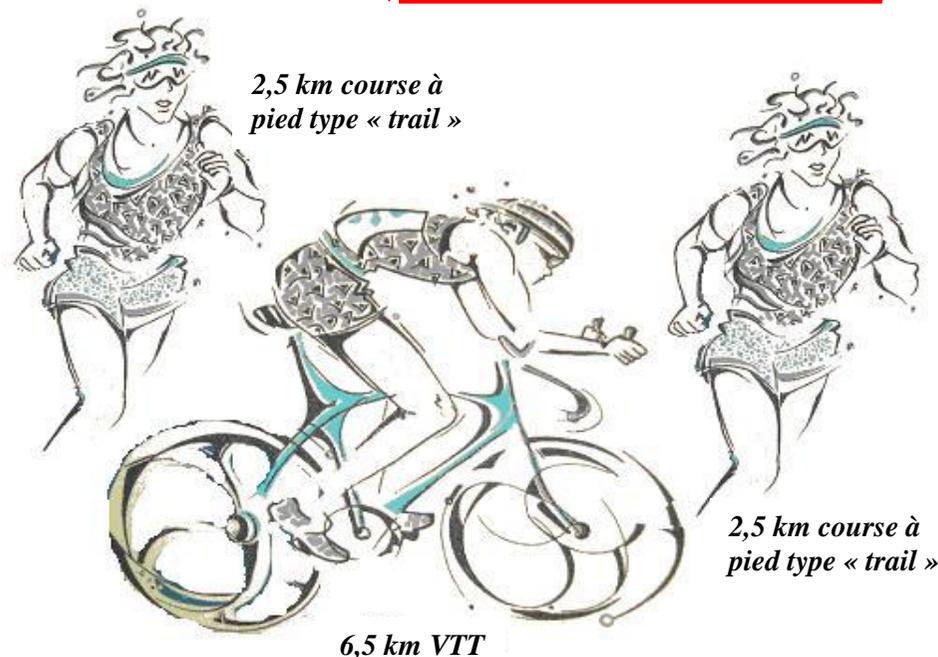
Signature.....

**Obligatoire:** règlement accompagné de  
a) copie d'un certificat médical de moins d'un an   
ou photocopie d'une licence sportive en cours de validité   
b) N° de carte ASCEA 2015/2016 : .....



# DUATHLON DE CADARACHE

Course ouverte à tous (Individuel ou Duo)



**Jeudi 8 octobre 2015**

Départ 17h Parking Cantine 2

**Récompenses : Individuel : 5 premiers H / F**

**Duo : 3 premières équipes H/F/ Mixte**

**Challenge du nombre au service le plus représenté  
+ Tirage au sort de lots**

Inscriptions aux permanences de la section Tri-Athlé-Trail les mercredis midi à la  
cantine 1 (pendant le mois de septembre 2015)

**Date limite d'inscription le 7 octobre 2015**

Toutes les infos sur <http://ascea-cad-tri-athle-trail.clubeo.com>