

## BULLETIN D'ENGAGEMENT

A adresser à:  
**BEDEL Jérôme**

30 rue de Bécherel - 56240 PLOUAY - Tél. : 02.97.33.08.93

	1 <sup>er</sup> COUREUR	2 <sup>ème</sup> COUREUR
NOM		
PRENOM		
DATE DE NAISSANCE		
TELEPHONE		
CLUB OU VILLE		
SEXE	H - F	H - F
CATEGORIE	Pouss - Pup - Benj - Min - Cad - Jun - Sen - Vet	Pouss - Pup - Benj - Min - Cad - Jun - Sen - Vet
AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS	Je soussigné(e) Mr,Me Père, mère certifie avoir lu le règlement et autorise mon enfant à participer au Run & Bike des Ecureuils de Plouay le Signature:	Je soussigné(e) Mr,Me Père, mère certifie avoir lu le règlement et autorise mon enfant à participer au Run & Bike des Ecureuils de Plouay le Signature:

### Engagements

9€ par coureur.

Chèque à l'ordre des Ecureuils de Plouay-Triathlon.

**Epreuves avenir gratuites.**

<http://triathlonplouay.free.fr/>

DIMANCHE

23

JANVIER 2011

# RUN

AND

# BIKE



Triathlon Ecureuils  
Plouay

### **DES ECUREUILS DE PLOUAY**

- RUN AND BIKE (VTT et course à pied) sur**
- 3 km** : pour poussins, pupilles, benjamin(e)s
- 18 km** (6 tours) : pour les équipes masculines
- 12 km** (4 tours) : pour minimes, cadet(te)s, femmes  
et équipes mixtes

**DEPART 13H30**  
**DEPART 15H00**

**DANS LE PARC DU  
CHATEAU DE MANEHOUARNE  
A PLOUAY**

**ACCES GRATUIT POUR LES SPECTATEURS**

Renseignements: <http://triathlonplouay.free.fr/>

Certificat médical obligatoire

Autorisation parentale pour les mineurs

**LOY**



CULTURE  
**velo**  
LORIENT

## REGLEMENT DE L'EPREUVE

- **Circuit de 18km**
  - \* 6 boucles de 3 km pour les équipes masculines.
  - \* 4 boucles de 3 km pour les minimes, cadet(te)s, femmes et équipes mixtes.
  - \* 1 boucle de 3 km pour les poussins, pupilles, benjamin(e)s: relais tous les 750 m.
- **Relais obligatoire VTT** avec le coureur à pied.
- **Départ décalé** avec les VTT.
- **Casque obligatoire**, jugulaire serrée, se passe à chaque relais de la main à la main.
- L'organisation ne fournit pas les VTT.

## ASSURANCE

L'organisation est assurée par GROUPAMA pour tout problème mettant en cause sa responsabilité.

Pour tous les participants, il incombe de s'assurer personnellement (individuelle accident).

## CHRONOLOGIE DE L'EPREUVE

- **Accueil** des concurrents à partir de 12h00
- **13h30 départ des enfants** poussins, pupilles, benjamin(e)s.
- **Briefing:** 14h30
- **Départ des coureurs à pied:** 14h55
- **Départ VTT:** 15h00
- Le VTT prend son coureur à pied lorsqu'il passe devant lui.
- **Fermeture de la course:** 17h00

- Un souvenir à chaque participant.
- Ravitaillement et boissons chaudes à l'arrivée.