



Règlement de la manifestation USMBM Run & Bike 27 Mai 2018

1/ Principe de base du Run & Bike

Le Run & Bike est une pratique qui consiste à enchaîner le vélo (VTT) et la course à pied par équipe, avec un seul vélo pour deux équipiers.

2/ Modalités d'inscription

- La manifestation est ouverte aux coureurs nés avant le 01/01/2002, soit 15 ans minimum le jour de la manifestation.
- Chaque coureur doit disposer
 - Soit d'une licence sportive en cours de validité
 - Soit d'un certificat médical en cours de validité indiquant la pratique d'une activité sportive
- Chaque équipe s'acquiesce du règlement de son inscription
- Tout type d'équipe peut être formée (mixte, tranche d'âge ...) dans la mesure où l'équipe respecte les conditions d'accès à la manifestation présentées à l'article 2.

3/ Modalités de la manifestation

- Le parcours DECOUVERTE 12 Kms (1 tour) est accessible à tous
- Le parcours SPORTIF 23 Kms (2 tours) est **uniquement accessible aux plus de 18 ans le jour de la course**
- Permutation libre des équipiers (liberté pour décider de la conduite de la course ... chacun sa stratégie)
- Le changement doit se faire au contact, de la main à la main, interdit d'abandonner le vélo sur le bas-côté par exemple...

- Les équipiers peuvent pousser ou porter leur vélo sur le parcours.

4/ Départ

L'équipier n°1 (coureur à pied) parcourt en courant les premiers mètres et rejoint l'équipier n°2 (cycliste) qui attend le vélo entre les jambes.

A son arrivée, l'équipier n°2 donne le vélo à l'équipier n°1 et part en courant tandis que l'équipier n°1 enfourche le vélo.

5/Arrivée

- L'équipe COMPLÈTE passe la ligne d'arrivée
- Le temps est pris sur le dernier des 2 athlètes composant l'équipe passant la ligne d'arrivée.

6/Matériel

- Tous les vélos (sauf électriques, tandems) sont autorisés ; un VTT est fortement conseillé
- Les deux freins doivent fonctionner
- Le port du casque est obligatoire jugulaire fermée pour chaque équipier.

7/Conduite à suivre – Etat d'esprit

- Cette manifestation se veut avant tout ludique
- Chaque équipe s'engage à suivre les consignes de l'organisation
- Le code de la route doit être respecté (se tenir à droite, ne pas couper les virages)
- Chaque équipe s'engage à respecter l'environnement du circuit, en particulier lors de son passage en forêt. Les déchets sont conservés sur soi.
- Une tenue identique ou proche pour les 2 équipiers est conseillée.