

# Règlement Run and Bike 2019

## **ARTICLE 1 : Epreuve**

Cette épreuve est ouverte aux P.A.T.S, aux sapeurs-pompiers et aux familles des sapeurs-pompiers et des jeunes sapeurs-pompiers (mère, père, frère et sœur).

Les concurrents doivent être âgés de 16 ans minimum le jour de l'épreuve.

Obligation pour le biker et le runner de franchir ensemble la ligne d'arrivée.

## **ARTICLE 2 : Equipe**

Le Run and Bike est une course en alternance par équipe de 2, composée d'un coureur à pied (le runner) et un coureur en VTT (le biker).

L'équipe peut être mixte (homme-femmes ; P.A.T.S-SP-famille).

L'alternance entre runner et biker est possible.

Il est interdit de monter à deux sur le VTT.

## **ARTICLE 3 : Sécurité**

Le port du casque est obligatoire pour le biker tout au long du parcours.

En cas de dépassement, annoncer son approche pour éviter un accident entre équipe.

## **ARTICLE 4: Dossard**

Le dossard doit être apparent sur la poitrine d'un des deux concurrents.

## **ARTICLE 5 : Interdictions**

Pousser, s'accrocher, rouler sans casque.

Seuls les VTT sont admis à l'exclusion de tout autre cycle.

*Les VTT à assistance électrique sont interdits*

## **ARTICLE 6 : Santé**

Les concurrents P.A.T.S et famille doivent fournir le jour de l'épreuve un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied et du VTT en compétition datant de moins d'un an à la date du Run and Bike (**samedi 09 novembre 2019**), ou sa photocopie et une autorisation parentale pour les mineurs.

## **ARTICLE 7 : Respect**

La participation à l'épreuve de Run and Bike implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et accepter les clauses.