

BIKE & RUN

BIKE & RUN SCOLAIRE BERCK SUR MER
UGSEL HAUTS DE FRANCE

ORGANISATION

Benoit RIFFLART / 06 84 15 85 51 / b.rifflart@ndberck.fr

DATE ET LIEU

Mercredi 28 Janvier ; Plage de Berck / Mer

GENERAL

Matériel

Le professeur d'EPS est responsable de l'état des VTT et des casques des élèves qu'il inscrit.

Un VTT pour 2, un casque à coque rigide par élève.

Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes.

HORAIRES

Accueil à partir de 11h30 / FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Retrait des dossards, vérification des équipes, échauffement sur le parcours.

Lieu : Rose des vents, sur l'esplanade en face de la place de l'Entonnoir, à Berck

Contrôle des vélos 13h45

ATTENTION LES EXTRÉMITÉS DES CINTRES DES VÉLOS DOIVENT ÊTRE OBTURÉS

Début des courses 12h30

BENJAMINS : 12h30

MINIMES : 13h00

Fin de la manifestation 14h30

DISTANCES, CATÉGORIES ET PARCOURS

BENJAMINS GARÇONS, FILLES, MIXTES: 3,5 km

MINIMES GARÇONS, FILLES, MIXTES : 5,1 km


RÉCOMPENSES

Médailles remises à l'issue de chacune des courses.

Classement M / F / X



INSCRIPTION

 Bike & Run UGSEL à BERCK

FORME DE PRATIQUE

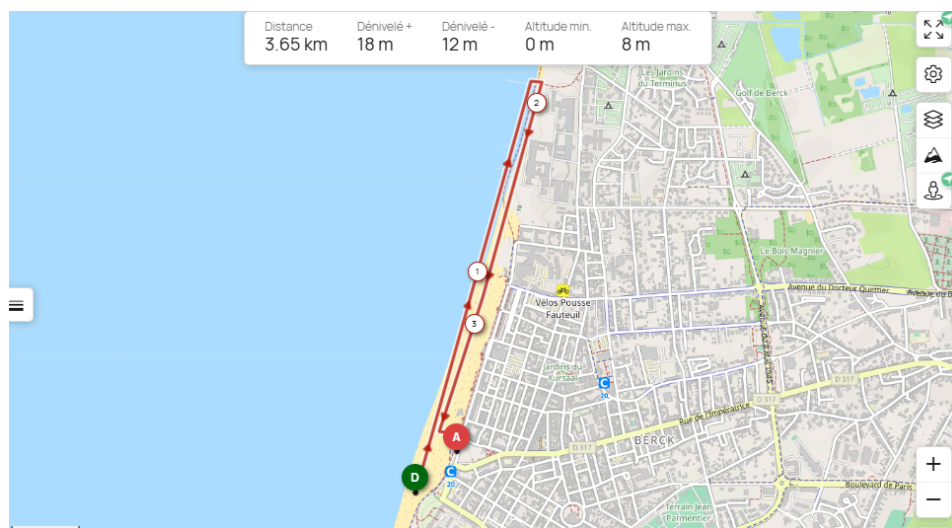
“Pose libre”

Les élèves peuvent déposer le vélo où bon leur semble sur le parcours afin que leur équipier le récupère. Un point de passage à deux à mi-parcours et à l'arrivée

Procédure de départ : Les équipiers partent en même temps. Ils sont positionnés dos à dos. Le coureur part dans le sens du circuit, le cycliste part dans le sens opposé pour aller chercher le vélo (posé à environ 40m) et ensuite rejoindre le coureur dans le sens du circuit.

CIRCUITS

Benjamins



Minimes

