

ROUEN TRIATHLON ET UC DARNÉTAL PRÉSENTENT

1^{er} CROSS DUATHLON DU BOIS DU ROULE

15-12-2013 >> DARNÉTAL

1 cadeau technique
offert pour
chaque participant !

COURSES JEUNES DÈS 9H
COURSE ADULTES DÈS 11H

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR :

DUATHLONBOISDUROULE.JIMDO.COM



Présentation

Les Clubs de Rouen Triathlon et UC Darnetal s'associent pour organiser un cross duathlon. Entendez par là une compétition composée d'une partie course à pied en nature (Trail), suivie d'une partie VTT et enfin une seconde partie course à pied en nature.

Cette compétition aura lieu le 15 décembre 2013 au Bois du Roule (Darnétal).

Le but de cette alliance est de proposer une compétition de grande qualité aux compétiteurs. La communion des connaissances de ce type de compétition du Rouen triathlon et les connaissances du lieu de l'UC Darnétal.

L'objectif étant d'assurer une compétition avec un service de grande qualité pour permettre à tous les compétiteurs (du plus jeune au plus ancien) de tous niveaux de prendre plaisir. Du poussin à l'élite nationale !!

VTTistes et Triathlètes pourront en découdre sous les commentaires de Franky Batelier, vice-champion du Monde de X-Terra (Triathlon Nature).



Programme de la journée

- 9h** Accueil des participants
- 9h45** Kids Roule (Poussins 9h45 / Pupilles 10h / Benjamins 10h30)
- 11h** Petite Roule
- 13h30** Grande Roule
- 17h30** Présentation Ergonomie cycliste par Franky Batelier
- 18h** Remise des récompenses

- Des courses pour tous
 - ✓ Du plus jeune au plus vieux
 - ✓ Du novice à l'expert
 - ✓ Individuel ou Relais



La Kids Roule

Course enfants :

- Poussins : 300m Course à pied – 1 km VTT – 300m Course à pied
- Pupilles : 500m Course à pied – 2 km VTT – 500m Course à pied
- Benjamins : 750m Course à pied – 5 km VTT – 750m Course à pied

Inscription 4€

La Petite Roule

Course ouverte du Minime au Vétérán :

→ Course « découverte »

2km de course à pied – 6 km du VTT – 1 km de course à pied

Inscription 7€

La Grande Roule

Course ouverte du Junior au Vétérán & Relais:

→ Course phare de la journée

6km de course à pied – 18km de VTT – 3 km de course à pied

Inscription 12€ pour les licenciés/14€ pour les non licenciés/16€ pour les relais
+3€ pour l'inscription sur place



Site internet

<http://duathlonboisduroule.jimdo.com>

Toutes les informations nécessaires sont disponibles sur ce site

- Plan d'accès
- Inscription en Ligne
- Tracés, dénivelés et Vidéos des parcours de la Grande Roule !!
 - Les meilleurs compétiteurs pourront ainsi repérer les parcours afin d'être fin prêts le jour J !!