

## HORAIRES

### 5 épreuves :

- Course à pied de 10 km sur chemins stabilisés en 2 tours autour de l'étang. Départ à 9h00 (tout public à partir de 16 ans) (dépendant de la FFA course hors stade)
  - **Podium 10km à 10h30**
- Triathlon XS individuel (athlètes né.e.s à partir de 2006 et avant) :
  - 400m natation, 13 km vélo (route), 2 km course à pied. **Départ à 11h00.**(Retrait des dossards à partir de 9h, Ouverture du parc à vélo à 10h15, Récupération des vélos après les courses jeunes)
- Duathlon 6-9 ans :
  - (Retrait des dossards à partir de 9h, Ouverture du parc à vélo à 12h00)
  - 250m course à pied, 1km vélo (route), 250m course à pied. **Départ à 12h30.**
- Duathlon 10-13 ans :
  - 750 m course à pied, 5 km vélo (route), 750m course à pied. **Départ à 13h00.**
  - (Retrait des dossards à partir de 9h, Ouverture du parc à vélo à 12h00)
  - **Podium XS et Duathlons jeunes à 14h00**
- Triathlon S par équipes (athlètes né.e.s à partir de 2002 et avant):
  - 800m natation, 29km vélo (route), 5km course à pied. **Départ à 15h00 (première équipe) puis toutes les 30 secondes**
  - (Retrait des dossards à partir de 12h, Ouverture du parc à vélo à 14h00)
  - **Podium S par équipes à 18h00**

## DISTANCES ET FRAIS D'INSCRIPTION OUVERT AUX LICENCIÉ.E.S ET NON LICENCIÉ.E.S

### Course à pied 10 km

Course dépendant des règles de la FFA / Courses hors stade

**Distance** : 10km

**Tarif individuel** : 10 € en ligne / 11€ sur place (1€ reversé à l'association « Pour Quentin »).

### Distance XS :

Course ouverte à tous (2004 et avant) (licencié.e et non licencié.e)

**Distance** : Natation: 400 m ; Vélo 13 km ; Course à pied : 2 km

**Tarif individuel**: 17€ par triathlète Non licencié.e : 17€+ 2€ pass compétition

### Épreuve Jeunes :

6-9 ans (2011 à 2014) (licencié.e et non licencié.e)

**Distance** : Course à pied : 250 m ; Vélo 1 km ; Course à pied : 250 m

**Tarif** : Licencié.e : gratuit Non licencié.e : 0€ + 2€ pass compétition

### Épreuve Jeunes :

10-13 ans (2007 à 2010) (licencié.e et non licencié.e)

**Distance** : Course à pied : 750 m ; Vélo 5 km ; Course à pied : 750 m

**Tarif** : Licencié.e : gratuit Non licencié.e : 0€ + 2€ pass compétition

### Distance S par équipes

Course ouverte de juniors à masters (2002 et avant) (licencié et non licencié)

**Distance** : Natation : 800 m ; Vélo 29 km ; Course à pied : 5 km

**Tarif unique**: 25€ par équipier Non licencié.e : 25€ par équipier + 2€/pers pass compétition

**Départ** : 15h00 (1ère équipe) puis un départ toutes les 30 secondes.



## RÈGLEMENT

1. Le **Triathlon Club de St Avold** organise son 4<sup>ème</sup> Triathlon de la Mutche le dimanche 3 mai 2020
2. Cette manifestation comporte **2 épreuves en Duathlon**:
  - Jeunes (2011 – 2014) : individuelle
  - Jeunes (2007 – 2010) : individuelle

**2 épreuves en Triathlon :**

  - Distance XS (2006 et avant) : individuelle
  - Distance S (2002 et avant) : en équipes de 3 à 5. Les cadets ne peuvent accéder à l'épreuve (distance vélo trop importante).

**1 épreuve de course à pied**

  - Distance 10km (2004 et avant) : individuelle.
3. Toutes les épreuves sont ouvertes aux licencié.e.s FFTRI et aux non licencié.e.s.
4. Les concurrents mineurs sont autorisés à participer sous couvert d'une autorisation signée par leur représentant légal.
5. Les non licencié.e.s FFTRI devront contracter une assurance à la journée au tarif suivant : distance XS : 2€, Jeune : 2€, Distance S : 2€ par personne.
6. Les non licencié.e.s ont **l'obligation de fournir** un certificat médical, datant de moins d'un an à la date de l'épreuve. **Certificat médical avec la mention « sport en compétition » obligatoire.**
7. Pour les triathlons et duathlons, l'inscription se fait uniquement sur [www.gotiming.fr](http://www.gotiming.fr). Pour le 10 km, inscription sur [www.gotiming.fr](http://www.gotiming.fr) et sur place (majoration de 1€) à partir de 7h00.
8. Le chronométrage s'effectue par puces électroniques.
9. En cas d'annulation de l'épreuve le jour même, les frais d'inscription ne seront pas remboursés
10. Les règles de courses (Duathlon et Triathlon) sont celles de la FFTRI en vigueur le jour de l'épreuve, le 10km est soumis aux règles de la FFA (courses hors stades). Les **ceintures « porte dossards »** avec fixations du dossard en 3 points minimum **sont obligatoires pour les triathlons et duathlons**. Un briefing sera effectué avant chaque course, présence obligatoire des participants. Les sanctions en cas de non respect des règles seront celles appliquées par la FFTRI (ou la FFA pour le 10km).
11. Pour l'épreuve S par équipes, la sortie du parc à vélo à T1 ou à T2 n'est possible que pour une équipe d'au moins 3 coureurs.
12. **Le port du casque homologué est obligatoire** sur le parcours vélo, l'organisateur ne fournit pas de casque.
13. Le descriptif du parcours pourra être visualisé sur place ou sur : [www.triathlonsaintavold.fr](http://www.triathlonsaintavold.fr) et [www.gotiming.fr](http://www.gotiming.fr).
14. L'organisateur ne pourra être tenu responsable des vols de matériel.

**Pas d'inscriptions sur place pour les duathlons et triathlons!**