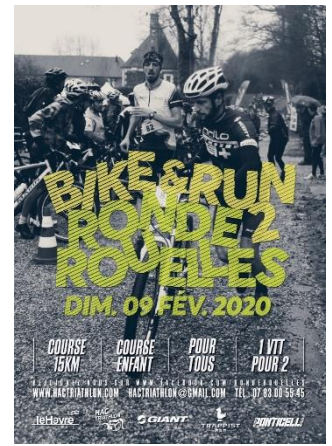


# Présentation du Bike&Run de la Ronde2Rouelles 2020.



- **C'est quand ?** Le 9 février.
- **A quelle heure ?** Dès 8h30 pour le retrait des dossards, dès 10h pour les courses enfants, à 14h pour la course S.
- **C'est où ?** Au Havre, dans le parc de Rouelles, au centre de loisirs de la Ferme du Mont Lecomte, rue Edouard Vaillant.
- **C'est pratique ?** L'accès est direct et rapide depuis l'entrée du Havre. Le stationnement est simple grâce à un vaste parking gratuit. Des vestiaires avec douches sont à disposition pour les compétiteurs et un jet d'eau pour les vtt.
- **C'est quoi ?** Un bike and run avec des distances adaptées pour chaque catégorie (environ 14km sur le S).
- **Pour qui ?** Pour les enfants (4 courses de poussins à minimes), pour les plus grands (cadets à masters sur le format S), pour des équipes féminines, des équipes masculines, des équipes mixtes, licenciés et non licenciés, pour tous les niveaux (débutants et compétiteurs).
- **C'est comment ?** On se partage un vtt pour deux sur toute l'épreuve avec des relais libres et on franchit l'arrivée ensemble.
- **Ça ressemble à quoi ?** Les circuits sont forestiers, vallonnés, parfois larges, parfois étroits, roulants mais avec quelques passages techniques. En bref, c'est beau et fun !
- **Qu'est-ce qu'il faut ?** Un vtt pour deux, un casque obligatoire pour chaque équipier sur toute la durée de l'épreuve, des chaussures de trail conseillées.
- **Qui organise ?** Le HAC Triathlon bien sûr avec son expérience, son efficacité, son staff à vos petits soins et son ravito d'arrivée si apprécié (plats sucrés/salés faits maison et bière pression offerts).
- **Qu'est-ce qu'on gagne ?** Des coupes et des lots pour les premiers de chaque catégorie.
- **Comment on s'inscrit ?** Par courrier en postant le bulletin papier, chez notre partenaire Giant Store Le Havre, par internet avec Klikego <https://www.klikego.com/.../bike--r.../triathlon/1576016241044-1>
- **En bonus :** la présence toute la journée (dans l'organisation et sur la course S) des championnes de France en titre et du champion de France 2008 !

<https://www.facebook.com/ronderouelles/>

<https://www.hacriathlon.com/ronde2rouelles-2020/>



**Alors convaincus ?**

**Tout le staff du HAC Triathlon sera là pour vous accueillir !!!**

