

Challenge Hivernal 2019-2020.

Manche 4 A, épreuve le dimanche 19 janvier :

- « **Bike and run d'Evreux** », format **XS ou S** !
- **Plus d'infos ici :**

<https://www.evreuxactri.com/pages/les-evenements-du-club/bike-and-run.html>

Lieu :

- Gymnase du Canada, forêt de la Madeleine, Evreux.

Horaires :

- **12h30** : Epreuve minimes, cadets.
- **13h45** : juniors, séniors, masters.

Programme :

- Pas d'épreuve surprise !
- **Echauffement** à gérer individuellement ou entre équipiers :
 - repérer l'itinéraire.
 - identifier les passages à risque : boue, virages, dévers, pente, ... !
 - Chauffer les muscles et monter en cardiaque !

- **Départ chrono selon l'horaire ci-dessus !**
- Encouragements des HAC(wo)men s'ils ne courent pas !

Parcours :

Sous-bois.

Principe : « **à donf** et même plus ... jusqu'à l'arrivée » !!!

Règles d'attribution des points :

- Présence pour encourager les copains : **10 points**.
- Arbitrage : **20 points**.
- **Participation** à l'épreuve : **20 points**.
- une place sur un **podium** (n°2 ou n°3): **40 points**!
- une **victoire** : **50 points** !!! De quoi donner des ailes !!!

Bonne épreuve à tous !!!

Philippe.