

Présentation du Bike&Run de la Ronde2Rouelles 2023.

C'est quand ? Le 26 novembre 2023.

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, 209 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 (15,6 km 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 !

Qu'est-ce qu'on gagne ? Des **coupes et/ou des lots** pour les premiers de chaque catégorie.

Comment on s'inscrit ? En ligne sur internet avec **Klikego** : <https://www.klikego.com/>

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

<https://www.hactriathlon.com/organisations-du-club/bike-and-run-de-la-ronde2rouelles/>

Alors convaincus ?

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

