

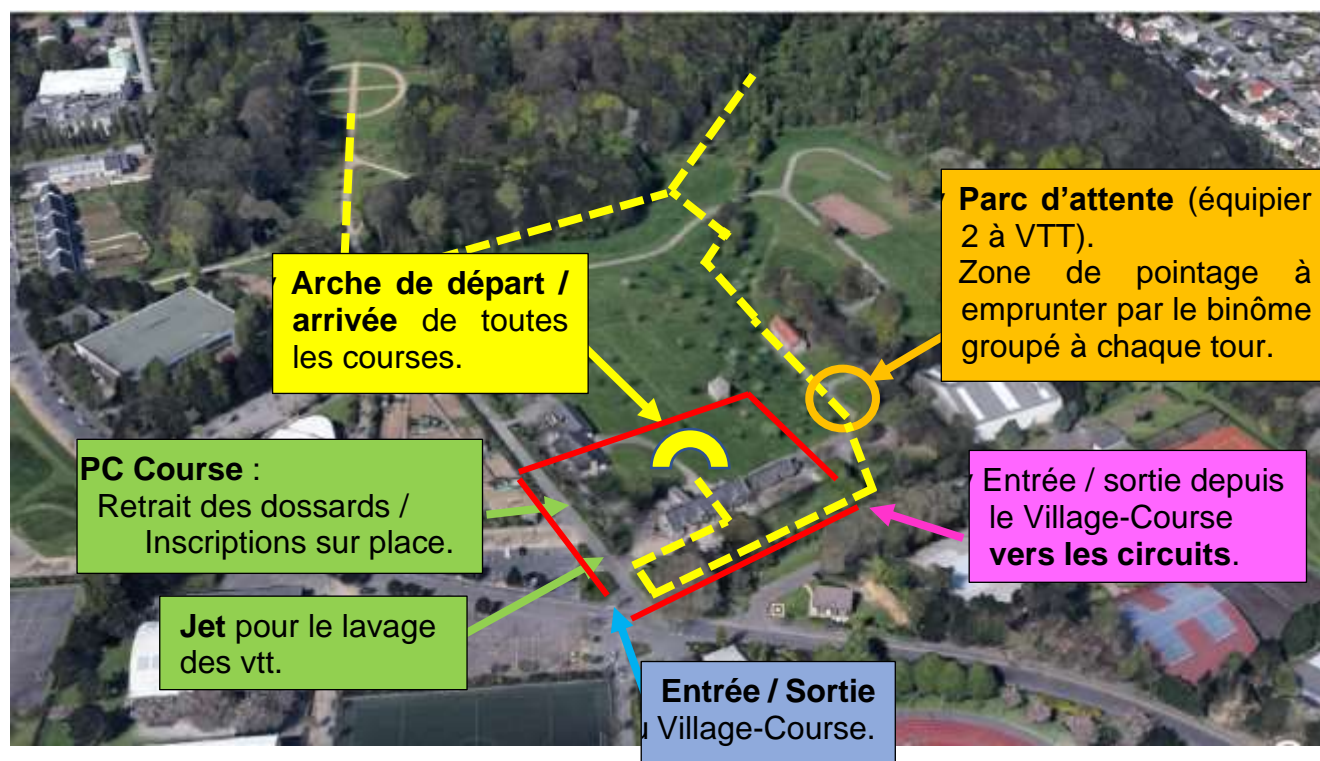
# Bike and run de la *Ronde2Rouelles* : 26 novembre 2023.

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

**Organisation du HAC Triathlon : troisième édition !**

**Circuits des différentes courses.**

**Accueil : Ferme du Mont-Lecomte, 209 rue Edouard Vaillant, Caucriauville, 76610 Le Havre.**



## Courses Jeunes :

- **10h : Course 1 = 6-9 ans Mini-poussins (2016-2017) / Poussins (2014-2015).**

Réglementation FFTri = moins de 12'.

- Distance course à pied de l'équipier 1 jusqu'au parc de regroupement : 150m (en jaune sur le plan).
- 3 boucles de 500m, D+ 2m/boucle (en rouge sur le plan)
- Retour du binôme depuis la zone de regroupement à la zone d'arrivée (arche de départ) : 150m.
  - o **Total : 1,8km, D+ 6m.**



Lien pour trace GPS du circuit 1 :

<https://www.openrunner.com/route-details/15636270>

### Constitution d'équipes :

- o Licencié-licencié.
- o Non-licencié-non-licencié (Pass-journée).
- o Licencié-Non licencié (Pass-journée).
- o Masculine, féminine, mixte.
- o Mini-poussin-Mini-poussin.
- o Poussin-Poussin.
- o Mini-poussin-Poussin : binôme classé en poussin.

## • 10h30 : Course 2 = 8-11 ans Pupilles (2012-2013) / Pupille-Poussin (2014-2015).

Réglementation FFTri = 12' à 18'.

- Distance course à pied de l'équipier 1 jusqu'au parc de regroupement : 300m (en jaune sur le plan).
- 3 boucles de 1300m, D+ 12m/ boucle (en rouge sur le plan).
- Retour du binôme depuis la zone de regroupement à la zone d'arrivée (arche de départ) : 150m.
  - o **Total : 4,3km, D+ 36m.**



Lien vers trace GPS du circuit 2 :

<https://www.openrunner.com/route-details/15636243>

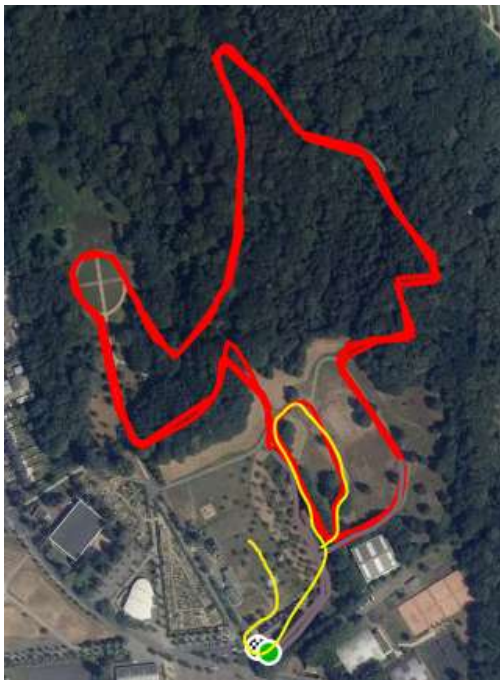
### Constitution d'équipes :

- o Licencié-licencié.
- o Non-licencié-non-licencié (Pass-journée).
- o Licencié-Non licencié (Pass-journée).
- o Masculine, féminine, mixte.
- o Pupille-Pupille.
- o Pupille-Poussin : binôme classé en pupille.

## • 11h15 : Course 3 = 10-13 ans Benjamins (2010-2011) / Benjamin-pupille (2012-2013).

Réglementation FFTri = 18' à 24'.

- Distance course à pied de l'équipier 1 jusqu'au parc de regroupement : 500m (en jaune sur le plan).
- 3 boucles de 1850m, D+ 14m/boucle (en rouge sur le plan).
- Retour du binôme depuis la zone de regroupement à la zone d'arrivée (arche de départ) : 150m.
  - o **Total : 6,2km, D+ 43m.**



Lien pour trace GPS du circuit 3 :

<https://www.openrunner.com/route-details/15636212>

### Constitution d'équipes :

- o Licencié-licencié.
- o Non-licencié-non-licencié (Pass-journée).
- o Licencié-Non licencié (Pass-journée).
- o Masculine, féminine, mixte.
- o Benjamin-Benjamin.
- o Benjamin-Pupille : binôme classé en benjamin.



## • **12h15 : Course 4 = Format XS :**

- à partir de Minimes (2008-2009) 14-15 ans.
- et toutes les autres catégories : + 15 ans à master.

Réglementation FFTri = 24' à 30'.

- Distance course à pied de l'équipier 1 jusqu'au parc de regroupement : 700m (en jaune sur le plan).
- 1 boucle de 4900m, D+83m (idem Course 5 format S, en rouge sur le plan):
  - Lien pour trace GPS du circuit 4 : <https://www.openrunner.com/route-details/15635851>
- 1 boucle de 1850m, D+ 14m (idem Course 3 Benjamins, en rouge sur le plan):
  - Lien pour trace GPS du circuit 3 : <https://www.openrunner.com/route-details/15636212>
- Retour du binôme depuis la zone de regroupement à la zone d'arrivée (arche de départ) : 150m.
  - **Total : 7,6km, D+ 97m.**



### **Constitution d'équipes :**

- Licencié-licencié.
- Non-licencié-non-licencié (Pass-journée).
- Licencié-Non licencié (Pass-journée).
- Masculine, féminine, mixte.
- Minime-Minime.
- Minime- Cadet : binôme classé en cadet.
- Et toutes autres compositions ...

## • **14h : Course 5 = Format S :**

- à partir de cadets (2006-2007) 16-17 ans.
- Juniors (2004-2005) 18-19 ans.
- Séniors (nés avant 2003) 20-39 ans.
- Masters (nés avant 1983) 40 ans et +

Réglementation FFTri= 45' à 1h15'.

- Distance course à pied de l'équipier 1 jusqu'au parc de regroupement : 700m (en jaune sur le plan).
- 3 boucles de 4916m, D+ 86m/boucle (en rouge sur le plan).
- Retour du binôme depuis la zone de regroupement à la zone d'arrivée (arche de départ) : 150m.
  - **Total : 15,6km, D+ 258m.**

Lien pour trace GPS du circuit 4 : <https://www.openrunner.com/route-details/15635851>



### Constitution d'équipes :

- Licencié-licencié.
- Non-licencié-non-licencié (Pass-journée).
- Licencié-Non licencié (Pass-journée).
- Masculine, féminine, mixte.
- Cadet-Cadet.
  - Cadet-Junior : binôme classé en junior.
  - Cadet-Sénior : binôme classé en sénior.
  - Cadet-Master : binôme classé en sénior.
    - Junior-Junior.
      - Junior-Sénior : binôme classé en sénior.
      - Junior-Master : binôme classé en sénior.
        - Master-Master.

(Toute association avec un master classe l'équipe en sénior sauf pour un binôme master-master).

