

1^{er} DUATHLON DES NEIGES (U15 à SEN) Samedi 02 Avril 2022

Domaine nordique du plateau de l'Arselle – CHAMROUSSE

LE DUATHLON DES NEIGES :

Une épreuve individuelle qui consiste en un trail blanc enchaîné d'un parcours de skating. Le clou de la compétition consiste à changer de matériel en milieu de parcours, le coureur change ses chaussures de trail contre son équipement de ski de fond et poursuit son parcours, et le chronomètre ne s'arrête pas !

Une formule en relais est proposée pour partager ce duathlon avec un coéquipier. L'un effectue le trail, l'autre réalise la partie skating.

Les chemins enneigés et le parcours de ski de fond sur le domaine skiable de l'Arselle sont le cadre de cette expérience, pour le plaisir et le goût de l'effort.

L'ambiance de la course est particulièrement sympathique, nous vous attendons donc nombreux pour cette première édition.

*Les parcours seront affichés sur le site de Uriage Running et la page Facebook.
Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions d'enneigement.*

Programme prévisionnel

RETRAIT DES DOSSARDS :

> Sur le site de l'Arselle :

Le stationnement et le dépôt-minute des coureurs sont interdits sur le parking de l'Arselle. Le stationnement s'effectue obligatoirement sur les parkings le long de la route D111.

- De 07H45 à 9h00 :
> Retrait des dossards Duathlon des Neiges & Challenge Jeunes et installation de son matériel pour la transition entre le trail et le skating.

DEPARTS DES COURSES :

- 09h30 : Départ du Duathlon des Neiges Solo & Relais des catégories U20 à Seniors (départ en ligne)
- 09h45 : Départ du Duathlon des Neiges Solo de la catégorie U15 et U17
- 10H00 : Début du Challenge Jeunes
- 10H15 : Prévision des premières arrivées sur la course Duathlon des Neiges
- 12h00 : Remise des prix

*Les podiums se tiendront sur le site à l'issue des courses.
Récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie H & D de U15 à sénior*

INSCRIPTIONS :

Inscription sur : <https://www.uriage-running.club/duathlon-chamrousse>

Clôture des inscriptions : le 31 Mars 2022 à 20h (sauf pour le Challenge Jeune)

Votre inscription sera considérée comme valide au moment où l'organisation aura reçu tous les documents obligatoires !

- Duathlon des Neiges SOLO : 15 €
- Duathlon des Neiges Relais : 25 €
- Duathlon des Neiges SOLO «U15 et U17» : 10 €
- Challenge Jeunes « U7 » à « U13 » : 5 € (possibilité de s'inscrire sur place, les tarifs ne seront pas majorés)

Nota : tarif majoré à partir du 28 mars.

L'inscription au Duathlon des Neiges et au challenge jeune comprend le ravitaillement et un lot.

ATTENTION : LES INSCRIPTIONS ET LE PAIEMENT AUX COURSES SE FONT UNIQUEMENT **avant le 31 Mars 2022** à 20h

Est requis pour participer à la course :

Une licence (FFS ou FFA) ou fournir un certificat médical de non contre-indication du sport en compétition datant de moins d'un an au jour de la course.

Ces documents sont exigés par la législation française.

Tous les documents obligatoires (certificat médical / licence / etc.) doivent IMPÉRATIVEMENT être téléchargés sur la plateforme lors de l'inscription.

Nota : Les certificats médicaux doivent :

- Etre datés de moins d'un an au jour de la course
- Comporter la mention « Non contre indication à la pratique du ski nordique et/ou de la course à pied et/ou du sport, y compris en compétition ».
- Etre signés et tamponnés par votre medecin, **sans tampon votre certificat médical est invalide**

DISTANCES DES COURSES :

LES DISTANCES DU DUATHLON DES NEIGES SOLO & RELAIS :

- LE TRAIL (1^{er} Relayeur) : 5 km sur sentiers enneigés ou partiellement enneigés.
- LE SKATING (2^{ème} Relayeur) : 10 km de ski de fond en technique "skating".

LES DISTANCES DU DUATHLON DES NEIGES CATEGORIE U15 et U17 (uniquement en Solo) : U17 :

- LE TRAIL : 2.5 km sur sentiers enneigés ou partiellement enneigés.
- LE SKATE : 5 km de ski de fond en technique "skating".

U15 :

- LE TRAIL : 1,5 km sur sentiers enneigés ou partiellement enneigés.
- LE SKATING : 3 km de ski de fond en technique "skating".

LE CHALLENGE JEUNE : Atelier BIATHLON & Atelier 100 M SPRINT & Atelier SKIERCROSS



CONSEILS ET RECOMMANDATIONS :

L'épreuve s'effectue en autonomie, aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours.

- **Pour le Ski de fond** : un équipement adapté à la pratique du skating (skis, chaussures, bâtons). Pensez à farter vos skis, la glisse en dépend !
- **Pour le Trail** : nous vous conseillons d'être munis d'une bonne paire de chaussures de Trail avec crampons, d'un collant long, d'un T-shirt manches longues et d'un coupe-vent, et en fonction des conditions météorologiques.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Le Plateau de l'Arselle fait partie de l'Espace Naturel Sensible de Chamrousse, ainsi que d'une zone classée Natura 2000 (tourbière).

Chaque participant s'engage à RESPECTER cette zone protégée :

- Respecter les zones obligatoires de parking,
- Pensez au co-voiturage,
- Ne rien jeter sur son passage. Des poubelles seront à votre disposition à l'arrivée : pensez à trier vos déchets!
- Respecter la charte de fartage ci-dessous.

CHARTRE DE FARTAGE :

La réglementation européenne interdit les farts contenant le fluor C8/PFOA, en accroche et glisse, dès cet hiver. Par conséquent, les farts de glisse LF et HF sont interdits dès cet hiver. Tout coureur participant à la course devra respecter la charte de fartage.

CATÉGORIES :

- **Vous êtes né en 2004 ou avant** : Vous pouvez vous inscrire à toutes les courses.
- **Vous êtes né entre 2005 et 2008** : Vous pouvez vous inscrire au DUATHLON DES NEIGES mais **une autorisation parentale est OBLIGATOIRE**.
- **Challenge Jeunes (nés entre 2009 et 2016)** : Une autorisation parentale est OBLIGATOIRE.

ANNULATION :

Annulation par l'organisateur : L'organisateur se réserve le droit d'annuler l'épreuve en cas de force majeure, de modifier le parcours, les horaires de départ ou l'ordre des courses en fonction des conditions météorologiques.

Dans le cas où l'organisateur est forcé d'annuler l'événement, 80% des droits d'inscription encaissés seront remboursés.

Ne seront pas remboursés : les coûts de traitement bancaire. Ce remboursement sera effectué sur votre CB avant le 31 mai 2022.

Pour pouvoir bénéficier de ce remboursement vous devrez impérativement envoyer un mail à contact@snbc.fr avant le 15 Avril 2022.

SECURITÉ ET ASSURANCE :

- Les secours seront assurés par le service des pistes.
- L'organisateur prendra sa propre assurance en responsabilité civile.
- Il incombe à chaque participant de s'assurer individuellement.



INFORMATIQUE ET LIBERTE :

Conformément à la législation en vigueur vous disposez du droit d'accès, de rectification ou d'opposition sur les données informatisées vous concernant. Celles-ci pourront être utilisées, cédées, louées ou échangées notamment pour les opérations d'information commerciale, les résultats et la presse.

DROIT A L'IMAGE :

Les organisateurs ainsi que les ayants droits tels que les partenaires et médias se réservent le droit d'utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles le participant pourrait apparaître à l'occasion de l'épreuve.

Pour plus d'informations, consultez :

<https://www.snbcr.fr/>

ou

<https://www.uriage-running.club/duathlon-chamrousse>

Vous pouvez envoyer un mail à agirardet@outlook.com

