

# Lacathlon, règlement officiel

- 1) Le Lacathlon est une épreuve de course à pied, VTT (VTC autorisés) et run and bike, par équipe de 2, inventée et organisée par l'association Evasion Tonic, chaque jeudi de l'Ascension, sur le site de La Plaine Tonique, propriété de la Communauté de Communes de MONTREVEL-en-BRESSE dans l'AIN.
- 2) Le 1<sup>er</sup> membre de l'équipe (équipier 1) parcourt le circuit une première fois, en course à pied, après un départ groupé.
- 3) Ce 1<sup>er</sup> membre, passe le relais à son équipier vététiste (équipier 2), dans la zone prévu à cet effet, en lui tapant dans la main.
- 4) Le vététiste doit absolument resté à pied dans cette zone qui est délimitée par des planches. Il parcourt 2fois le circuit emprunté précédemment par le coureur.
- 5) A la fin des 2 tours de VTT, le coureur revient dans la zone de relais, citée dans le paragraphe précédent, peut changer de chaussure s'il le souhaite, et repart **avec** son équipier coureur pour réaliser une dernière fois le circuit, en run and bike cette fois-ci.
- 6) Lors du run and bike, les équipiers 1 et 2 peuvent alterner à leur guise la possession du VTT afin de se reposer pour que leur équipe réalise le meilleur chrono possible. L'échange de vélo doit absolument se faire de main en main : il est interdit au cycliste de prendre de l'avance et de poser le vélo par terre afin que son équipier coureur le récupère plus tard !
- 7) Bonne course !

MAJ : 25-03-2013