

## RÉGLEMENT

Selon le cahier des charges de la FFTRI.

Seules les personnes présentant une licence ou un certificat médical de moins d'un an pourront prendre le départ.

- > Respect des consignes des membres de l'organisation et de l'arbitrage.
- > Les concurrents courent à leurs propres risques et déchargent l'organisation de toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel et de vol.
- > L'épreuve est sous le contrôle officiel des arbitres.
- > Ravitaillements à l'aire de transition et sur les parcours.
- > Toute aide extérieure est non autorisée.
- > En cas d'annulation de l'épreuve le jour J, l'organisation retiendra 50% du montant de l'inscription.
- > Pour les Non Licencié FFTRI ou Licence Accueil : obligation d'acquiescer un Pass Compétition (dont le tarif est compris dans le prix d'inscription) et de présenter un certificat médical de moins d'un an, portant la mention « non contre indication à la pratique du Triathlon/Duathlon des Neiges en Compétition ». (cf. Code du Sport – art L231-2 & L321-3)
- > Condition de remboursement : (tout remboursement se fait sur demande avec justificatif) Avant le 21 février : retenue de 50% / Au-delà : pas de remboursement.

Fait à .....

Le .....

Signature (précédée de la mention «lu et approuvé»

## ACCÈS

Saint-Martin-en-Vercors est situé au cœur du massif du Vercors; à moins d'une heure de Valence ou de Grenoble.



## HÉBERGEMENT

Mairie de Saint-Martin-en-Vercors  
tel: 04 75 45 51 68

[www.vercors-net.com/](http://www.vercors-net.com/)  
[saint-martin-en-vercors](http://saint-martin-en-vercors.com)

## RENSEIGNEMENT

Comité Drôme Ardèche Triathlon  
06 62 52 44 38  
[www.triathlondromeardèche.fr](http://www.triathlondromeardèche.fr)

Réalisation : Guillaume Sarti - © Photos : Damien Aubert, Guillaume Peyronnet

# Triathlon

## DES NEIGES

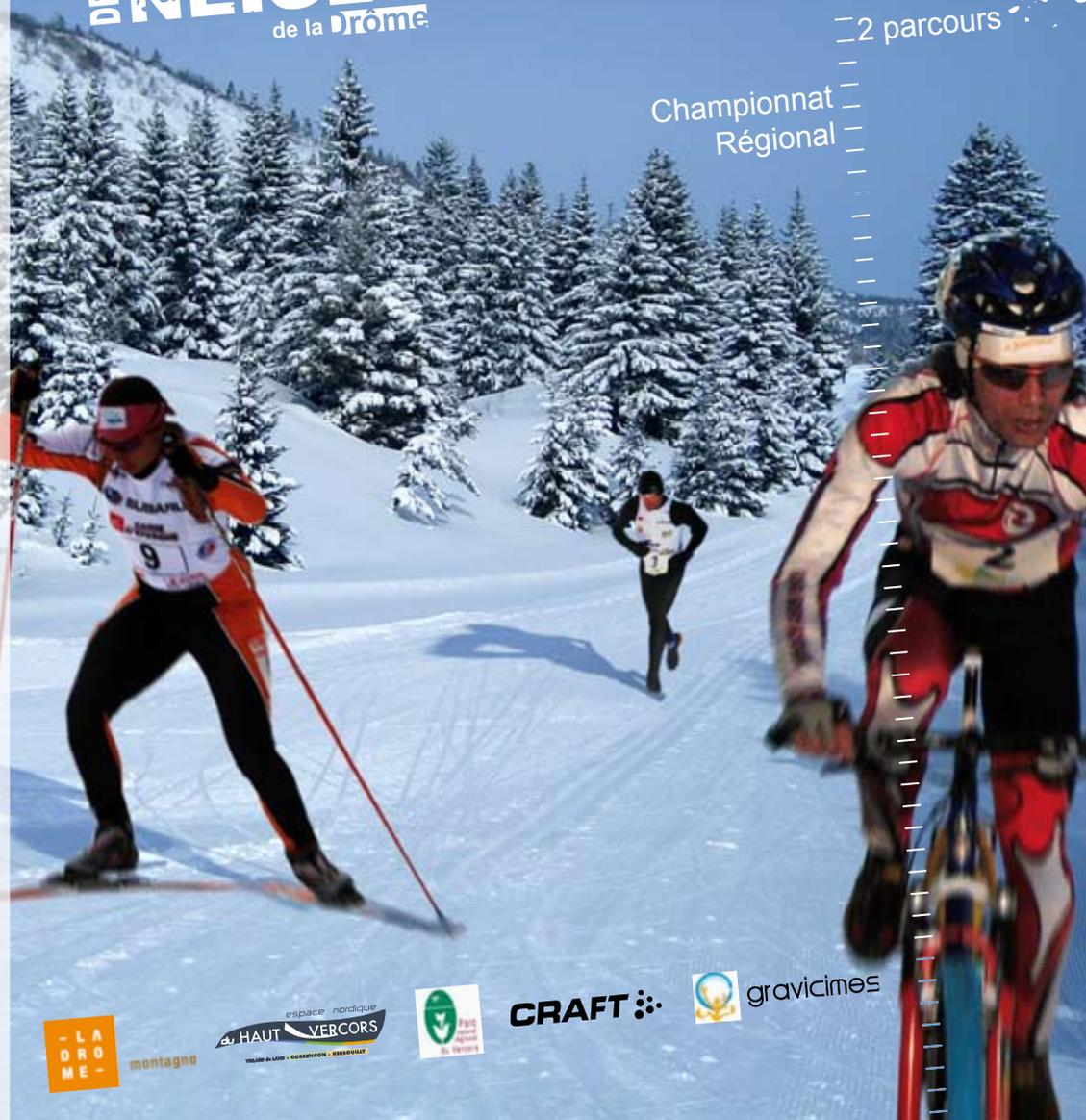
de la Drôme



**Saint-Martin-en-Vercors** dimanche  
[Portes d'Herbouilly] 22 février  
2009

2 parcours

Championnat  
Régional



gravicimes



## 2 PARCOURS :

### Triathlon Courte Distance

7km > 12km > 10km

### Duathlon Découverte

1,5km > 5km > 1,5km

## PROGRAMME

Retrait des dossards à partir de 7h30

7h45 : Ouverture du parc à vélo

8h45 : Briefing

9h00 : Départ

10h30 : Ouverture du parc à vélo

11h15 : Briefing

11h30 : Départ

Remise des prix à partir de 13h00

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Triathlon Courte Distance  
> junior à vétéran (né en 1991 et avant)

Duathlon Découverte  
> minime à vétéran (né en 1995 et avant)

## RECOMMANDATIONS POUR LE VTT :

> Choisissez des pneus à **crampons hauts et espacés**, pour éviter les accumulations de neige entre les crampons. (pneus typés boue mais à section large 2.0 à 2.2)

### > Dégonflez vos pneus !

Plus la neige s'enfoncé moins la pression devra être importante. En général, cette pression doit être comprise entre 1,2 bar et 1,8 bar.

**N'ayez crainte vous ne "pincerez" pas.**

> Vous allez être surpris,

le pilotage sur la neige est rarement traître au niveau de l'accroche latérale. La difficulté réside d'avantage dans la moricité et dans l'enfoncement des roues lorsqu'il y a formations d'ornières. Dans ce cas là, ne chercher pas à passer en force avec un gros développement. Privilégiez un petit ou moyen braquet et continuez à pédaler malgré les petits déséquilibres.

**1 000 €**  
répartis sur les podiums  
**+ de nombreux lots**

## TARIFS :

Triathlon Courte Distance		Duathlon Découverte	
25 € jusqu'au 16 février	30 € à partir du 17 février	15 € jusqu'au 16 février	18 € à partir du 17 février
Plus 7 € si non licencié ou licence accueil		Plus 5 € si non licencié ou licence accueil	

Retourner le **bulletin d'inscription** + copie de la licence FFTri ou du certificat médical  
+ chèque à l'ordre du « Comité Drôme Ardèche de Triathlon » / 71 rue Latécoère 26000 Valence

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / / Sexe :

Adresse :

Club :

N° de licence :

Catégorie :

Tél :

Mail :

### Autorisation parentale pour les mineurs :

Je soussigné Mr/Mme .....

autorise mon fils/ma fille.....

à participer à l'épreuve .....

organisé le 22 février 2009 à Saint-Martin-en-Vercors

par le Comité Drôme Ardèche de Triathlon