DEFI DES 3 RIVIERES

Sam. 20 avril 2024

Fiche d'inscription

Informations importantes:

Le défi des 3 rivières n'est pas une course ; pas de chrono, la convivialité avant tout ! Le principe est de faire le tour de la 3CBO (100km), en 14 étapes au départ de Courtenay, du lever au coucher du soleil . Le nombre de participants par étape est limité à 12. Afin de respecter les horaires de rendez-vous à chaque village, une allure minimum de 9km/h[1] devra être respectée.

3 possibilités pour participer : en course à pied, en vélo, ou en binôme (run&bike).
Le nombre total de cyclistes est limité à 4 par étape.

L'âge minimum pour participer à l'épreuve est de 16 ans, exclusivement pour les étapes inférieures à 10km. Les mineurs devront alors obligatoirement être accompagnés, d'un majeur responsable participant également à l'étape.

Outre l'aspect sportif, c'est aussi un défi collectif. Les étapes se réaliseront en groupe uniforme. Le respect des horaires de rendez-vous est capital à la réussite du défi.

Formulaire à envoyer à : defi3rivieres@courtenay45.com, (ou pour toutes questions complémentaires)

NOM		**Adresse mail**	
Prénom		**Adresse**	
Date naissance[3]		**Code postal**	
Téléphone port.		**Ville**	

Pour les mineurs de 16 ans et +, nom du référent responsable :

(cette personne devra également être inscrite)

☐ Course à pied ☐ Vélo ☐ Run&bike [2],nom du binôme :

Etape(s) choisie(s) :

Le nombre de place à chaque étape est limité à 12. Pour les sportifs confirmés, il est possible d'enchaîner plusieurs étapes ! Vous pouvez consulter grâce à ce lien, l'état des inscriptions.
La mise à jour du document n'étant pas instantanée, la validation définitive de l'inscription sera confirmée par mail.

Etapes du défi des 3 rivières et heures de rendez-vous :

1-Courtenay - Foucherolles (13km)- rdv 06h30
2-Foucherolles - Bazoches (5,1km)- rdv 08h15
3-Bazoches - Ervauville (5,2km)- rdv 09h00
4-Ervauville - Pers en Gatinais (7,3km)- rdv 09h50
5-Pers en Gatinais - La Selle sur le Bied(8km)- rdv 10h50
6-La Selle sur le Bied - Louzouer (3,1km)- rdv 11h55
7-Louzouer - La Chapelle St Sépulcre (3,8km)- rdv 12h25
Etape 8-La Chapelle St Sépulcre - St germain des prés (8km)- rdv 13h05
Etape 9-St Germain - Gy les Nonains (1km)- rdv 14h10
Etape 10-Gy les Nonains - Melleroy (11,9km)- rdv 14h30
Etape 11-Melleroy - Triguères (5,4km)- rdv 16h00
Etape 12-Triguères - Douchy (6km)- rdv 16h50
Etape 13-Douchy - St Loup (14,8km)- rdv 17h45
Etape 14-St Loup - Entrée de Courtenay (7,9km)- rdv 19h35

Chaque participant devra prendre ses dispositions au niveau de logistique (rejoindre le point de départ de l'étape pour récupérer son véhicule) . L'organisation ne pourra organiser de navette

☐ Je m'engage à être présent à l'heure du rendez vous, et à rester avec le groupe sur l'ensemble de l'étape.

☐ Je suis capable de courir au minimum 9km/h.(coureurs à pieds et binôme run&bike)

Signature :

1: 9km h= 6'40'' pour 1 km, 20mn pour 3km, 33'20'' pour 5km 2: Le binôme alternera course à pied et vélo, sur l'étape 3:Age minimum : 16 ans le jour de l'épreuve