

Row Run & Bike

édition 2020

**Le dimanche 26 janvier 2020
Base Nautique de l'Épervière - Valence**

AVANT-PROGRAMME

1/ course

Course par équipe de deux comprenant un parcours à l'ergomètre en relais libres, suivi d'un parcours en Bike & Run en relais libre aussi.

Lieu : port de l'Épervière à Valence.

Distance : Ergomètre 1000m. Bike & Run : 12 km

2/ Catégories

- Voir ordre et type des épreuves dans le tableau ci-dessous :

Courses n°	Catégories	Âges
1	Junior 16 Homme	16 ans
2	Junior 16 Femme	16 ans
3	Junior 16 Mixte	16 ans
4	Junior 18 Homme	18 ans
5	Junior 18 Femme	18 ans
6	Junior 18 Mixte	18 ans
7	Senior Homme	+ de 18 ans
8	Senior Femme	+ de 18 ans
9	Senior Mixte	+ de 18 ans
10	Master A Homme *	Moyenne 27ans et +
11	Master A Femme *	Moyenne 27ans et +
12	Master A Mixte *	Moyenne 27ans et +
13	Master C Homme *	Moyenne 43 ans et +
14	Master C Femme *	Moyenne 43 ans et +
15	Master C Mixte *	Moyenne 43 ans et +
16	Master E Homme *	Moyenne 55 ans et +
17	Master E Femme *	Moyenne 55 ans et +
18	Master E Mixte *	Moyenne 55 ans et +

*** tous les rameurs doivent être âgés de 27 ans minimum**

3/ Réunion des délégués

Il n'y aura pas de réunion des délégués, chaque club passera entre 9h et 9h30 au secrétariat pour donner les éventuels forfaits, récupérer ses dossards et faire le contrôle des licences.



4/ Engagements

Réservés aux rameurs en possession de la licence FFA 2020 et à jour de leurs certificats médicaux.

Les inscriptions sont à réaliser sur le serveur de la fédération avant le **Dimanche 19 janvier 2019 à 20h00**

5 / Tirage au sort - programme

Le tirage au sort aura lieu à Valence le Mercredi 22 janvier 2020.

Le programme sera disponible sur le site internet du Comité Drôme Ardèche d'Aviron à partir du Mercredi 22 janvier 2020 à 22h. Il ne sera pas distribué aux clubs. Il sera affiché sur le lieu de la compétition.

6/ Classements, résultats

Un classement général au temps sera effectué par catégories.

Les résultats seront affichés à la base nautique, et diffusés sur le site Internet du Comité Drôme Ardèche d'Aviron.

7/ Remise des prix

Elle sera effectuée à la fin des épreuves, une médaille pour les trois premiers de chaque catégorie.

8/ Horaires des courses

Premier départ à 10h00.

Départs par vagues de minimum, 10 équipes. Déprt d'une vague toutes les 8 minutes.

Le Comité Drôme Ardèche d'Aviron se réserve le droit de regrouper des courses, de modifier les horaires suivant le nombre d'engagés, d'augmenter ou de diminuer l'écart entre les départs.