

Row Run & Bike

édition 2022

**Le samedi 15 janvier 2022
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 |
|------------|-------------------------------------------|--------------------|
| 1-12 | Jeune 11-14 Homme/Femme/Mixte | 11-14 ans |
| 13-24 | Junior 15-18 Homme/Femme/Mixte | 15-18 ans |
| 25-30 | Senior -23 et Senior Homme/Femme/Mixte | + de 18 ans |
| 31-39 | Master A-C-E Homme/Femme/Mixte | Age minimum 27 ans |

3/ Réunion des délégués

Il n'y aura pas de réunion des délégués, chaque club passera entre 13h et 13h30 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 2022 et à jour de leurs certificats médicaux.

Les inscriptions sont à réaliser sur le serveur de la fédération avant le **jeudi 13 janvier 2022 à 21h00**

5 / Tirage au sort - programme

Le tirage au sort aura lieu à Valence le vendredi 14 janvier 2022.
Le programme sera disponible sur le site internet du Comité Drôme Ardèche d’Aviron à partir du vendredi 14 janvier 2022 à 12 h. 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 14h00.

Départs par vagues de minimum, 10 équipes. Départ 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.