

Défi **ROW** BIKE and RUN

**Course relais par équipe de 2
sur rameur ergomètre Concept 2,
vélo et course à pied (parcours 12 km)**

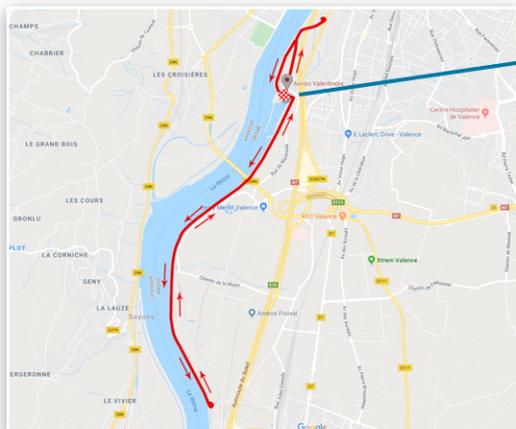
Âge minimum : 12 ans
Casque obligatoire à vélo

**1^{er} départ : 14h00
au club de l'Aviron Valentinois**

Buvette et collations sur place

Inscription gratuite sur le site : avironvalentinois.fr

Plan du parcours



**Départ et
arrivée**



**Epreuve ouverte à toutes et tous, licenciés aviron ou non,
Inscription par équipe de 2
de catégorie d'âge homogène.**

Description de l'épreuve :

- 1000m sur ergomètre Concept 2 à effectuer en relais libre
 - parcours de 12 km à effectuer en relais alternativement à vélo et à course à pied (durée des relais libre)
- Les 2 participants doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Classements au temps cumulé des 2 épreuves

**Retrait des dossards au plus tard 30mn avant le 1^{er} départ
au club de l'Aviron Valentinois**

Certificat médical de moins d'1 an obligatoire
pour les non-licenciés à la Fédération Française d'Aviron
avec non contre-indication à la pratique
des sports aviron, course à pied et vélo en compétition
Pass sanitaire et masque obligatoires

