

REGLEMENT RIDE&RUN – dimanche 26 avril 2009

Le Ride & Run du Val de Lienne est une course à laquelle participent des équipes composées de 2 personnes et un cheval (+ un VTT pour le Ride & Bike)

1. Les concurrents peuvent effectuer le parcours, au choix :

- l'un à pied (ou à vélo) et l'autre à cheval
- en alternance à pied (ou à vélo) - à cheval

2. Le parcours est composé de plusieurs boucles :

Boucle 1 = 12 km Boucle 2 = 9 km Boucle 3 = 4,5 km

Boucle 1 = catégorie Initiation, pour les +12 ans, parcours fléché de difficulté moyenne.

Boucle 1 + Boucle 2 = catégorie Demi marathon, pour les +12 ans, parcours fléché de difficulté moyenne. quelques dénivelés.

Boucle 3 = catégorie Promenade, jeu de piste fléché, ludique et familial, non chronométré, réservé aux enfants de - 12 ans tenus en longe par un adulte de + de 21 ans.

3. **Confirmation des inscriptions** (à partir de 8h30)

L'inscription de l'équipe se fait au moyen du formulaire fourni par le secrétariat. L'équipe doit avoir acquitté totalement le montant de l'inscription avant de prendre le départ. Ce montant ne sera remboursé en aucun cas.

Le montant de l'inscription est de 13 € par équipe.

La location d'un poney du Val de Lienne est de 6 € pour la catégorie Promenade

15 € pour Initiation

20 € pour Semi-marathon.

Chaque équipe reçoit à l'inscription 2 dossards, son heure de départ, une feuille de route à poinçonner au passage des balises . Les numéros de téléphone d'urgence lui seront communiqués. Il est donc conseillé d'emporter un GSM en ordre de marche.

La perte de la feuille de route entraîne l'élimination de l'équipe.

4. **Départs**

Le départ est donné échelonné, toutes les 5 minutes, par souci de sécurité des équipes.

Catégories Initiation et Demi-marathon : départs du manège entre 9h et 12h.

Catégorie Promenade : départs du manège entre 14h et 16h.

Les concurrents sont tenus de respecter le code de la route et le code forestier.

Dès l'inscription, ils s'engagent également à respecter le règlement de la course.

Chaque concurrent, par son inscription, atteste de sa bonne condition physique.

5. Conformément au code de la route, les cavaliers de moins de 14 ans font obligatoirement équipe avec un adulte de plus de 21 ans; ils restent ensemble sur tout le parcours.

6. De même, les cavaliers de moins de 12 ans sont tenus en longe et font obligatoirement équipe avec un adulte de plus de 21 ans; ils restent ensemble sur tout le parcours.

7. **Pour toutes les équipes : les 2 équipiers ne peuvent être distants de plus de 100 mètres tout au long du parcours.**

8. Changement de cavalier

Les équipes choisissant de courir en alternance "à pied (à vélo) - à cheval" effectuent les changements où et quand ils le désirent, en évitant obligatoirement de gêner les autres concurrents.

9. Le concurrent à pied ou à vélo ne peut ni tirer, ni se faire tirer par le cheval, ni s'accrocher à lui.

10. Dépassements

Tout dépassement en course s'effectue par la gauche, après avertissement verbal "PASSAGE"
Le concurrent dépassé doit serrer à droite.

11. Classement

Le temps pris en compte est celui déterminé par le contrôle du rythme cardiaque à l'arrivée
A l'arrivée, le cavalier décide quand son cheval passe au contrôle des pulsations (mais dans une limite de 30 minutes maximum). Si le rythme cardiaque est inférieur ou égal à 64, le chrono est arrêté ; s'il est supérieur à 64, le chrono continue à tourner ; le cheval peut repasser un autre contrôle mais il y a une pénalité. Le chrono est arrêté lorsque le rythme cardiaque est inférieur à 64.

Le classement se fait par catégorie :

1. Ride & Run Initiation
2. Ride & Bike Initiation
3. Ride & Run Demi Marathon
4. Ride & Bike Demi Marathon
5. La catégorie Promenade fait l'objet d'un classement à part basé sur les résultats du jeu de piste et la présentation de l'équipe.

Barème des pénalités :

30 min par balise manquée/erreur de parcours

10 min pour distance non réglementaire (rappel : 100 m max entre les 2 équipiers)

20 min pour rythme cardiaque trop élevé au premier contrôle

Pénalités ou bonus : contrôle véto et présentation de l'équipe.

Pour la catégorie **Demi Marathon**, les équipes se présentant au contrôle "Départ Boucle 2" ont droit à une pause de maximum 10 minutes, le chrono étant alors suspendu entre les 2 boucles pour un ravitaillement éventuel; l'heure de départ pour la boucle 2 sera notée sur leur feuille de route.

12. Contrôles

Deux contrôles du cheval sont prévus, portant sur :

- la mesure du rythme cardiaque (inférieur ou égal à 64)
- la correction des allures (boiteries), la ferrure, et l'allure générale

Le premier contrôle se fait avant la course, le cheval présenté nu.

Le second contrôle a lieu 30 minutes maximum après l'arrivée.

Un contrôle "surprise" peut avoir lieu sur le parcours.

Le concurrent cavalier est alors obligé de s'y soumettre et de suivre les indications données par le contrôleur.

13. L'organisateur se réserve le droit de refuser le départ d'un cheval jugé en mauvaise condition physique ou dont la présence constituerait un danger pour les autres concurrents.

14. Equipement

La ferrure est laissée à l'appréciation du concurrent.

En cas de boiterie, il est éliminé.

La tenue du cavalier doit être adaptée à l'équitation d'extérieur et le harnachement en bon état. Le port de la bombe ou du casque est obligatoire pour les moins de 18 ans et fortement conseillée pour les autres (pour le cavalier comme pour le vététiste)

Le coureur porte des vêtements et des chaussures adaptés à un jogging forestier.

De même, le vététiste dispose de l'équipement qui convient et son vélo est en bon état. Il prend en charge les réparations éventuelles (crevaisin) et se munit du matériel nécessaire pour y faire face.

Une équipe bien assortie au niveau équipement et/ou vestimentaire ou faisant preuve d'originalité peut bénéficier de points bonus " présentation " à l'appréciation du jury.

15. Assurance

Les concurrents empruntent le parcours sous leur seule responsabilité.

Les concurrents n'étant pas affilié à la FFE ou la LEWB ou non membre de l'ASBL Val de Lienne devront souscrire une **assurance d'un jour** d'un montant de **2,50 €** à payer lors de l'inscription.

16. Remise des prix

La remise des prix se fera après classement par catégorie. Elle est prévue vers :

14h pour la catégorie Initiation

15h pour la catégorie Demi-marathon

16h pour la catégorie Promenade

sous réserve de modification suivant les inscriptions

Bon amusement

et n'oubliez pas ...

Qui veut aller loin, ménage sa monture

Inscription avant le 22 avril

À l'Asbl Val de Lienne

Neufmoulin, 27 - 4987 Chevron - 086 36 76 70

Val.de.lienne@live.be