



Programme – Cholet le 08/04/2023

Lieu

A l'Aviron Sport Choletais (ASC)
Base Nautique Eric Robin
Port de Ribou
49300 Cholet

Objectif

- Faire connaître le club de l'ASC
- Faire découvrir la pratique de l'aviron par le biais de l'ergomètre : l'aviron Indoor.

Public visé

L'événement Run & Row est ouvert à tout public à partir de 14 ans, sportif ou non, voulant découvrir un nouveau sport ou souhaitant se challenger.

Tarif

10 € par challenger. Il comprend un cadeau de participation à l'événement ainsi qu'une collation (boisson / fruit/ barre de céréale)

Déroulement du Challenge

Parcourir 2000m / 4000m ou 8000m en course à pied + 2000m à l'ergo.

Dans un 1^{er} temps les concurrents s'élanceront sur un parcours de course à pied de 2 km, 4 km ou 8 km, selon le format choisi, puis dans un 2nd temps ils continueront avec l'épreuve des 2 km sur l'ergomètre.

C'est un défi chronométré. Il y a un chrono pour la course à pied puis un chrono pour l'épreuve sur ergo. Les 2 chronos seront ajoutés pour donner un temps final.

3 formats seront proposés pour cette manifestation :

- Le parcours 2000m en cross + 2000m sur ergo
- Le parcours 4000m en cross (c'est 2 fois le parcours 2000m) + 2000m sur ergo
- Le parcours 8000m en cross (c'est le tour du lac de Ribou) + 2000m sur ergo

Les départs se feront par groupe de 10, en essayant au maximum de respecter les catégories. Toutefois il peut y avoir des départs en catégories mixées.

Le classement tiendra compte des différentes catégories et du résultat au chronomètre.

A la fin du challenge, les compétiteurs se verront remettre un bon pour une collation en échange de leur dossard.

Catégories

A – 2000m cross + 2000m ergo

B – 4000m cross + 2000m ergo

C – 8000m cross + 2000m ergo

Modalités de participation

- Chaque compétiteur doit remplir une fiche d'inscription au Run & Row avec autorisations complétées et signées. Elle comporte l'autorisation parentale de participation au challenge pour les mineurs, ainsi qu'une autorisation de diffusion d'image pour tous.
- Chaque compétiteur doit fournir un certificat médical de moins d'1 an au jour de l'épreuve, ne présentant aucune contre-indication à la pratique de l'aviron, ou une licence FFAviron 2022/2023, ou une décharge de responsabilité complétée et signée (cf fiche d'inscription).
- L'épreuve ne se déroulant pas sous l'égide d'une fédération, l'ASC informe tous les participants qu'il est dans leur intérêt de posséder à titre personnel une assurance individuelle accident qui les couvrira en cas de dommage causé lors de l'épreuve.
- Inscription par mail à avironcholet@gmail.com jusqu'au mercredi 5 Avril 2023 inclus.
Demander une fiche d'inscription pour chaque challenger. Retourner les documents complétés et signés, par mail ou directement au club. Règlement de la participation au challenge (10€/ personne) directement au club.

Horaires pour le samedi 8 avril

8h30 – RDV sur place devant le hangar à bateaux
Clôture des inscriptions et Remise des dossards

Briefing de la course

Début des échauffements

9h30 – 1^{er} départ 10 coureurs par 10 coureurs
Départs toutes les 20 minutes environ

12h30 – Fin des courses

13h – Proclamation des résultats par catégorie
Remise des récompenses
Verre de l'amitié



[Afficher une carte plus grande](#) | [Calculer l'itinéraire](#)

Récompense

Pour toute participation au challenge, chaque athlète recevra lors de son inscription un cadeau afin de le remercier de sa participation à l'événement.

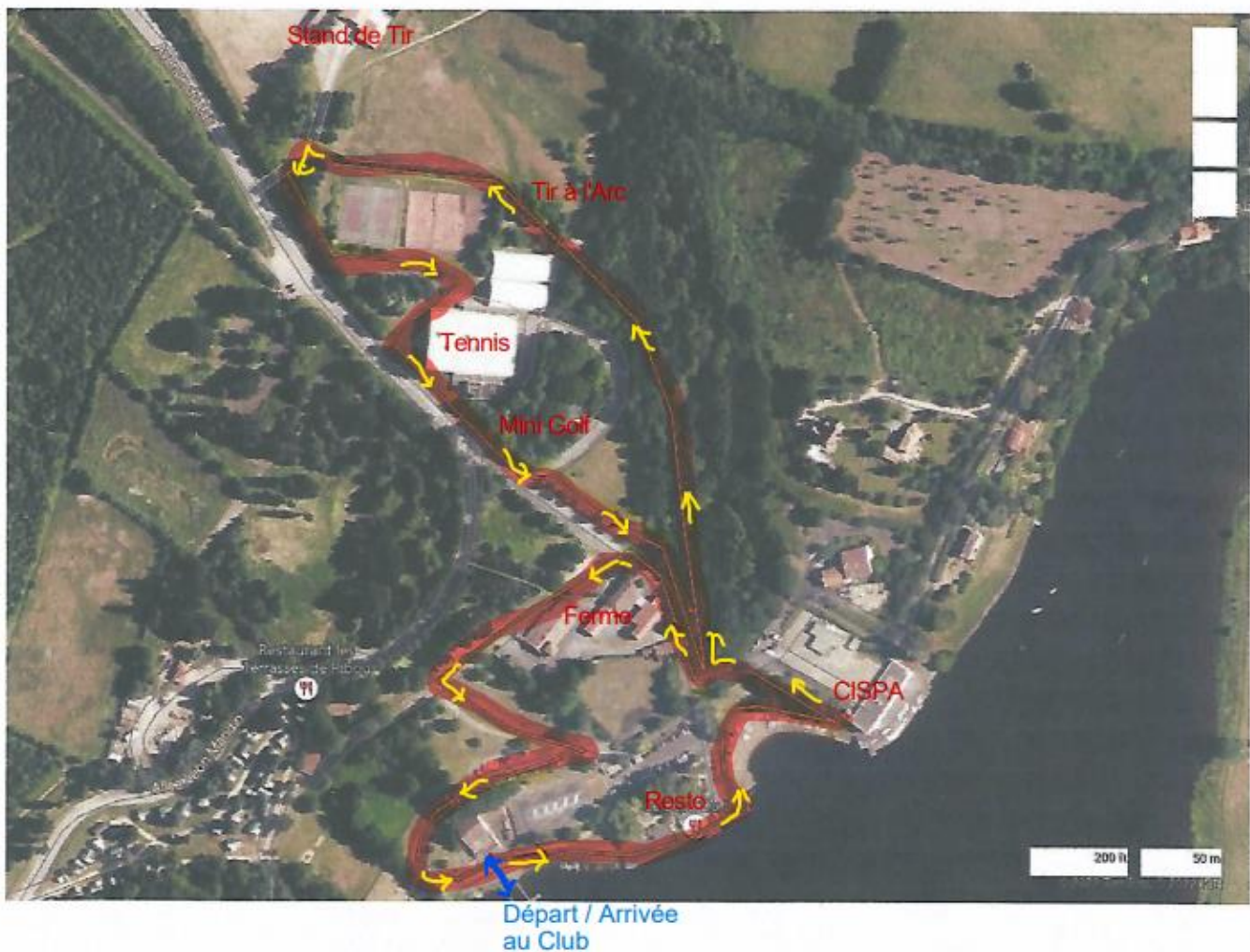
Le 1^{er} compétiteur de chaque catégorie recevra un lot de « **6 bons pour initiation** », que ce soit pour l'activité nautique ou indoor. Les bons n'étant pas nominatifs, les gagnants pourront partager leurs 6 bons avec la ou les personnes de leur choix.

Protocole Sanitaire

- Aucun accès autorisé à l'étage du club en dehors des adhérents. Les Challengers devront apporter leur bouteille d'eau.
- Pas d'accès aux sanitaires du club. Il y a des WC publics sur le parking.
- Vente de boissons sur place.

Parcours

Le 2000m :



Le 4000m : c'est 2 fois le parcours 2000m.

Le 8000m :

