



## **BURCK AND RUN**

### **Dimanche 18 janvier**

### **2026**

### **RFGI FMFNT**

Le Burck and Run est organisé par la section Triathlon-Raid du Sport Athlétique Mérignacais, répondant à la réglementation de la Fédération Française de Triathlon, sous le numéro d'affiliation ORGA00120 pour la saison 2025.

L'affiliation à la F.F.TRI donne à l'organisateur affilié la garantie Responsabilité Civile du contrat MAIF 4 464 742k souscrit par la F.F.TRI.

## **1. Bike and run**

### **a. Principe de base**

Le Bike and Run est une pratique sportive qui consiste à enchaîner la course à pied et le vélo par équipe de deux, avec un seul vélo tout terrain ou tout chemin par équipe. Un seul format proposé : un Bike and Run S de 14 km ouvert à partir de la catégorie Cadets (2009-2010).

### **b. Modalités de course**

La permutation est libre entre les 2 équipiers hormis sur les zones check-point mises en place sur le parcours où l'équipe doit passer en duo côte-à-côte. Concrètement, il y aura 1 passage par tour obligatoire en duo sur la totalité du parcours.

### **c. Départ**

Il sera donné un premier départ exclusivement réservé aux coureurs à pied des différentes équipes, afin d'effectuer une « boucle d'étirement ». Briefing d'avant course à 8h50 pour un départ à 9h.

A l'issue de cette boucle, chaque coureur repassera par l'arche d'arrivée pour lancer le départ de son coéquipier et du vélo.

#### **d. Conditions générales**

- Chaque concurrent doit porter le casque (jugulaire attachée et ajustée) obligatoirement tout au long du parcours, même sur la boucle d'étirement, sous peine de disqualification de l'équipe.
- Le dossard devra être porté devant, au minimum avec 3 points d'attache, et ne pas être plié. Un seul concurrent à la fois est autorisé à monter sur le vélo.
- Les concurrents devront respecter les zones de déchets mises en place sur le parcours. En dehors de ces zones, tout concurrent qui se débarrassera de ses déchets et emballages (gels, barres...) se verra sanctionné avec retrait immédiat de l'épreuve.
- Une zone ravitaillement avec de l'eau et du solide sera mise en place à chaque tour
- Les membres d'une même équipe doivent obligatoirement traverser la zone de contrôle et les 100 derniers mètres de la course côte à côte.
- Le vélo doit effectuer la totalité du parcours.
- Pour qu'une équipe soit classée, la ligne d'arrivée doit être franchie par les 2 équipiers et le vélo.
- Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne servira de référence au classement.
- Boucle étirement = 1km + 4 tours du Burck de 3.2km environ

#### **e. Classement**

Les classements seront pris par arrivée au scratch, par sexe et par catégorie sans cumul une fois la ligne franchie par les deux équipiers.

Seront récompensés les 3 premières équipes féminines, masculines et mixtes.

#### **f. Inscriptions**

Les inscriptions sont possibles jusqu'au vendredi 16 janvier à 12h. Elles se font en ligne. Le retrait des dossards sera effectué :

- du jeudi 15 au samedi 17 janvier de 10 h à 19 h dans la boutique Foulées de Mérignac - soit le dimanche 18 janvier à partir de 8h00 sur le lieu de l'épreuve

Tarifs (par équipe de 2) Bike and Run S (14 km) : 35 €

- NB : pour les non licenciés FFTri (licence compétition), l'achat complémentaire d'un pass à la journée est nécessaire, en plus de la présentation d'un certificat médical (apte au triathlon ou au bike and run en compétition).

## **2. Cross duathlon individuel ou en relai**

### **a. Principe de base**

Le Cross duathlon est une discipline qui consiste à enchaîner course à pied, VTT et course à pied seul ou par équipe de deux, avec un vélo tout terrain ou tout chemin par équipe. Deux formats proposés : cross duathlon XS de 8.5 km ouvert à partir de la catégorie Benjamins (2013-2014) possible uniquement en individuel. Et un cross duathlon S de 17 km ouvert à partir de la catégorie cadets (2009-2010) possible en individuel ou en relai

### **b. Modalités de course**

La pratique consiste à enchaîner une manche de course à pied suivie d'une course VTT et une nouvelle manche en course à pied. En individuel, la même personne effectue l'ensemble de la course. Pour la course en relai, le même coureur effectuera les 2 manches de course à pied, l'autre coéquipier effectuera la partie VTT

### **c. Départ**

Briefing d'avant course à 11h pour un départ à 11h10.

Il sera donné un premier départ exclusivement réservé aux coureurs à pied individuel et relai : 2km pour le XS et 4km pour le S

A l'issue de cette boucle, chaque coureur repassera par le parc à vélos pour lancer la partie vélo ou lancer le départ de son coéquipier cycliste pour les relais : 6.4km pour le XS et 12.8km pour le S

A la fin de sa partie vélo, le cycliste passera à nouveau au parc à vélos pour entamer la dernière partie course à pied ou repasser le relai à son coéquipier CAP pour effectuer la dernière manche : 1km pour le XS et 2km pour le S

### **d. Conditions générales**

- Chaque cycliste doit porter le casque (jugulaire attachée et ajustée) obligatoirement tout au long du parcours vélo et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo, sous peine de disqualification de l'équipe : avant de prendre son vélo dans le parc à vélo et jusqu'à ce que l'athlète repose son vélo à la fin de la partie VTT.
- Le dossard devra être porté devant, au minimum avec 3 points d'attache, et ne pas être plié.
- Les concurrents devront respecter les zones de déchets mises en place sur le parcours. En dehors de ces zones, tout concurrent qui se débarrassera de ses déchets et emballages (gels, barres...) se verra sanctionné avec retrait immédiat de l'épreuve.
- Une zone ravitaillement avec de l'eau et du solide sera mise en place à chaque tour

### **e. Classement**

Les classements seront pris par arrivée au scratch, par sexe et par catégorie sans cumul une fois la ligne franchie.

Seront récompensés les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes et uniquement les premières équipes féminine, masculine et mixte sur le relais

### **f. Inscriptions**

Les inscriptions sont possibles jusqu'au vendredi 16 janvier à 12h. Elles se font en ligne. Le retrait des dossards sera effectué :

- du jeudi 15 au samedi 17 janvier de 10 h à 19 h dans la boutique Foulées de Mérignac - soit le dimanche 18 janvier à partir de 8h00 sur le lieu de l'épreuve

Tarifs Cross duathlon XS (9.5 km) : 23€ individuel

Tarifs Cross duathlon S (19 km) : 27€ individuel / 40€ relais

- NB : pour les non licenciés FFTri (licence compétition), l'achat complémentaire d'un pass à la journée est nécessaire, en plus de la présentation d'un certificat médical (apte au triathlon ou au bike and run en compétition).

### **3. Animathlon**

#### **a. Principe de base**

L'animathlon est un duathlon en famille constituée d'au minimum un parent et un enfant (6 ans minimum)

#### **b. Modalités de course**

Toute la famille effectue 1km de course à pied, 3,2km de vélo puis 500m de course à pied

#### **c. Départ**

Briefing d'avant course à 13h20 pour un départ à 13h30.

#### **d. Conditions générales**

- Chaque cycliste doit porter le casque (jugulaire attachée et ajustée) obligatoirement tout au long du parcours vélo et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo, sous peine de disqualification de l'équipe : avant de prendre son vélo dans le parc à vélo et jusqu'à ce que l'athlète repose son vélo à la fin de la partie VTT.
- Le dossard devra être porté devant, au minimum avec 3 points d'attache, et ne pas être plié.
- Les concurrents devront respecter les zones de déchets mises en place sur le parcours. En dehors de ces zones, tout concurrent qui se débarrassera de ses déchets et emballages (gels, barres...) se verra sanctionné avec retrait immédiat de l'épreuve.

#### **e. Classement**

Pas de classement, l'épreuve ne sera pas chronométrée, chaque enfant finisher aura une récompense

#### **f. Inscriptions**

Les inscriptions sont possibles jusqu'au vendredi 16 janvier à 12h. Elles se font en ligne. Le retrait des dossards sera effectué :

- du jeudi 15 au samedi 17 janvier de 10 h à 19 h dans la boutique Foulées de Mérignac - soit le dimanche 18 janvier à partir de 8h00 sur le lieu de l'épreuve

Tarifs (par famille) Animathlon : 10€

- NB : Epreuve labellisée Animathlon FFTRI : il n'est pas nécessaire de présenter un certificat médical pour prendre le départ de celle-ci

NOUS SOMMES SUR UN SITE NATUREL ET OUVERT AU PUBLIC. IL VOUS SERA DEMANDÉ DE RESPECTER LE SITE ET SES VISITEURS.