Les Unités Guide et Scoute 34/107 organisent le 3eme **RUN & BIKE des FAMILLES** le 20 avril 2024 (10 heures), le jour de la fête d’unité (qui commencera à 14 heures au local).

Cette compétition sportive réunira des équipes en duo, un coureur à pied et un cycliste, qui vont parcourir ensemble (et en alternance) une distance de 3,4 km ou 10,7 km ou 16 km. Elle se déroulera dans la forêt de Soignes, aux abords du lieu-dit « le Tas de sable » près des locaux (500 mètres). Il s’agit d’un moment de convivialité pour les familles des unités 34/107 : les animés, les chefs et les parents. Des externes proches à l’unité sont les bienvenus.

* Départ 10 heures, le 20 avril 2024.
* Le parcours est défini. Parcours vallonné, sur chemins. Une boucle pour le petit parcours (3,4 km). Deux ou trois boucles parcourues par chaque duo pour les grandes épreuves (10, 7 km ou 16 km).
* Point de départ (parking) : croisement rue Nisard – rue du Buis, 1170 W-B
* Chaque équipe s’inscrit pour un des 3 épreuves
	+ 1 petite boule = 3,4 km (épreuve réservée à priori aux plus jeunes enfants. Mais les équipes adulte/adulte et enfant/parent sont autorisées).
	+ 2 grandes boucles = 10,7 km
	+ 3 grandes boucles = 16 km.
* Départ de la petite course de 3,4 km une minute avant le départ de la grande épreuve, pour éviter la cohue du départ pour les enfants.
* Un ravitaillement est prévu lieu à l’endroit du départ, pendant la course. Pas de plastic…. Run & Bike éco-responsable.
* Prix à l’arrivée. Remise des prix quand toute l’épreuve est finie (arrivée des derniers des 16 km). Remise des prix sur ligne départ. Gouter léger et ravitaillement.

Règles de course :

* + Les équipiers duo ne peut être distant de plus de 10 mètres l’un de l’autre au cours de la course. Le coureur et le cycliste peuvent alterner, sans restriction, durant toute l’épreuve. Arrivée ensemble (le chrono du dernier est le chrono officiel de l’équipe). Le relais se fait en donnant le vélo de main à main (interdiction de déposer le vélo sur le bas-côté du chemin). Dépassements par la gauche.
	+ Pour la petite course (3, 4 km) : départ des duo ensemble sur la ligne de départ (1 endroit)
	+ Pour les courses 10,7 km et 16 km : le départ se fera en deux endroits : d’abord les coureurs du premier relais parcourent 200 mètres et puis le duo, sur la ligne de départ, commence la course (le chrono s’enclenche lors du départ des coureurs). Pas de relais vélo/coureur sur la ligne de départ (pas avant le premier virage à gauche).