

DUATHLON 3/10/ 2010 RUN & BIKE

Qu'est-ce qu'un duathlon? C'est une équipe de 2 personnes: 1 coureur et 1 cycliste

Cette année il y a deux parcours !!

- 1) Le coureur fait un parcours de 5,100 km le cycliste fait un tour de 10 km
- 2) Le coureur fait un parcours de 10,200 km le cycliste fait un tour de 20 km

A VOUS DE CHOISIR!!!!!!!!!!

Information pour le cycliste: Le parcours se situe dans les bois, il est préférable d'avoir un VTT et un casque, surtout s'il pleut et/ou si le terrain est trempé.

IMPORTANT: Lors du parcours, prudence, priorité aux piétons et aux animaux.

Donc: TOUJOURS DOMINER SA VITESSE EN VELO

*Cette activité est sportive et familiale « RELAX »
Départ d'un coureur toutes les 2 minutes*

Remise des prix pendant le déjeuner sur place

Possibilité de douche

Inscription : 5 € par équipe (à payer sur place)

Adresse du jour : Tennis club — Chemin du Réservoir 1180 Uccle (même adresse que le Run&Bike)

RV: A partir de 08H30, 1er départ 09H30

Déjeuner: Spaghetti bolognaise 9 € P.P. hors boissons

A verser sur le compte: ANPCV Régionale Brabant 733-5005000-24 (au plus tard 25/9/2010)



**INFO ET
INSCRIPTIONS**

**CLAUDE VANDEPUT
0475 79 34 53**