

# GUIDE DU PARTICIPANT

2ÈME ÉDITION

# RUN & BIKE

MGN  
MÉTROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON

NOUVEAUTÉ 2025 :  
DÉPART ET ARRIVÉE SUR LE STADE!

SUPPORT DU CHALLENGE CD54

9H30 : COURSE S - 14KM

9H40 : COURSE XS - 7KM

11H : COURSE 6-9ANS

11H20 : COURSE 10-13ANS

INSCRIPTIONS SUR [CHRONOPRO.FR](http://CHRONOPRO.FR)

**26 JANVIER 2025**  
PARCOURS DE SANTÉ DE LA SAPINIÈRE, LAXOU

VILLE DE Laxou SERVICIALE SPORTS Sundy Rfid VELO NANCY MGN TRIATHLON



Chers amis sportifs,

A quelques heures désormais du début de notre manifestation, nous sommes impatients de vous accueillir ce dimanche 26 janvier 2025 sur le site du stade Gaston Lozzia – parcours de santé de la Sapinière à LAXOU.

Depuis plusieurs semaines, notre équipe travaille d'arrache-pied pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles pour notre seconde édition du Run and Bike, constitutive de la 6<sup>ème</sup> manche du challenge initié par le CD54 de triathlon.

Vous serez nombreux ce dimanche sur nos parcours légèrement remaniés pour assurer la sécurité de tous mais également favoriser au maximum la convivialité et le partage avec un départ et une arrivée dans le stade, le tout sous l'animation de qualité de Julien Varinot.

Tout au long de cette manifestation, vous serez accompagnés et encouragés par plus de 50 bénévoles du club que je remercie du fond du cœur pour leur implication car sans eux pas de manifestation sportive, alors n'hésitez pas à leur retourner leur sourire !

Un énorme merci à nos partenaires pour leur soutien précieux pour cette manifestation et tout au long de l'année ainsi qu'à la ville de LAXOU, Monsieur le Maire, les élus ainsi que le personnel administratif et technique pour sa disponibilité, les moyens techniques et humains déployés pour permettre la bonne tenue de cette manifestation.

C'est désormais à vous de jouer : donnez tout, soyez fiers de vous, respectueux du site naturel et des autres et profitez-en !

Si la compétition nous est chère au club, la valeur première du sport est le dépassement de soi et le partage, de valeurs, d'efforts et de bons moments partagés !

A dimanche en forme et de bonne humeur, nous vous attendons avec impatience !

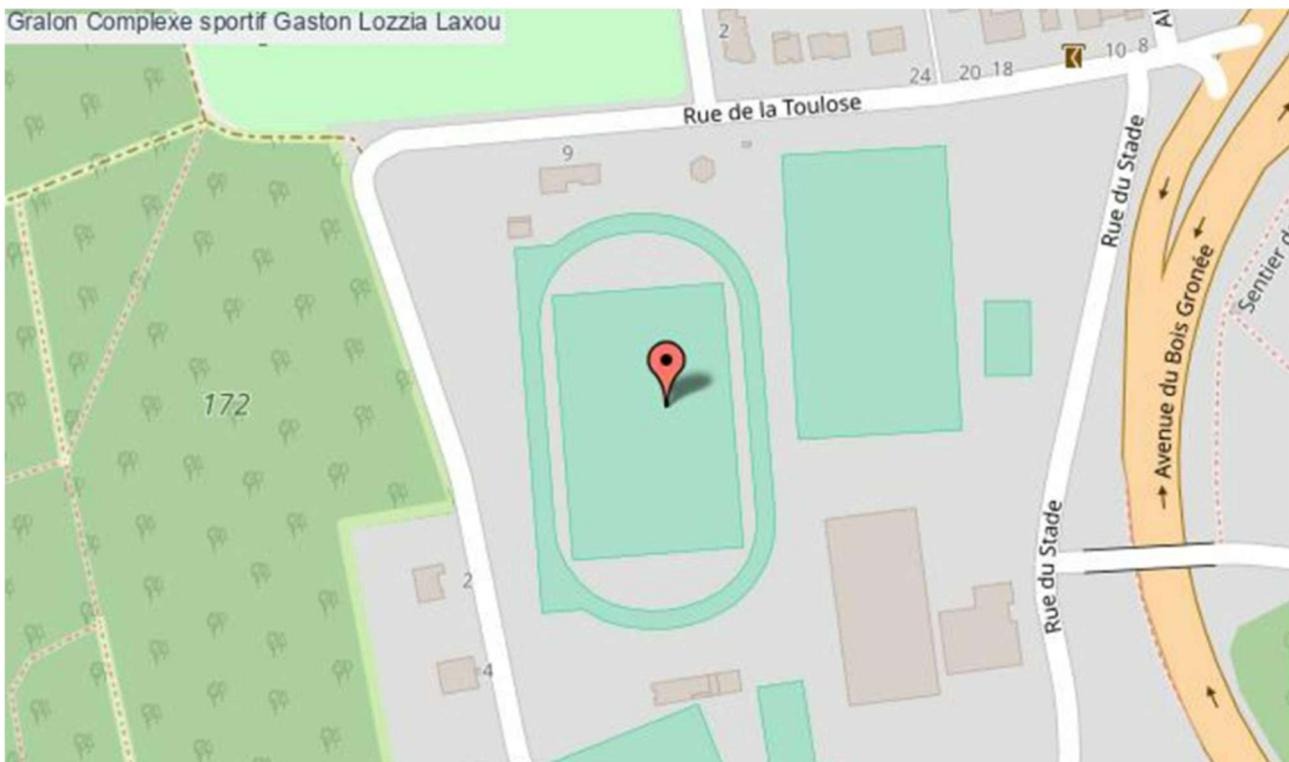
**Sylvie MENNEGAND**  
Présidente du METROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON  
Au nom de toute l'équipe d'organisation et du club

Contact organisation : [mgnt54@gmail.com](mailto:mgnt54@gmail.com) – 06.77.03.56.84

## Quelques informations utiles :

### SITE DE LA MANIFESTATION :

Rendez-vous au stade Gaston Lozzia à LAXOU près du parcours de santé de la Sapinière dès 7 h 30



Le **parking** du supermarché AUCHAN LA SAPINIERE est à proximité pour vous garer.

**Au stade**, vous disposerez d'un **accès à des vestiaires, et aux toilettes**.

Une **station de lavage** des vélos est prévue.

Des **tentes, tables et bancs** seront également à disposition à proximité de l'aire de départ et d'arrivée pour vous reposer et vous restaurer.

L'**animation** sera assurée par **Julien VARINOT**.



TRIATHLON

## BUVETTE - RAVITAILLEMENT

### Buvette

Une buvette proposée par notre partenaire **SUNDEJ** sera également à votre disposition tout au long de la manifestation.

Vous pourrez y retrouver :

Café, thé : **1.00 €**

Chocolat chaud maison : **1.50 €**

Softs (ice tea, coca, etc) : **1.50 €**

Eau : **1.00 €**

Bière pression : **3.00 €** (dont **1 €** de consigne restituée contre l'eco-cup)

Croque-monsieur : **3.00 €**

Egg muffin : **3.00 €**

Mini- crêpes (3) : **1.50 €**

Sachets de bonbons : **1.00 €**

*Paiement en espèces ou par CB possible.*

### Ravitaillement pour les coureurs

Un ravitaillement de qualité également préparé par **SUNDEJ** sera offert à tous les participants et comprendra boissons chaudes et froides (café) plateau de charcuteries et fromages, pâtés en croûte, fruits, crêpes.



## RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards sont à retirer :

- **Le samedi 25 janvier 2025 de 10 à 12 heures** chez notre partenaire **CULTURE VELO**,  
14 rue D'Albertville 54500 VANDOEUVRE LES NANCY

OU

- **Le jour de l'épreuve**, au stade **Gaston Lozzia de Laxou** :
  - Pour **les courses S et XS** : à partir de **7h 30 jusque 9 h 00**
  - Pour **les courses 6- 9 ans et 10-13 ans** : à partir de **9 h 00 jusque 10 h 30**

Merci de vous munir de **votre licence ou pièce d'identité**. Un équipier aura la possibilité de retirer les dossards pour le binôme.

A cette occasion, **un cadeau sera remis pour chaque participant**.

## PROGRAMME DE LA MANIFESTATION

**9 H 10 - Installation** des vélos et rendez-vous sur la ligne de départ

**9 H 20** - Mot de bienvenue et **briefing sécurité** par l'organisateur et les arbitres

**9 H 30** - Départ de la **course S**

**9 H 40** - Départ de la **course XS**

**10 H 45 : Podiums** des courses **S et XS**

**11 H 00** : Départ de la **course 6-9 ans**

**11 H 20** : Départ de la **course 10-13 ans**

**A l'issue de la dernière course : Podiums** des courses jeunes

*Les horaires, notamment des courses jeunes, sont susceptibles de varier légèrement le jour J en fonction du déroulement des épreuves et pour assurer la sécurité de tous.*



## CLASSEMENT ET RECOMPENSES

### Classement

Les classements sont établis par le chronométreur de l'épreuve « chronopro » et validés par les arbitres officiels présents le jour de la manifestation.

Pour qu'une équipe soit classée, le parcours doit avoir été réalisé dans son intégralité et la ligne d'arrivée doit être franchie par les deux équipiers et le vélo.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

### Challenge du CD 54

L'épreuve fait partie du challenge organisé par le CD 54 qui comprend un classement distinct actualisé au fur et à mesure de la réalisation des différentes manches du challenge.

### Récompenses

**Chaque participant des courses 6-9 ans et 10-13 ans se verra remettre une médaille à l'arrivée.**

**Les 3 premiers binômes de chaque catégorie** (homme, femme et mixte) seront récompensés pour chacune des courses.

### Tirage au sort

Un tirage au sort permettant la remise de **lots** à des participants à la course et non récompensés sur les podiums aura lieu lors de la cérémonie finale de remise des prix.

## ARBITRAGE

L'arbitrage des épreuves est effectué par des arbitres officiels de la Fédération française de triathlon. Les décisions émises par ces arbitres et les pénalités éventuelles sont de leur compétence exclusive. Les participants s'engagent à respecter le règlement et le cas échéant les sanctions qui leur seraient décernées, sans condition, sous peine à défaut d'exclusion de l'épreuve.



## PARCOURS

Le parcours, intégralement dans les bois, sera matérialisé par des barrières, rubalisés, flèches au sol.

Des bénévoles signaleurs seront également placés aux points stratégiques.

La sapinière de Laxou reste toutefois un lieu public, et les participants doivent faire le nécessaire en cas de rencontre avec une personne extérieure pour adapter leur vitesse et leur comportement de manière à assurer la sécurité de tous.

### Course S:

Chaque membre de l'équipe devra réaliser chacun son tour, une boucle de décantation (à pied) d'une longueur de 400 m (tour du stade), avant de se rejoindre et de partir ensemble et avec le vélo pour effectuer à deux reprises la grande boucle de 6,5 km, avec, à la fin du premier tour, un passage côte à côte sera située à l'entrée du parcours de la Sapinière (avant de repartir pour la seconde boucle). **L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.**

*Tracé du parcours du 14 km : deux tours du stade + 2 tours de la boucle rouge*

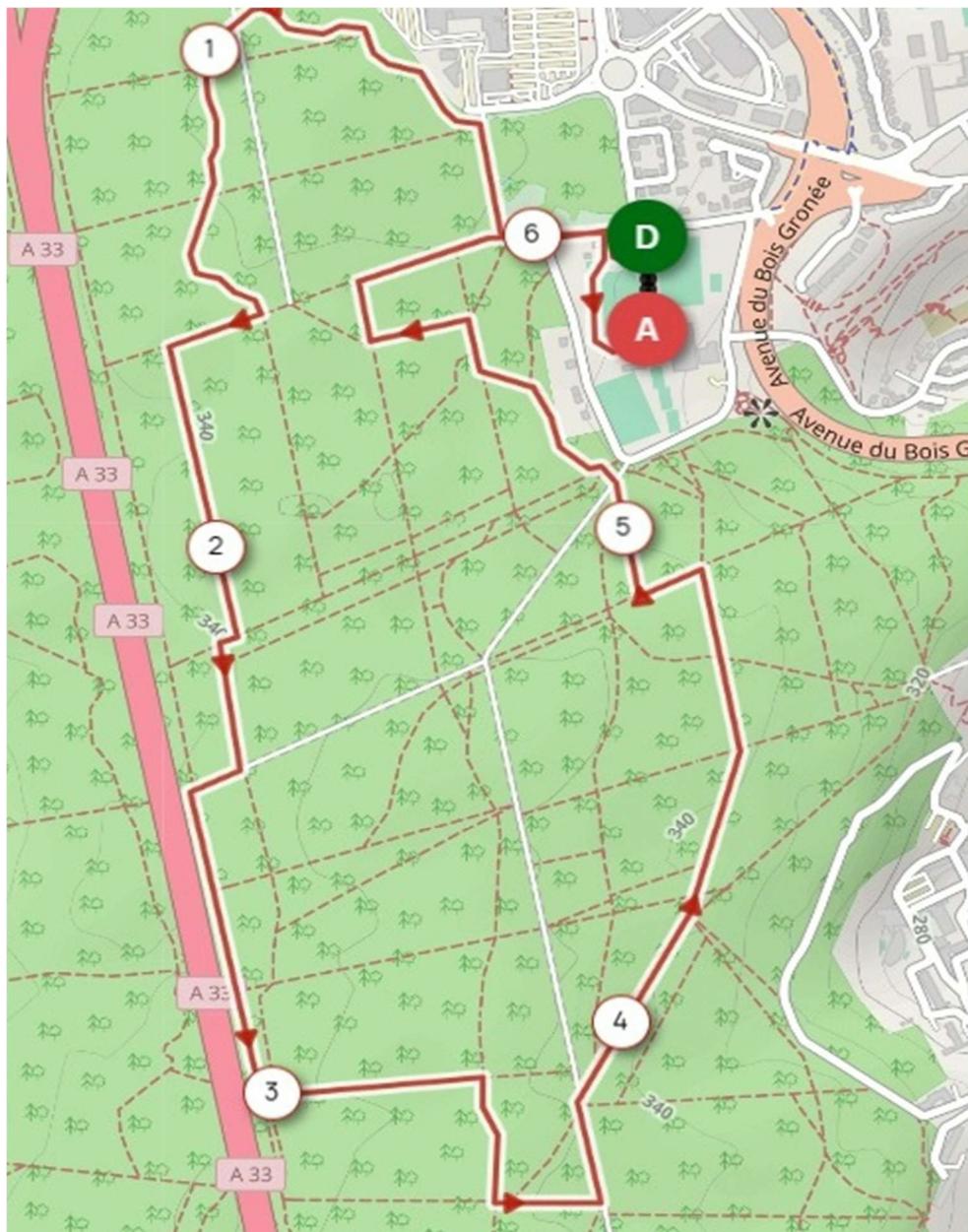
### Course XS - 7 km :

Chaque membre de l'équipe devra réaliser chacun son tour, une boucle de décantation (à pied) d'une longueur de 400 m (tour du stade), avant de se rejoindre et de partir ensemble et avec le vélo pour effectuer une grande boucle de 6,5 km.

L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.

*Tracé du parcours du 7 km : deux tours du stade + 1 tour de la boucle rouge*

*Parcours du XS (une boucle) et du S (deux boucles)*

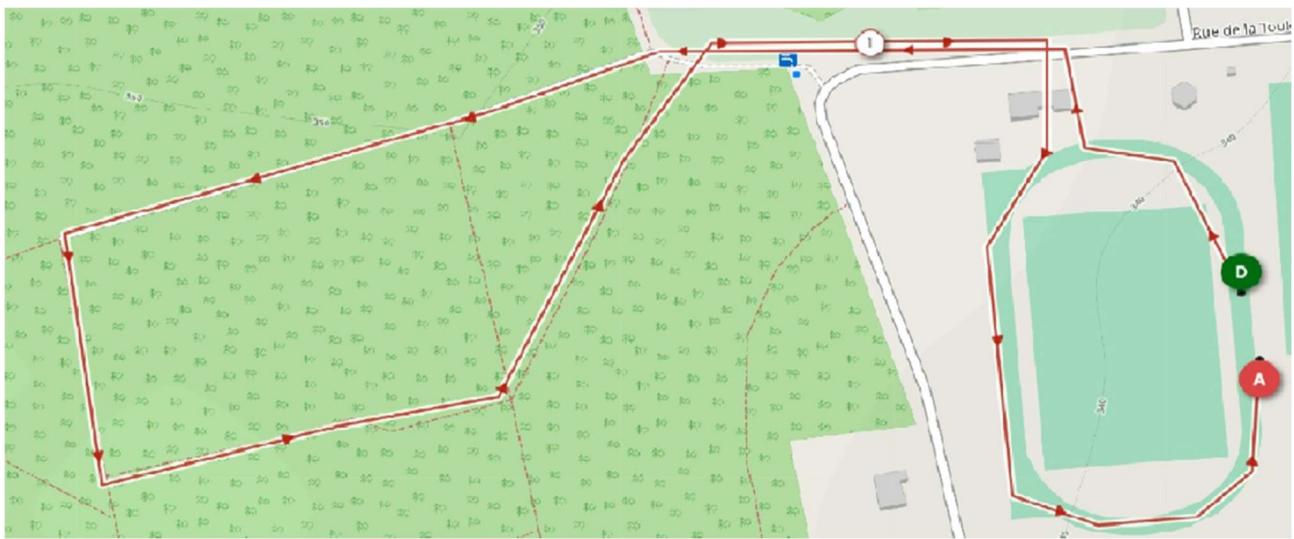


#### Course 6-9 ans :

Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser **une boucle de 1,4 km au total**, avec une **arrivée ensemble sous l'arche et avec le vélo**.

*Tracé du parcours des 6-9 ans*

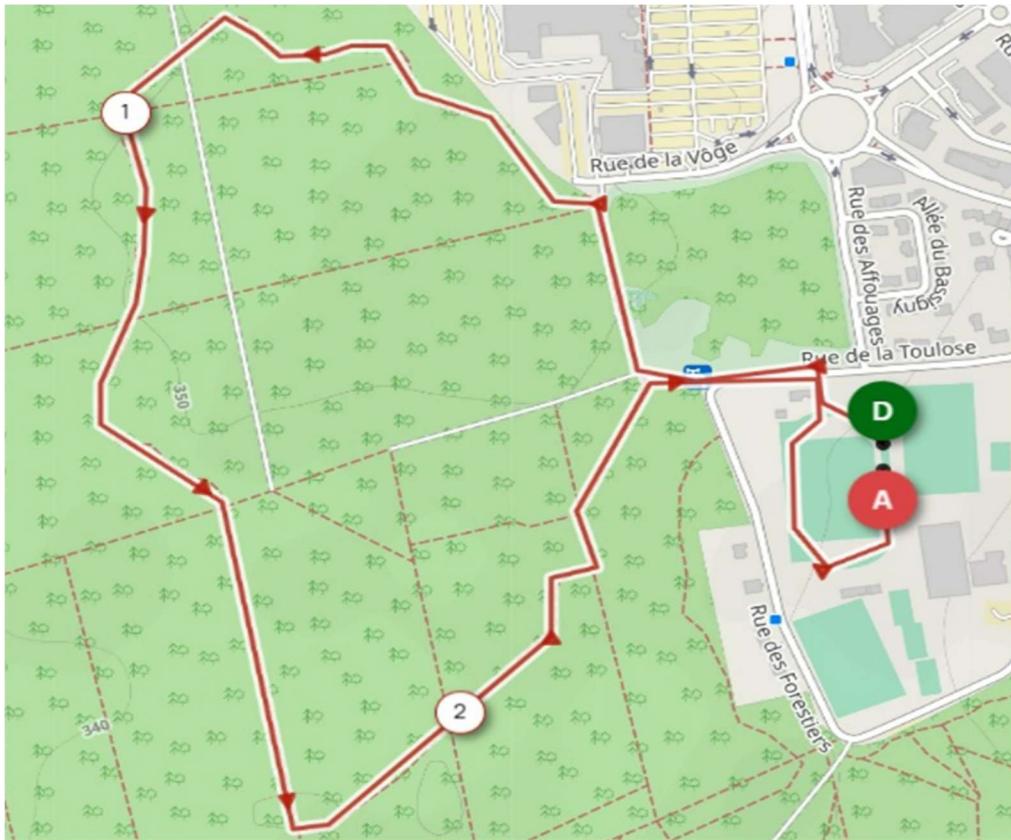


### Course 10-13 ans :

Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser **une boucle de 3 km au total**, avec **une arrivée ensemble sous l'arche et avec le vélo**.

#### *Tracé du parcours 10-13 ans*



# **Merci à nos partenaires de la manifestation**

VILLE DE LAXOU

3 Avenue Paul Déroulède 54520 LAXOU



**MOBALPA ESSEY LES NANCY**

4 rue des Tarbes 54270 ESSEY LES NANCY



CULTURE VELO NANCY

14 rue d'Albertville 54500 VANDOEUVRE LES NANCY



**SERVICIALE SPORTS**

3 chemin de Maie 57130 JOUY-AUX-ARCHES



SUNDEJ NANCY

Chez Food'Lab - 61 avenue du XX Corps 54000 NANCY



AUTO ASSISTANCE DEPANNAGE

16 Rue du Mouzon 54520 LAXOU



**LTG ANDREANI**

523 Rue André Ampère 54250 CHAMPIGNEULLES



Epreuve animée par

**Julien VARINOT**



Et organisée par le

**METROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON**

48 Avenue Anatole France 54000 NANCY



**A l'année prochaine !**

**EPREUVE CONSTITUTIVE**  
**DE LA SIXIÈME MANCHE DU CHALLENGE DU CD 54 DE TRIATHLON**



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE  
**TRIATHLON**  
MEURTHE-ET-MOSELLE



**Challenge BIKE and RUN CD 54**  
SAISON 2024-2025

Retrouvez le règlement du challenge et ses 9 rendez-vous sur le nouveau site du CD 54

dimanche 13 octobre 2024 JARNY

dimanche 3 novembre 2024 TOUL

dimanche 10 novembre 2024 HEUVES-MAISONS

dimanche 8 décembre 2024 LANEVILLE-à-1-NANCY

dimanche 12 janvier 2025 MONCEIL-à-LES-LINÉVILLE

dimanche 26 janvier 2025 LAXOU - La Sapinière

samedi 11 février 2025 VILLEURPONT

dimanche 2 février 2025 PONT-à-MOUSSON

dimanche 2 mars 2025 NANCY - Brabois