

Le 27 Février 2022 sur le complexe sportif de la Faisanderie à **Fontainebleau, Azimut Sport Compétition Fontainebleau** organise le **Nordic Day Biathlon**.

Parking route de l'hermitage <http://shorturl.at/mwAJO>

Rendez vous à pied à la maison des sports route de l'hermitage

Au programme: **3 épreuves**

1/ Biathlon Marche Nordique / Sarbacane en relais par équipe de 2 Hommes ou 2 Femmes ou Mixte

Principe: Un parcours en **marche nordique / 1 tir à la sarbacane** à 5 m (**3 fléchettes pour crever un ballon**) à l'issue de du tir si le ballon est crevé, le biathlète enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique, si le ballon n'est pas crevé, le biathlète doit effectuer un tour de pénalité d'environ 30", puis il enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique. A l'issue de ce deuxième parcours, le biathlète passe le relais à son partenaire qui effectue le même périple avant de passer à son tour le relais à son équipier. Chaque équipier effectue 2 relais

Distance: 1,4 km / 1 tir / 1,4 km x 2 = 5,6 km au total par équipier Départ en mass start Récompenses à la première équipe Mixte / Femme / Homme

2/ Epreuve sprint Marche Nordique / Sarbacane ou Nordic Running / Sarbacane en contre la montre individuel

Principe: Un parcours en **Marche Nordique** ou **en Nordic Running / 1 tir à la sarbacane** à 5 m (**3 fléchettes pour crever un ballon**) à l'issue de du tir si le ballon est crevé, le biathlète enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique ou de Nordic Running, si le ballon n'est pas crevé, le biathlète doit effectuer un tour de pénalité d'environ 30", puis il enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique ou de Nordic Running. Ordre de départ par tirage au sort

Distance: 1,4 km / 1 tir / 1,4 km = 2,8 km Départ toutes les 15" Récompenses aux 1er Homme / 1ère Femme en Marche Nordique et un Nordic Running

3/ Epreuve poursuite classique Marche Nordique / Sarbacane ou Nordic Running / Sarbacane en contre la montre individuel

Principe: Avec les écarts réalisés sur l'épreuve Sprint il faut enchaîner un parcours en **Marche Nordique** ou **en Nordic Running / 1 tir à la sarbacane** à 5 m (**3 fléchettes pour crever un ballon**) à l'issue de du tir si le ballon est crevé, le biathlète enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique ou de Nordic Running, si le ballon n'est pas crevé, le biathlète doit effectuer un tour de pénalité d'environ 30", puis il enchaîne à nouveau sur un parcours de marche nordique ou de Nordic Running. **Le tout à faire 2 fois**

Distance: 1,4 km / 1 Tir / 1,4 km / 1 Tir / 1,4 km soit 4,2 km Récompenses aux 1er Homme / 1ère Femme en Marche Nordique et un Nordic Running

Inscriptions 25 euros par équipe valable pour les 3 épreuves (frais compris) sur ons'inscrit.com

Licence sportive ou **certificat médical** de non contre indication à la pratique du sport en **compétition**

Limité à 25 équipes et donc à 50 Biathlètes au total **PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE**

Inscriptions via le lien suivant <https://nordic-day-biathlon-2022.onsinscrit.com>

Lors du retrait des dossards vous nous préciserez si vous participez à l'épreuve Sprint et Poursuite, en Marche Nordique ou en Nordic Running

Pour le Nordic Running il faut utiliser des bâtons avec la règle suivante: Votre taille en cm x par 0.8 exemple 172 x 0.8 = 137 cm

Pas de restauration sur place

Sarbacane **individuelle** fournie par l'organisateur

Déroulement de la Journée

à partir 8h30 Accueil à la Maison des Sports route de l'Hermitage à Fontainebleau

8h30 Retrait des dossards / tirage au sport du Sprint

9h30 Fermeture du secrétariat

9h35 Briefing

10h Départ du Relais

11h30 Départ du Sprint

12h30 Départ de la Poursuite

14h Remise des récompenses

Les règles sanitaires seront celles en vigueur le jour de l'épreuve