

RÈGLEMENT

PRÉSENTATION DE LA5000:

LA5000 est un triathlon créé par Ironfrance pour l'autisme et plus particulièrement l'association Autisme Espoir Vers l'Ecole (www.autisme-espoir.org). Ce projet sportif et humain, est une action caritative, au bénéfice de l'AEVE (Autisme Espoir Vers Ecole) mais, également, une action pédagogique au profit des classes préparatoire de l'IRSS Nantes (www.irss.fr).

LA5000 est une aventure sportive avec un **coût de production de 0€**, c'est-à-dire que l'ensemble des **dons récoltés** lors de LA5000 est adressé **à l'association AEVE** (Autisme Espoir Vers l'Ecole). L'ensemble des disciplines aura comme départ le site du Quai vert à Frossay avec un village dédié à LA5000.

LA5000 est un triathlon en continu de 5000 kms avec enchainement classique des trois disciplines (natation, vélo, course à pied). Ce défi sportif sera encadré de deux coups de sifflet : un au départ de la natation (Km 0) et un à la fin de la course à pied (Km 5000).

Tout ce qui se passe entre ces 2 coups de sifflets (repos, repas, massage, ...) fait partie de cette course, en aucun cas le chronomètre sera arrêté. LA5000 n'est pas une recherche de performance sportive.



La participation au vélo et la course à pied est ouverte au public sous réserve de certaines conditions, décrites ci-dessous. Seul, Dany Perray réalisera la globalité de LA5000. En effet, il n'y aura pas d'accompagnement sur la partie natation.

VÉLO - PLANNING PRÉVISIONNEL:

Dany Perray parcourra les **4000 kms en vélo du 13 au 21 septembre** 2020, à une vitesse moyenne de 26-27 km/h.

Mise à part le dimanche 13 et lundi 21 septembre, il est prévu **7 boucles/vagues de vélo par jour**, d'une distance de **65.72 kms** :

N° boucle	Heure départ
Boucle/Vague 1	4h00
Boucle/Vague 2	6h30
Boucle/Vague 3	9h05
Boucle/Vague 4	11h35

N° boucle	Heure départ
Boucle/Vague 5	14h10
Boucle/Vague 6	16h40
Boucle/Vague 7	19h15

COURSE À PIED (CAP) - PLANNING PRÉVISIONNEL :

Dany Perray courra les **900 kms** de LA5000, **du 22 au 27 septembre** 2020, à une vitesse moyenne de 7.5 km/h.

Mise à part le dimanche 27 septembre 2020, il est prévu **15 boucles/vagues de CAP par jour**, d'une distance de **10.39 kms** :

N° boucle/vague	Heure départ
Boucle/Vague 1	4h00
Boucle/Vague 2	5h15
Boucle/Vague 3	6h35
Boucle/Vague 4	7h50
Boucle/Vague 5	9h10
Boucle/Vague 6	10h25
Boucle/Vague 7	11h45
Boucle/Vague 8	13h00

N° boucle/vague	Heure départ
Boucle/Vague 9	14h20
Boucle/Vague 10	15h35
Boucle/Vague 11	16h55
Boucle/Vague 12	18h10
Boucle/Vague 13	19h30
Boucle/Vague 14	20h45
Boucle/Vague 15	22h05

COMMENT DEVENIR RELAYEUR(EUSE)?

Pour être relayeur(euse), il vous faut réserver un ou plusieurs créneau(x) Vélo ou Course à pied (CAP) mis à disposition sur le site de TimePulse (www.timepulse.run), ou vous rendre directement au Quai Vert durant LA5000 (du 11 au 27 septembre 2020).

Ironfrance limite à 9 relayeurs par boucle/vague.

Pour prendre le départ à une boucle/vague aux côtés de Dany Perray, vous devrez effectuer un don de 10€ à l'association Autisme Espoir Vers l'École (AEVE).

Le départ de votre relai se fera sous l'arche de départ au Quai Vert à Frossay et se fera en même temps que le départ de Dany Perray.

En cas d'absence au départ de votre relai, ce dernier sera automatiquement proposé à une autre personne.

Un Goodies sera remis aux 500 premiers relayeurs pour marquer l'évènement.

Nous vous rappelons que cette base n'est que théorique et peut être à tout moment modifiée suivant les circonstances, il vous appartiendra donc de suivre le déroulement de la course sur le site <u>www.ironfrance.fr</u> pour voir son évolution.

Il en est de même lors de l'arrivée sur site de Dany, la boucle suivante (celle que vous aurez réservée) pourrait être décalé de X minutes selon les besoins physiologiques de Dany Perray (diététique, massage, sieste, ...).

Il vous faudra être patient, compréhensif et attendre le top départ de votre boucle.

1. Inscription via notre partenaire, TimePulse:

L'inscription à une boucle/vague se réalise en deux étapes :

1. Une pré-inscription sur le site de Timepulse (www.timepulse.run)

Ce règlement sera à signer électroniquement sur le site et validera votre pré-inscription.

Cette signature fait preuve que vous connaissez toutes les règles d'accompagnement, que vous vous engagez à les respecter, que vous connaissez les responsabilités qui vous incombent et que vous vous engagez à les assumer.

Vous devrez régler en ligne le montant du don permettant d'effectuer une boucle de LA5000, à savoir 10€ et des frais de dossier de 1€.

2. Une validation de votre inscription sur place au « village LA5000 » au Quai Vert

- · Veiller vous présenter au Quai Vert à Frossay, 30 minutes avant votre relai.
- · Valider votre inscription auprès du stand Ironfrance / AEVE

2. Inscription au Quai Vert durant LA5000 :

L'inscription à un ou plusieurs relai(s) sera possible directement au stand Ironfrance/AEVE durant LA5000, du 11 au 27 septembre 2020.

Vous devrez effectuer, sur place, un don d'un montant de 10€ à l'AEVE pour pouvoir effectuer une boucle/vague en vélo ou CAP (course à pied).

CONSIGNES / SÉCURITÉ :

- · Le code de la route devra être respecté et les parcours seront fléchés au sol et sur pancartes.
- · Votre matériel devra être en état de fonctionnement. Pas d'attente du groupe si panne, crevaison, La réparation sera en autonomie par le relayeur(euse), le ravitaillement est personnel (boisson, nourriture).
- · Porter une chasuble haute visibilité.
- · Port du casque obligatoire à vélo.
- · Pour les relais sans lumière naturelle (le matin et le soir) :
 - · Être équipé(e) d'un éclairage frontal en état de marche et chargé (pour la course à pied)
 - Être équipé(e) d'un éclairage devant et derrière votre vélo
- En cas de chute, blessure, appeler le 18 et le groupe assurera la sécurité jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si pour une quelconque raison vous ne pouvez pas suivre le groupe, l'itinéraire sera fléché. Vous pourrez ainsi faire le reste de la boucle en toute autonomie.
- · Interdiction de dépasser Dany Perray, aussi bien à vélo qu'en course à pied
- · Vous vous engagez à respecter toutes les mesures en vigueur concernant le Covid-19
- Au vu du contexte sanitaire actuel, il n'y aura pas de vestiaires et de douches disponibles sur le village LA5000 au Quai Vert.



LA5000 - VÉLO	
DIMANCHE 13 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 1	14h00
Boucle 2	16h30
Boucle 3	19h05
Boucle 4	21h35

LA5000 - VÉLO	
LUNDI 14 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 5	4h00
Boucle 6	6h30
Boucle 7	9h05
Boucle 8	11h35
Boucle 9	14h10
Boucle 10	16h40
Boucle 11	19h15

LA5000 - VÉLO	
MARDI 15 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 12	4h00
Boucle 13	6h30
Boucle 14	9h05
Boucle 15	11h35
Boucle 16	14h10
Boucle 17	16h40
Boucle 18	19h15



LA5000 - VÉLO	
MERCREDI 16 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 19	4h00
Boucle 20	6h30
Boucle 21	9h05
Boucle 22	11h35
Boucle 23	14h10
Boucle 24	16h40
Boucle 25	19h15

LA5000 - VÉLO	
JEUDI 17 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 26	4h00
Boucle 27	6h30
Boucle 28	9h05
Boucle 29	11h35
Boucle 30	14h10
Boucle 31	16h40
Boucle 32	19h15

LA5000 - VÉLO	
VENDREDI 18 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 33	4h00
Boucle 34	6h30
Boucle 35	9h05
Boucle 36	11h35
Boucle 37	14h10
Boucle 38	16h40
Boucle 39	19h15



LA5000 - VÉLO	
SAMEDI 19 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 40	4h00
Boucle 41	6h30
Boucle 42	9h05
Boucle 43	11h35
Boucle 44	14h10
Boucle 45	16h40
Boucle 46	19h15

LA5000 - VÉLO	
DIMANCHE 20 SEPTEMBRE	
N° boucle	Heure départ
Boucle 47	4h00
Boucle 48	6h30
Boucle 49	9h05
Boucle 50	11h35
Boucle 51	14h10
Boucle 52	16h40
Boucle 53	19h15

LA5000 - VÉLO		
LUNDI 21 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 54	4h00	
Boucle 55	6h30	
Boucle 56	9h05	
Boucle 57	11h35	
Boucle 58	14h10	
Boucle 59	16h40	
Boucle 60	19h15	
Boucle 61	21h45	



LA5000 - CAP		
MARDI 22 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 1	4h00	
Boucle 2	5h15	
Boucle 3	6h35	
Boucle 4	7h50	
Boucle 5	9h10	
Boucle 6	10h25	
Boucle 7	11h45	
Boucle 8	13h00	
Boucle 9	14h20	
Boucle 10	15h35	
Boucle 11	16h55	
Boucle 12	18h10	
Boucle 13	19h30	
Boucle 14	20h45	
Boucle 15	22h05	

LA5000 - CAP		
MERCREDI 23 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 16	4h00	
Boucle 17	5h15	
Boucle 18	6h35	
Boucle 19	7h50	
Boucle 20	9h10	
Boucle 21	10h25	
Boucle 22	11h45	
Boucle 23	13h00	
Boucle 24	14h20	
Boucle 25	15h35	
Boucle 26	16h55	
Boucle 27	18h10	
Boucle 28	19h30	
Boucle 29	20h45	
Boucle 30	22h05	

LA5000 - CAP		
JEUDI 24 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 31	4h00	
Boucle 32	5h15	
Boucle 33	6h35	
Boucle 34	7h50	
Boucle 35	9h10	
Boucle 36	10h25	
Boucle 37	11h45	
Boucle 38	13h00	
Boucle 39	14h20	
Boucle 40	15h35	
Boucle 41	16h55	
Boucle 42	18h10	
Boucle 43	19h30	
Boucle 44	20h45	
Boucle 45	22h05	



LA5000 - CAP		
VENDREDI 25 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 46	4h00	
Boucle 47	5h15	
Boucle 48	6h35	
Boucle 49	7h50	
Boucle 50	9h10	
Boucle 51	10h25	
Boucle 52	11h45	
Boucle 53	13h00	
Boucle 54	14h20	
Boucle 55	15h35	
Boucle 56	16h55	
Boucle 57	18h10	
Boucle 58	19h30	
Boucle 59	20h45	
Boucle 60	22h05	

LA5000 - CAP		
SAMEDI 26 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 61	4h00	
Boucle 62	5h15	
Boucle 63	6h35	
Boucle 64	7h50	
Boucle 65	9h10	
Boucle 66	10h25	
Boucle 67	11h45	
Boucle 68	13h00	
Boucle 69	14h20	
Boucle 70	15h35	
Boucle 71	16h55	
Boucle 72	18h10	
Boucle 73	19h30	
Boucle 74	20h45	
Boucle 75	22h05	

LA5000 - CAP		
DIMANCHE 27 SEPTEMBRE		
N° boucle	Heure départ	
Boucle 76	4h00	
Boucle 77	5h15	
Boucle 78	6h35	
Boucle 79	7h50	
Boucle 80	9h10	
Boucle 81	10h25	
Boucle 82	11h45	
Boucle 83	13h00	
Boucle 84	14h20	
Boucle 85	15h35	
Boucle 86	16h55	
Boucle 87	18h10	