

**SEMI
D'ISTRES**
21,1 KM

LE SEMI DUO

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES !

**LE SEMI
DUO**



Le challenge Duo du Semi d'Istres : 2 coureurs, 1 parcours, 1 seul objectif !
Additionnez vos temps et tentez de monter sur le podium.

1 QU'EST-CE QUE LE SEMI DUO ?

Le Semi Duo est un challenge par équipes de 2 coureurs sur le Semi d'Istres.

Chaque participant court la distance complète du Semi (21,1 km).

Le classement est établi sur la somme des temps des deux équipiers.



2 QUI PEUT PARTICIPER ?

Toute personne autorisée à prendre le départ du Semi d'Istres peut participer au Semi Duo.



Hommes

Une équipe
100 % masculine.



Femmes

Une équipe
100 % féminine.



Mixte

Une équipe composée
d'un homme et d'une
femme.



Ouvert aux personnes nées en 2008 et avant
(conditions identiques au Semi individuel).

3 COMMENT CONSTITUER UNE ÉQUIPE ?

Formez une équipe de 2 coureurs et renseignez le nom de votre équipe lors de l'inscription.

Chaque coureur s'inscrit individuellement au Semi d'Istres en indiquant le même nom d'équipe.



Les deux équipiers doivent être
inscrits individuellement au Semi d'Istres
et porter le même nom d'équipe.

4 COURONS-NOUS ENSEMBLE ?

Non, il n'est pas obligatoire de courir ensemble. Chaque participant court à son propre rythme et peut réaliser sa course de manière indépendante.

DÉPART



ARRIVÉE

Le classement Duo est calculé à partir de la somme
des temps réalisés par chacun.

5 COMMENT EST CALCULÉ LE CLASSEMENT ?

On additionne les temps officiels des deux coureurs de l'équipe.



TEMPS
COUREUR 1
1h45

+

TEMPS
COUREUR 2
1h35

=

TEMPS ÉQUIPE
3h20

L'équipe ayant le temps total le plus faible remporte le challenge.

6 QUE SE PASSE-T-IL SI UN ÉQUIPIER ABANDONNE ?

Pour être classée, une équipe doit impérativement compter deux coureurs arrivants.

Si l'un des deux équipiers abandonne
ou est mis hors course, l'équipe ne pourra pas
figurer au classement Duo.



7 LES RÉCOMPENSES DU SEMI DUO SONT-ELLES DIFFÉRENTES ?



Oui. Un classement spécifique Duo est établi avec des récompenses pour les meilleures équipes (hommes, femmes et mixtes).



Les récompenses individuelles du Semi-Marathon restent également accessibles selon les résultats de chaque participant.

8 FAUT-IL FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL ?

Pour participer, vous devez fournir l'un des documents suivants (valable pour chaque coureur) :



Licence FFA valide
(athlétisme, triathlon,
course à pied...).

OU



Attestation PPS
(Parcours Prévention Santé)
réalisée dans les 3 mois
précédant la course.

9 PEUT-ON CHANGER DE PARTENAIRE APRÈS L'INSCRIPTION ?

Oui, jusqu'à la clôture des modifications d'inscription fixée par l'organisation.

Vous devez signaler le changement
via votre espace d'inscription,
dans le respect des conditions
d'engagement.



10 POURQUOI PARTICIPER AU SEMI DUO ?



Partager un défi
avec un ami,
un collègue ou
un membre
de sa famille.



Se motiver
mutuellement
pendant la
préparation.



Vivre l'ambiance
unique du
Semi d'Istres
autrement.



Relever un
double défi
sportif et
convivial !



AUTRES INFOS PRATIQUES
Le règlement officiel du Semi d'Istres
s'applique également au Semi Duo.



Toutes les informations sont disponibles
sur le site officiel du Semi d'Istres.



Une question ? Contactez-nous
via le formulaire de contact.

