LA COURSE EN DUO

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES !

2 COUREURS, 2 PARCOURS, 1 SEUL OBJECTIF :
ADDITIONNEZ VOS TEMPS ET TENTEZ DE MONTER SUR LE PODIUM !

COURSE EN DUO

1 QU'EST-CE QUE LA COURSE EN DUO ?

La Course en Duo est un challenge du Semi d'Istres.
Un fait le Semi
L'autre fait le 10 km

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



2 QUI PEUT PARTICIPER ?

Toute personne autorisée à prendre le départ des courses peut constituer une équipe Duo.

Hommes | Femmes | Mixtes

Ouvert aux coureurs nés en 2008 et avant
Pour le Semi et nés en 2010 et avant pour le 10 km

3 COMMENT CONSTITUER UNE ÉQUIPE ?

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

Les deux équipiers doivent être **en même temps** sur le challenge.

NOM DE L'ÉQUIPE
Les Fous du Semi
✓ COUREUR 1
✓ COUREUR 2

4 COURONS-NOUS ENSEMBLE ?

Chacun sa course !
Chaque participant court à son rythme.



Le classement Duo est calculé à partir du temps réalisé par chacun.

5 COMMENT EST CALCULÉ LE CLASSEMENT ?

Le classement est établi en additionnant les temps officiels des deux coureurs.

TEMPS Coureur Semi	+	TEMPS Coureur 10km	=	TEMPS ÉQUIPE
1h46		38 Min		2h24

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, l'équipe doit **impérativement compter deux arrivants.**



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

8 LES RÉCOMPENSES SONT-ELLES DIFFÉRENTES ?

Oui. Un classement spécifique Duo est établi avec une récompense pour les meilleures équipes.



Les récompenses individuelles des deux courses restent également accessibles selon les résultats de chaque participant.

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



Oui, jusqu'à la clôture des modifications d'inscription fixée par l'organisation, sous réserve que le nouveau participant respecte l'ensemble des conditions d'engagement.

11 POURQUOI PARTICIPER AU SEMI DUO ?

- Partager un défi avec un ami, un membre de sa famille
- Se motiver mutuellement pendant la préparation
- Vivre l'ambiance du Semi d'Istres autrement
- Relever un double défi sportif et convivial

12 COMMENT EST-IL PRÉPARÉ ?

Les deux équipiers doivent :

- S'entraîner régulièrement
- Communiquer et se soutenir
- Bien s'hydrater
- Profiter ensemble !

Ensemble, relevons le défi du Semi d'Istres !