



MTC Méditerranée

6^{ème} édition

Principe :

Le MTC Méditerranée est un challenge en ligne d'aviron indoor, composé de 10 étapes sur 10 semaines, ouvert à tous.

Chaque étape correspond à la distance, à échelle 1/10^{ème}, reliant un club français organisateur de l'EuroMed à un autre. La totalité du challenge amène à effectuer un marathon soit la distance mythique de 42,195km.

Ce Challenge se déroule sur un site dédié et FB :

<https://www.mtc-rowing.com>

<fb.me/mtcmediterranee>

Historique :

L'EuroMed est un regroupement de compétition d'aviron de mer sur le bassin méditerranéen. Il se déroule historiquement sur 10 clubs du littoral, ce qui fait vivre l'activité Aviron de Mer de janvier à octobre.

L'idée initiale de ce défi en ligne était donc d'animer la saison creuse de l'EuroMed avec l'aviron indoor. Cependant, dès sa première édition le MTC Méditerranée a réussi à s'exporter sur d'autres territoires (Vietnam, Belgique, Espagne, ...) et d'autres disciplines (triathlon, va'a, trail, crossfit, ...).

MTCCM2019 : 96 équipages finishers (140 équipages au départ)

MTCCM2020 : 142 équipages finishers (avec 202 équipages au départ)

MTC Méditerranée 5^{ème} édition : 205 équipages finishers (247 équipages au départ)

Combien serez-vous cette année à relever le défi ???

Déroulement général :

ETAPE	PARCOURS	PERIODE	DISTANCE
1	Valras - Sète	15/11/21 au 21/11/21	4000m
2	Sète - CAM	22/11/21 au 28/11/21	13200m
3	CAM - ASPTT	29/11/21 au 05/12/21	1300m
4	ASPTT - Cassis	06/12/21 au 12/12/21	2150m
5	Cassis - La Ciotat	13/12/21 au 19/12/21	1150m
6	La Ciotat - Six Fours	20/12/21 au 02/01/22	1800m
7	Six Fours - Toulon		2050m
8	Toulon - Nice	03/01/22 au 09/01/22	14100m
9	Nice - Monaco	10/01/22 au 16/01/22	1500m
10	Monaco - Menton	17/01/22 au 23/01/22	945m
TOTAL			42195m

Chaque semaine, une nouvelle étape débutera le lundi à 8h. Un évènement Facebook correspondant sera créé permettant la saisie des résultats au fur et à mesure des réalisations des participants.

Les évènements apparaitront en avance sur la page Facebook du MTC Méditerranée et seront nommés comme suit : « Etape.... - distance – période ».

Les participants auront jusqu'au dimanche minuit pour déposer leurs résultats sur l'évènement sans quoi ils ne seront pas pris en compte et ne pourront plus être finisher.

Un classement par étape et un classement général apparaitront chaque début de semaine pour suivre l'avancée des équipages.

A l'issue du Marathon **chaque Finisher** recevra un diplôme récapitulatif de son marathon.

Lots et partenaires :

INCEPT :

Un ergomètre modèle D PM5

Lot tiré au sort entre tous les finishers du MTC.



A noter :

Si vous êtes en double il n'y aura qu'un seul ergomètre pour deux.

En dehors de la métropole et de la corse, les surcoûts éventuels de livraison seront à votre charge.

Vainqueur 3^{ème} édition : ANDRE Stefane (UNITED WE ROW) / Vainqueur 4^{ème} édition : ROSSI-VIVES Pauline - POTTER Sarah (CNPA) / Vainqueur 5^{ème} édition : COCUS Frédéric (Aviron Club Biterrois)

Mag Aviron :

1 Collector Mag Aviron

Lot tiré au sort à l'issue de la première étape entre les clubs qui représentés par plus de 10 équipages.

3 sacs étanches Mag Aviron et 2 Collector Mag Aviron

Lots tirés au sort entre tous les participants des étapes paires.

1 abonnement papier + numérique

Lot pour le vainqueur du MTC.



Participation :

La participation au MTC Méditerranée est de **10€ / équipage**.

Le bulletin d'inscription et le règlement se font :

- En ligne (à favoriser)

Bulletin d'inscription google form :

Règlement paypal :

https://paypal.me/mtcrowing?locale.x=fr_FR

- Par courrier postal

Bulletin d'inscription :

Disponible sur le site internet à imprimer et envoyer

Règlement par chèque :

A l'ordre Matthieu Gameiro Pais

*M. Gameiro Pais Matthieu
499, boulevard Garnault – Résidence La Pinède
83500 La Seyne/mer*

A envoyer avant le 21/11/21 (fin de la première étape du MTC Méditerranée)

Règlement :

- Tout se déroule sur le site internet et FB.
- Catégories :
 - SOLO
 - Homme // Femme
 - 16ans et moins (semi-marathon en SOLO) // -17 à 29 ans // 30 à 39 ans // 40 à 49 ans // 50 à 59 ans // +60 ans
 - PL / TC, pour les catégories qui compteraient plus de 20 participants.

DOUBLE

- Homme // Femme // Mixte
- - 20 ans // - 40 ans // + 40 ans ; Le plus jeune donne la catégorie de l'équipe.

HANDI

A faire en tandem « handi-valide » avec un choix libre lors de l'inscription de partage de distance :

- ½ handi, ½ valide
- 1/3 handi, 2/3 valide

EMBARCATION

Différenciation entre les participants sur Concept2 et WaterRower

- Concept2
- WaterRower

Les catégories représentées par moins de 5 participants au départ seront directement fusionnées à l'issue de la première étape.

- La distance de la semaine doit absolument se réaliser en 1 fois pour les solos.
- Pour les doubles, chaque membre de l'équipe doit réaliser la moitié de la distance en 1 fois, le temps du bateau correspond au cumul des deux chronos (exception tandem « handi-valide » 1/3 handi, 2/3 valide).
- Un double est composé de 2 rameurs.
- La catégorie « 16ans et moins » SOLO doit faire la moitié de la distance à chaque fois
- Il est possible de faire le Challenge en solo ET en 2X, cela correspond à 2 inscriptions.
- Pour faire la distance de l'étape, vous devez la programmer sur votre PM dans Menu/sélectionner entraînement/nouvel entraînement/distance unique.
- Vous devez inscrire votre résultat sur Facebook sur la page de l'EVENEMENT « ETAPE N°... » selon les règles suivantes : N° de dossard // Temps 00 :00.0 // Photo d'écran OBLIGATOIRE avec la date du jour (mémoire du PM)
- Il est **OBLIGATOIRE** de respecter le délai d'une semaine par étape pour être finisher officiel.
- Le cumul de vos chronos sur toutes les étapes permettra de désigner les champions et championnes du MTC Méditerranée 6^{ème} édition. Il y aura donc un classement étape par étape et un classement général.
- Il n'y aura pas de trêve hivernale pendant les vacances de Noël mais pour plus de souplesse vous pourrez librement faire les 2 étapes au cours des 2 semaines (contrairement aux autres étapes respectant la règle une étape/semaine).
Par exemple vous pouvez faire l'étape 6 puis l'étape 7 dans la même journée le 25/12/21 !

La Grande Traversée :

C'est une course en relais sur 53.7km qu'il faut réaliser d'une traite, le plus rapidement possible et sur un seul ergomètre. Elle se déroule en parallèle du Marathon et n'est pas une étape.

Cette distance correspond, à échelle 1/10^{ème}, à la distance reliant les 2 clubs espagnol et italien organisateurs du Championnat de Méditerranée que sont Olympic Barcelona et Canottieri San Remo.

Règlement :

- *Période*

Vous pouvez réaliser votre **Grande traversée** à n'importe quel moment au cours du MTC !! Mais dès lors que vous publiez un résultat les membres qui ont constitué l'équipe ne pourront plus refaire le relais.

- *Composition des équipes :*

Il faut au minimum être deux pour constituer une équipe et il n'y a pas de limite de participants par équipe. Il n'y aura pas de classement par catégorie mais il est obligatoire que l'équipe soit composée d'au moins 1/3 de femme et 1/3 d'homme.

Par exemple si vous êtes 2 vous êtes obligatoirement 1 femme et 1 homme ; si vous êtes 13 il doit y avoir obligatoirement au moins 5 femmes et 5 hommes...

- *Relais :*

La durée des relais doit être équivalente entre tous les participants d'une même équipe.

Par exemple transition toutes les 10 minutes, toutes les 30 secondes, ...

- *L'équipe gagnante :*

L'équipe qui effectuera la distance le plus rapidement possible remportera alors le Trophée Indoor Barcelone – San Remo, actuellement détenu par l'**Aviron Seynois en 2:47:28.8**

Le trophée vous sera directement envoyé sous contrat et votre performance sera gravée à côté des précédentes.

