

RUN & SKI

RUN & SKI



SAMEDI 17 SEPTEMBRE SAMEDI 17 SEPTEMBRE

RUN & SKI

RUN & SKI

RUN & SKI du 17/09/2022 aux Tuffes

Organisation CD 39



COURSE A PIED : 2 parcours avec **Départ et Arrivée sur l'ancien stade**

B = 1.24 kms / 35 m de dénivelé +

A = 1.8 kms / 80 m de dénivelé +

- Hommes U18 + U20 + seniors : 2 x 1.8 A = **3.6 kms**
- Hommes U15 + U16 : 2 x 1.8 A = **3.6 kms**
- Dames U18 + U20 + Seniors 1 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **3.06 kms**
- Dames U15 + U16 : 1 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **3.06 kms**
- U13 H + D : 2 x 1.24 B = **2.48 kms**
- U11 H + D : 1 x 1.24 B = **1.24 kms**

10.00 : Départ INDIVIDUEL toutes les 15 ou 20 secondes selon le nombre de coureurs

En commençant par les plus grands (dans l'ordre ci-dessous), en respectant les regroupements de catégorie, ET en laissant des « trous » entre catégorie = tirage à la mêlée par groupe

NB : Canes autorisées, à condition que le coureur les garde jusqu'à l'arrivée

SKI ROUE : 7 ou 8 courses

3 pistes : avec **Départ et Arrivée sur l'ancien stade**

- **Noire** = 3.5 kms (PAS balancier) : montée tribune + OPA + « petit » balancier (canon à neige) + nouvelle piste
 - **Rouge** = 2.5 kms : PDT du bas, à gauche, direct redescente + nouvelle piste
 - **Bleue** = 1.4 kms : tour du stade + derrière PDT + virage avant passerelle
- Bouclage « en bas » du stade = 200 m de moins par tour*

12.15 Test SRoue Nordeex

1. 13.00 U11 = **POURSUITE à pied** : parcours ludique et technique type « jungle run » (1 ou 2 courses ?)
POURSUITE en SRoue SKATE :
2. 13.15 U13 Dames : 2 x **Bleue** avec parcours agilité sur stade PDT (slalom...) = **2.6 kms**
3. 13.30 U13 Hommes : 2 x **Bleue** avec parcours agilité sur stade PDT (slalom...) = **2.6 kms**
4. 13.45 U15 + U16 Dames : 2 x **Rouge** = **4.8 kms** (+/- 13-15')
5. 14.15 U15 + U16 Hommes : 2 x **Rouge** = **4.8 kms** (+/- 13')
6. 14.45 U16 + U18 + U20 + seniors Dames : 2 x **Noire** = **7.3 kms** (18-20')
7. 15.30 U18 + U20 + seniors Hommes : 3 x **Noire** = **10.1 kms** (environ 20-23')

Remise des Prix 16.15

ATTENTION :

- **casques et lunettes OBLIGATOIRES** pour le SRoue
- **SRoue Nordeex (roues noires) du parc MJ : UNIQUEMENT en Fixations Prolink** (PAS de SNS)
- Licences 2021-22 en cours de validité OBLIGATOIRES
- Inscriptions via WebFFS jusqu'au jeudi 15 septembre 20.00 : n° 6276
- Coût de l'inscription : **10 €** pour les 2 courses
- Restauration et buvette sur place



Parcours SRoue BLEU : 1.4 kms



Parcours SRoue ROUGE : 2.5 kms



Parours SRoue NOIR : 3.5 kms

