



Déroulement des courses

Course 1 : BF 13h30 Jaune – Vert – Rouge

Course 2 : CG et JSG 13h55 Jaune – CG : Bleu – Marron – Rouge

JSG : Vert – Bleu – Marron – Rouge

Course 3 : BG 14h10 Jaune – Marron – Rouge

Course 4 : Sport partagé 14h35 : Relais au point 2

- Coureur 1 : Départ Jaune - Vert fermé 1200m : récupère le coureur 2
- Coureurs 1+2 : Vert ouvert 1000m : récupère le coureur 3
- Coureurs 1+2+3 : Vert fermé 600m : récupère le coureur 4
- Coureurs 1+2+3+4 : Rouge 500m Arrivée

Donc coureur 1 = 3300m, coureur 2 = 2100m, coureur 3 = 1100m et coureur 4 = 500m

Course 5 : MF 14h55 Jaune – Marron – Rouge

Course 6 : MG 15h15 Jaune – Vert – Vert- Rouge

Course 7 : CF et JSF 15h35 Jaune – Vert – CF : Vert – Rouge

JSF : Bleu – Marron – Rouge

Instructions pour les postes

Poste 1 : Passage de route

Poste 2 : Point stratégique avec tous les changements de boucle et point relais sport partagé

- Course 1 : que BF
- Course 2 : CG et JG/SG : Après le départ, les CG partent à droite sur la bleue et les JSG tout droit sur la verte donc ils doivent rester sur la gauche de la piste, ensuite ordre des boucles : du vert vers le bleu et du bleu vers le marron
- Course 3 : que BG
- Course 4 : Sport partagé : Point de relais pour les coureurs parcours vert
- Course 5 : que MF
- Course 6 : que MG
- Course 7 : CF et JF/SF : Départ et 1 verte pour tous, puis CF repartent sur la verte et JF/SF sur la marron

Poste 3 : Surveillance parcours

Poste 4 : Surveillance parcours

Poste 5 : Surveillance parcours

Poste 6 : Surveillance parcours

Poste 7 : Surveillance parcours

Poste 8 : Surveillance parcours

- Course 4 : Sport partagé : Coureur 1 Fermer le zig zag pour aller tout droit,
Coureur 1+2, Ouvrir le zig zag
Coureur 1+2+3, Fermé le zig zag pour aller tout droit

Poste 9 : Surveillance parcours