

10 KM

Infrastructure:

Parc de la Feyssine - La Doua

Référent:



DEMULIER Lucy

lucy.demulier@entpe.fr

0637915843

10KM INDIVIDUEL

Les sportifs devront être équipés d'une tenue et de chaussures de sport adaptées à la course à pied en extérieur, sur chemin et sur route, et munis de leurs dossards numérotés.

Le départ sera donné par un membre du staff : tous les coureurs (hommes et femmes confondus) partiront en même temps.

Chaque participant effectue une fois le parcours de 10 km :
un seul essai par coureur est possible.

Un vélo ouvreuse sera présent pour ouvrir la course des premiers participants. Un vélo balai fermera la course derrière le dernier participant. La boucle sera balisée et des signaleurs seront présents au besoin pour les traversées de routes.

Classement

Le chronométrage sera effectué par les membres du staff du TRAMS.

Le classement final sera fait du coureur le plus rapide au plus lent (classement distinct pour les hommes et les femmes).

10 KM RELAIS

Les équipes seront obligatoirement composées de 4 coureurs, dont 2 filles et 2 garçons.

Les distances du relais sont dans cet ordre : 3 km, 2 km, 2 km et 3 km.

L'ordre de passage est au choix des équipes.

Les zones de relais seront matérialisées par des plots et la présence de Staff. Dans cette zone, les équipiers se passeront un dossard qui parcourra donc l'intégralité du parcours (ceinture porte dossard conseillée).

Il est interdit pour un coureur de faire 2 relais. ⇒ en gros dans une même équipe, aucun coureur n'a le droit de faire deux boucles. !!!

Classement

Le classement sera effectué par le staff par ordre d'arrivée du dernier relayeur.

Le départ se fera simultanément à celui du 10km individuel, les coureurs du relais auront un dossard de couleur différente pour être identifiable sur les zones de passage.