

Organisée par le SC du Grandvaux

COURSE A PIED :

Départ INDIVIDUEL toutes les 15 ou 20 secondes en fonction du nombre de coureurs. Premier départ à 10h00, dans l'ordre cité ci-dessous.

2 parcours seront balisés : A = 1.8 kms / 80 m de dénivelé + B = 1.24 kms / 35 m de dénivelé +

- Hommes U20 + SEN : 2 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **4.84 km**
- Hommes U17 : 1 x 1.8 A + 2 x 1.24 B = **4.28 km**
- Dames U17+U20+SEN: 2 x 1.8 A = **3.6 km**
- Hommes et Dames U15: 1 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **3.06 km**
- Hommes et Dames U13: 2 x 1.24 B = **2.48 km**
- Hommes et Dames U11: 1 x 1.24 B = **1.24 km**

SKI ROUE, style Libre : 3 pistes seront balisées :

- **Noire** = 3.5 km (l'intégrale des Tuffes) : montée passerelle + OPA + balancier + nouvelle piste
- **Rouge** = 2.9 km : idem « piste noire » sans le balancier
- **Bleue** = 2.4 km : idem sans la bosse OPA (= direct Pas de Tir du bas et redescente)

- | | | | | | |
|----|-------|--|--|----------------|------------------|
| 1. | 13h00 | Hommes U20 et SEN : | 3 x Noire = | 10.2 km | (environ 20-23') |
| 2. | 13h30 | Dames U17, U20 et SEN : | 2 x Rouge = | 5.6 km | (13-16') |
| 3. | 13h50 | Hommes U17 : | 3 x Rouge = | 8.3 km | (17-20') |
| 4. | 14h15 | Hommes U15 : | 1 x Rouge + 1 x Bleue = | 5.1 km | (13-15') |
| 5. | 14h30 | Dames U15 : | 2 x Bleue = | 4.6 km | (+/- 12') |
| 6. | 14h45 | Hommes U13 : | 1 x Bleue avec parcours agilité = | 2.6 km | |
| 7. | 15h00 | Dames U13 : | 1 x Bleue avec parcours agilité = | 2.4 km | |
| 8. | 15h15 | Hommes U11 = Poursuite en course à pied, avec parcours ludique | | | |
| 9. | 15h30 | Dames U11 = Poursuite en course à pied, avec parcours ludique | | | |

CONSIGNES PARTICULIERES

Par sécurité, les roues lentes sont obligatoires pour toutes les catégories. Un contrôle de tous les skis sera effectué à partir de 11h45.

Les coureurs U13 courent avec leur propre matériel.

Les coureurs U15 à SEN courent avec les skis roues venant du parc. Le parc sera constitué avec les skis personnels des coureurs U15 à SEN. Pour une course Fair Play et équitable, merci à tous de jouer le jeu. Ce protocole a été adopté lors de la formation des entraîneurs début septembre, organisée par le comité.

RAPPEL : casques et lunettes sont OBLIGATOIRES