

RELAIS DU 29 MARS 2025

Consignes de courses

Tout d'abord un grand merci aux participants et participantes ! Cette deuxième étape du Ain Tour de CO 2025 prend une forme particulière puisque c'est un relais. Ce format étant un peu différent des étapes individuelles, nous vous remercions de prendre le temps de lire les infos ci-dessous. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions (president.co.amberieu@gmail.com)

RAPPELS HORAIRES :

Accueil : 12h30 à 13h30 – **retrait dossard** obligatoire **Merci de ne pas arriver sur le site à 13h29 !!**
Prévoir 10' de marche entre le parking et l'accueil.

Installation sur la ligne de départ : **13h40** – Les coureurs A (boucle 1 et 3) se positionneront derrière leur carte. Celle-ci sera posée au sol à l'envers. Il est interdit de chercher à voir la carte avant le départ.

Départ en masse (premier relayeur de chaque équipe pour tous les circuits) : **13h45**
2nd départ en masse : **16h30** - *Sont concernés par ce second départ en masse tous les coureurs encore en attente.*

Fermeture des circuits : **18h**

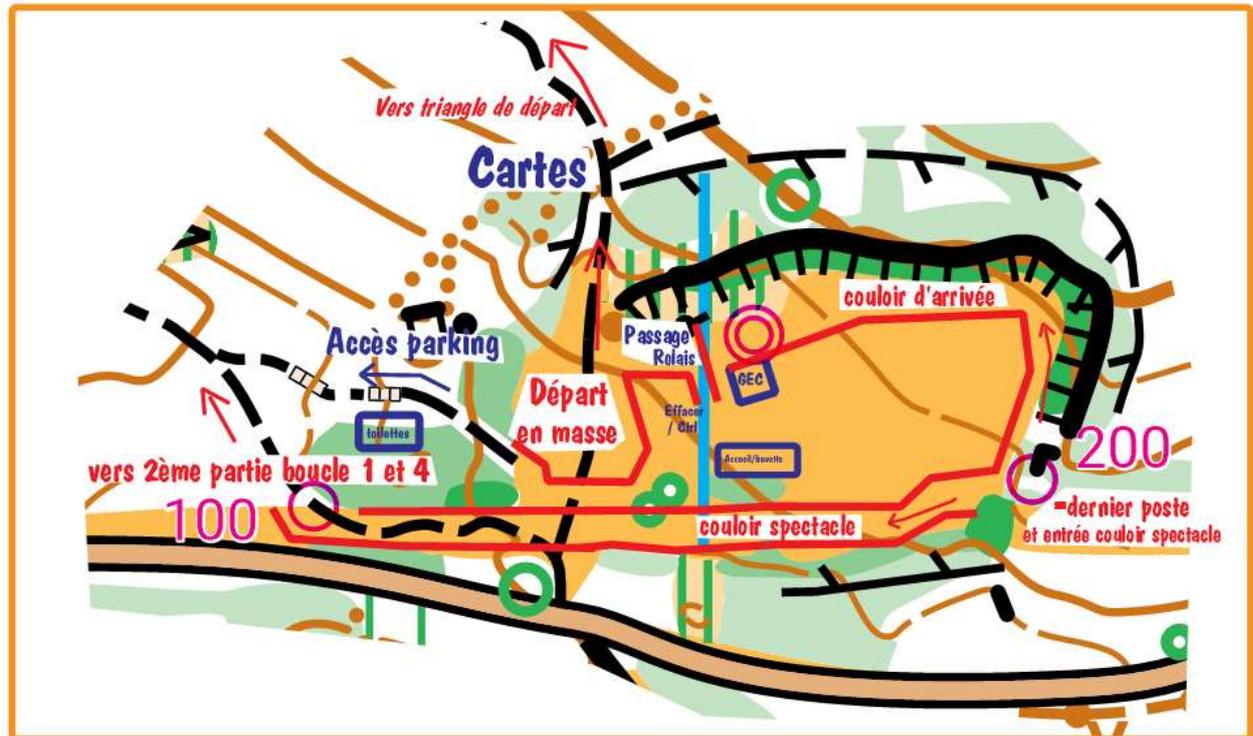
Circuits – version définitive :

| | Violet | Orange | Jaune | Bleu/vert |
|----------------|--|--|---|--|
| Echelle | 1/10 000 | 1/10 000 | 1/10 000 | 1/7500 (ce ne sera pas du 1/5000 comme initialement prévu sur annonce de course) |
| Boucles 1 et 4 | 5.5 km 140m de d+ 20 postes Couloir spectacle à 80% environ | 4.1 km 120m de d+ 16 postes Couloir spectacle à 70% environ | 3.8 km 90m de d+ 13 postes Couloir spectacle à 75% environ | Boucle 1 : 2.1km – 50m de d+ - 10 postes Boucle 2 : 1.6km – 45m de d+ - 10 postes |
| Boucles 2 et 3 | 2.7 km 50m de d+ 9 postes | 2.6 km 50m de d+ 9 postes | 1.9km 35m de d+ 7 postes | Boucle 3 : 1.8km – 45m de d+ - 8 postes Boucle 4 : 1.7km – 35m de d+ - 7 postes |
| TOTAL équipe | 16.4 km 380m de d+ 58 postes | 13.4km 340m de d+ 50 postes | 11.4 km 250m de d+ 40 postes | 7.2km – 175m d+ - 34 postes |

Poste spectacle et organisation de l'Arena :

Entre le parking et l'Arena merci de suivre les fléchages CO et de ne pas sortir de cet itinéraire.

Les boucles 1 et 4 des circuits violets, oranges et jaunes emprunteront un couloir spectacle. Cela signifie que le coureur passera sur « l'arena » pendant sa grande boucle. Les boucles 2 et 3 ainsi que les 4 du circuits vert/bleu ne passent pas par le couloir spectacle.



Transmission du « relais » : Le coureur en course pointe le poste 200, réalise le couloir d'arrivée, bipe l'arrivée puis tape dans la main de son partenaire qui l'attend ! Contrairement aux organisations régionales ou nationales, nous ne récupérerons pas les cartes mais nous comptons sur vous pour ne pas les montrer aux coureurs n'ayant pas encore couru ! Il faut ensuite passer à la GEC après chaque boucle.

Celui ou celle qui part prends alors sa carte. Celle-ci doit correspondre à son numéro de dossard et à la boucle qu'il doit réaliser. Des bénévoles seront présents pour vous guider.

Chronométrage : Boitier et puces

Les boitiers seront paramétrés pour le pointage SIAC (sans contact). Les participants qui ont une puce SIAC peuvent donc valider les postes « sans contact ». Attention les puces louées ne sont pas équipées de ce système, il faut donc bien pointer la puce dans le boitier.

Détail important : Pensez à effacer votre puce avant chaque boucle !

Dossards

- chaque participants sera muni d'un dossard à retirer à l'accueil. Prévoir les épingles (non fournies par l'organisation)

Sécurité :

- Il est interdit de courir sur la route qui borde la carte au sud. Si besoin, vous pouvez la longer mais en restant en sous-bois.
- L'Arena est bordée par une falaise nettement visible sur la carte et le terrain. Il est interdit de la franchir. Ce ne serait de toute façon pas très efficace, mais soyez vigilants !
- Merci de signaler tout abandon à la GEC (gestion électronique de course)

Définitions : Les définitions sont sur la carte en symboles pour tous les circuits sauf vert (texte).

Pensez à vérifier vos codes !

Respect des lieux : nous comptons sur vous pour rendre les lieux aussi propres que nous les trouverons !

Toute l'équipe du CO Ambérieu vous souhaite une bonne course !