

## DISPOSITIONS PRATIQUES

Pour faire face à la situation sanitaire, aucune consigne de sacs n'est proposée aux coureur·euse·s. Un poste de ravitaillement liquide est assuré à l'arrivée de toutes les courses.

## ORGANISATION DES DEPARTS

Pour tenir compte du contexte sanitaire, une organisation des départs par vagues est mise en place. Les participant·e·s sont tenu·e·s de la respecter scrupuleusement.

**ATTENTION : pour le 10 km chrono, tout coureur·euse ne se présentant pas dans la vague qui lui a été assignée ou manquant le départ de sa vague sera disqualifié·ée.**

10 km – vague 1 à 3 / coureurs·euses terminant le 10 km en moins de 40'H et 45'F.

8h20 : Heure de convocation des compétiteurs·rices dans l'une des 3 zones de départ

8h30 : Départ de la vague 1 (SAS Elite + SAS préférentiel)

8h32 : Départ de la vague 2 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

8h34 : Départ de la vague 3 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

(cf. plan annexe 3)

10 km – vague 4 à 6 / coureurs·euses terminant le 10 km entre 40' et 50'H et 45' et 55'F.

8h55 : Heure de convocation des compétiteurs·rices dans l'une des 3 zones de départ

9h05 : Départ de la vague 4 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

9h07 : Départ de la vague 5 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

9h09 : Départ de la vague 6 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

(cf. plan annexe 3)

10 km – vague 7 à 9 / coureurs·euses terminant le 10 km en plus de 50'H et 55'F.

9h40 : Heure de convocation des compétiteurs·rices dans l'une des 3 zones de départ

9h50 : Départ de la vague 7 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

9h52 : Départ de la vague 8 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

9h54 : Départ de la vague 9 (SAS licencié·e·s et non licencié·e·s)

(cf. plan annexe 3)

5 km Loisir

10h35 : Heure de convocation des coureurs·euses dans l'une des 3 zones de départ

10h45 : Départ de la vague 1

10h47 : Départ de la vague 2

10h49 : Départ de la vague 3

4 km Marche

10h55 : Heure de convocation des marcheurs·euses dans la zone de départ

11h05 : Départ des 200 des marcheurs·euses.

## Règlement - Annexe 3 - Plan des 3 zones de départ

