CHAMPIONNAT DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE DE RELAIS

DIMANCHE 14 AVRIL 2019
COUCHEY (21)

CONSIGNES DE COURSE

- Fléchage : sur D122 au centre du village de Couchey
  Accueil : à partir de 9h00

- Carte : « Les Cent Marches » - échelle 1/10000, circuits A, B, C et D
  échelle 1/5000, circuit E
  Les définitions de postes sont imprimées sur les cartes

- Distance Parking / Accueil / Zone de course = 100 à 300m

- Port du dossard obligatoire (à prendre à l'accueil)

- Départ des premiers relayeurs :
  - **A :** **10h00** (H21/H35)
  - **B :** **10h05** (D21/D35 – H18/H20 – H40/H45)
  - **C :** **10h10** (D18/D20 – D40/D45 – H50 et +)
  - **D et E :** **10h15** (D14/D16 – H14/H16 – D50 et + - D10/D12 – H10/H12)

Démonstration de passage de relais quelques minutes avant.

- Fermeture des circuits = 13h00

- Présence d'un poste spectacle sur tous les circuits sauf le E.
Accès interdit de part et d'autre du chemin menant au parking : Zone de Course.

- Attribution des titres / récompenses aux premières équipes de chaque catégorie, au fil des arrivées.

Circuit	CATEGORIE	DISTANCE / RELAYEUR	DENIVELE
A	H21/H35	6 km	120 m
B	D21/D35 - H18/H20 - H40/H45	5 km	100 m
C	D18/D20 - D40/D45 - H50 et +	4,3 km	60 m
D	D14/D16 – H14/H16 – D50 et +	3,5 km	70 m
E	D10/D12 – H10/H12	1,8 km	30 m

N'oubliez pas vos épingles pour les dossards

BONNE COURSE A TOUS