



Feuille de route, COpen 11 Km

1 carte A3, 1 puce.



Déroulement de la course

H O R A I R E S	Accueil de 16h30 à 17h50	Finalisation inscription et validation dans le gymnase de l'UFR STAPS Attribution des puces contre caution (clefs, chèque, CNI ...)
	18h05	Briefing en groupe devant la salle
	Départ à partir de 18h20	Départ toutes les 20 sec par ordre de numéro d'équipe. Distribution de la carte A3 (1 pretext). Départ au boîtier
	Temps de course de 2H30	VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT REVENIR AVANT 2H30 DE COURSE. Par tranche de 5mins dépassée 1h00 de pénalité

Le parcours

- ❖ Le parcours loisir COpen organisé par ALBE Sport-Nature ne fait l'objet d'aucun classement.
- ❖ Vous avez au total **52 balises à trouver sur le parcours**
- ❖ **Vous pouvez réaliser votre parcours dans n'importe quel ordre. A vous de trouver le meilleur.**
- ❖ Deux **enchaînements de 2 balises** (69/88) et (56/77) sont à réaliser dans votre parcours
 - Ces enchaînements sont matérialisés sur la carte par des traits discontinus reliant les balises.
 - Les balises reliées doivent être pointées l'une après l'autre ex : (88->69) ou (69->88) dans un sens ou dans l'autre.
 - Ne pas pointer d'autres balises pendant ces enchaînements.
 - A vous de choisir quand vous vous engagez dans un enchaînement.

Le Défi INSPE – A vous de replacer les balises sur la carte

- ❖ Dans le parc de l'INSPE indiqué sur la carte vous avez à replacer et pointer 3 balises suivant les définitions données ci-dessous :
 - Balise 131 : escalier le plus au Sud au sommet
 - Balise 132 : escalier le plus au Nord au sommet
 - Balise 134 : Banc le plus au Nord

Bien se comporter, pour s'amuser

- ❖ Sur la voie publique vous devez respecter le code de la route et notamment éviter de courir sur la chaussée.
- ❖ Ne jeter aucun déchet, respectez les propriétés et les résidents et autres usagers de la ville et des parcs.

Matériel obligatoire et conseillé

- **Obligatoire** : Eclairage, gilet de sécurité fluo, couverture de survie et téléphone portable
- **Conseillé** : Eclairage performant, boussole, stylo ou feutre (pour tracer votre parcours), eau et ravitaillement pour le temps de course et d'avoir les jambes couvertes.

Vous êtes responsable de votre sécurité

- ❖ **Vous devez porter vos gilets réfléchissants durant toute la course.**
- ❖ **Vous devez respecter le code de la route.**
- ❖ **Sur les traversées de route, vous devez emprunter les passages contrôlés obligatoires et les passages protégés obligatoires matérialisés sur la carte. Il y a une ou deux balises à pointer sur les passages contrôlés obligatoires.**
- ❖ **Respect les interdictions, des zones sont notées comme infranchissables (espaces privés, plates-bandes, voies dangereuses, champs cultivés, clôtures etc.), elles ne doivent pas être franchies sous peine de mise hors course (Voir « interdictions en CO » affichées dans la salle).**

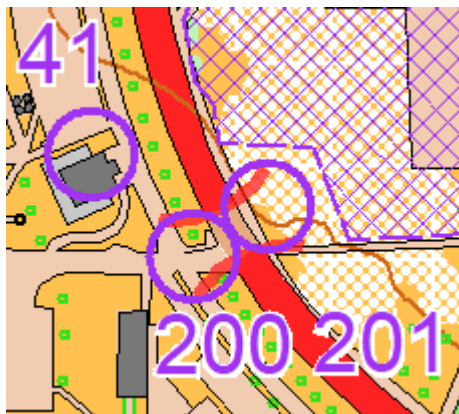
Numéro direction de course : 07 49 37 72 21 - Numéro de secours : 18 ou 112



Feuille de route, COpen 11 Km 1 carte A3, 1 puce.



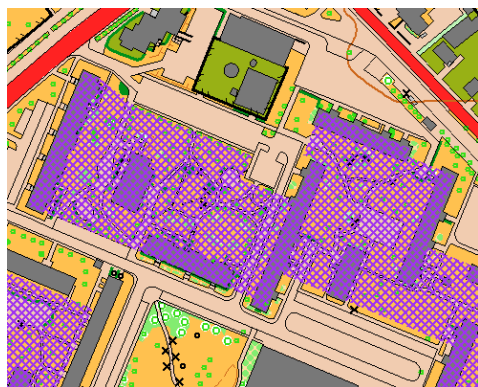
LES PASSAGES CONTRÔLES OBLIGATOIRES



- ❖ Il est interdit de traverser les routes (axes importants de circulation) **EN DEHORS DES PASSAGES PROTEGES** matérialisés sur la carte.
- ❖ Nous avons indiqué des **passages obligatoires** et certains sont contrôlés vous aurez une ou deux balises à pointer lors de leurs traversés.
- ❖ Deux balises pour un passage contrôlé autonome ex : 200-201, traversée en sécurité avec arrêt chrono d'une minute le temps du franchissement. Ces passages sont **à emprunter à l'aller comme au retour. Pointez bien les deux balises.**

- ❖ Pour les passages (202,203) c'est un contrôleur, une balise dans la main, qui vous aidera à traverser.
- ❖ Traverser une route à forte circulation en dehors des passages protégés et contrôlés conduira à la mise hors course immédiate de l'équipe. De plus, il n'y a aucun avantage à passer ailleurs.

LES ZONES INTERDITES



- ❖ Bien que non clôturés, certains espaces sont privés et il est interdit de les traverser.
- ❖ Le positionnement des balises et le cheminement normal qu'il impose, vous fera éviter ces espaces, matérialisés sur la carte par des croisillons violines.
- ❖ Pénétrer dans une zone interdite conduira à la mise hors course immédiate de l'équipe.