Feuille de route, COpen 10 Km
2 Carte A3 (papier) Recto / Verso, 1 puces.

Le déroulement de la course

HORAIRES	Accueil de 16h30 à 17h50	Finalisation inscription et validation dans le gymnase. 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 des cartes 2x A3 (papier) recto/verso. Départ au boîtier
	Temps de course de 2H20 (4,3 km/h)	VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT REVENIR AVANT 2H20 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 **44 balises à trouver sur le parcours et dans les jeux**
- **Les trois dernières balises du parcours doivent être pointées dans l'ordre 42 -> 44 -> FIN**
- **Vous pouvez réaliser votre parcours dans n'importe quel sens. À vous de trouver le meilleur.**
- Dans la ville de Rouen, **1 enchaînement de 2 balises** sont à réaliser dans votre parcours : (68<->71).



  - Cet enchaînement est matérialisé sur la carte par un trait violine épais reliant les balises.
  - Les balises reliées doivent être pointées consécutivement (l'une après l'autre). exemple : (68->71) ou (71->68) dans un sens ou dans l'autre, sans pointer d'autres balises pendant l'enchaînement.
  - A vous de choisir quand vous vous engagez dans un enchaînement.

- **A l'arrivée le classement sera établi en fonction du nombre de balises pointées (1pt par balise), puis au temps de course.**

Les Défis

Le Défi REMOFLEXION.

- Dom et Arnaud vous attendent dans les jardins de l'hôtel de ville pour vous faire travailler votre mémoire. Rejoignez-les, en navigant au milieu des zones blanches jusqu'à l'endroit du départ représenté sur la carte par le triangle dans un rond.

Heure de fermeture des espaces spécialement ouverts pour la course

Certains espaces seront clos et les balises inaccessibles à 20h45.

- Aître Saint-Maclou, balise 67
- Cour de la Cathédrale, balise 60

Organiser votre parcours en tenant compte de ces barrières horaires.

Feuille de route, COpen 10 Km
2 Carte A3 (papier) Recto / Verso, 1 puces.

Les consignes importantes

Le terrain

Ne vous éloignez pas des chemins, sauf quand vous y êtes (rarement) invités ; la forêt est inhospitalière, plus verte qu'il n'y paraît. les ronces, la nuit, sont prêtes à vous tendre leurs pièges.

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 jetez aucun déchet, respectez les propriétés, les résidents et les autres usagers de la ville et des parcs.

Matériel obligatoire et conseillé

- Obligatoire : éclairage, gilet de sécurité fluo, couverture de survie et téléphone portable.
- Conseillé : éclairage performant, boussole, stylo ou feutre (pour tracer votre parcours), eau et ravitaillement pour le temps de course, et 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.
- ❖ Respectez 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).

Les passages de routes : protégés, obligatoires et contrôlés



Il est interdit de traverser les axes importants de circulation rouges sur la carte en dehors des passages protégés matérialisés sur la carte.

❖ Nous avons indiqué des **passages obligatoires** ; ils sont contrôlés.

❖ Deux balises à pointer lors de leurs traversés : 129-128 ou 128-129.

❖ Le premier pointage arrête le chrono, le second le redémarre. Votre temps de franchissement est surveillé au-delà de 45 secondes, nous pénaliserons d'une pénalité en temps 10 min tous les arrêts jugés excessifs.

❖ A chaque passage de zone dans n'importe quel sens **Vous devez pointer les deux balises.**

❖ **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.**