

RUBRIQUES	COURSE DES 20KM	COURSE DE RELAIS 2 x 10KM
Date de la course	Dimanche 24 novembre 2024	
Départ	09h30 - rue de la Carrièrasse (Domaine d'Ô)	
Arrivée	rue de la Carrièrasse (Domaine d'Ô)	Arc de Triomphe (relais au km 10)
Ravitaillements	km 5, km 10, km 15 et arrivée 20 km : eau, fruits, sucre, etc.	
Secours	Médecins de la course et équipes de la Croix Rouge	
Chronométrage	Identification du coureur par puce jetable apposée sur le dossard. Il n'y a pas de prise de temps individuelle au niveau du départ, le déclenchement de tous les chronos se faisant simultanément, au signal du starter. A l'arrivée, l'arrêt de chaque chrono individuel se fait par lecture des puces attachées au dossard, au passage sous le portique d'arrivée.	Le 1 ^{er} relaïeur possède un dossard sans puce, le 2 ^{ème} relaïeur est identifié par puce jetable apposée sur son dossard. Le passage de relais se fait au kilomètre 10, les deux coureurs doivent passer la zone relais matérialisée par un tapis afin que le relai soit validé et que le 1 ^{er} relaïeur soit aussi chronométré. C'est le passage sous le portique d'arrivée qui arrête le chrono de l'équipe.
Récompenses	Podium et médailles pour les premiers. Maillot pour tous les inscrits.	
Frais d'inscription	26 € (+1€ de frais d'inscription) envoi postal offert si dossier complet jusqu'au 31/10 26 à partir du 1/11 (+1€ de frais d'inscription) 30€ le dimanche de la course dans la limite des dossards restants (et uniquement pour la course des 20km en individuel).	19 € par participant + frais d'inscription, envoi postal offert (dossier complet) jusqu'au 31/10 19€ par participant à partir du 1/11 + frais d'inscription Uniquement par internet
Le Village	Domaine d'Ô - Ouverture le dimanche 24 à 8h pour les dernières inscriptions et pour le retrait des dossards, qui seront aussi distribués la veille de 14 heures à 17 heures.	
Vestiaires	Domaine d'Ô	Attention : pas de vestiaire au km 10
Animations	Animation musicale et commentaires durant la course, sur le village.	
Transports	Tramway ligne 1 arrêt Albert 1 ^{er} - Liaison directe par la ligne 1 entre le village (départ et arrivée des 20 km) et le point de relais de la course 2 x 10 km	
Organisateur	Lions Club Montpellier Languedoc	
Labels	 Comité d'Athlétisme de l'Hérault - CDCHS-34 - Avis favorable en date du 05/06/2020	

