




| RUBRIQUES                  | COURSE DES 20KM   | COURSE DE RELAIS 2 x 10KM  | COURSE DEMI PARCOURS   |
|----------------------------|---|--|--|
| <i>Date de la course</i>   | Dimanche 24 novembre 2024   |  |  |
| <i>Départ</i>              | 09h30 – rue de la Carrièresse (Domaine d'Ô)   |  | 09h50 – Arc de Triomphe (Peyrou)   |
| <i>Arrivée</i>             | rue de la Carrièresse (Domaine d'Ô)   | Arc de Triomphe (Peyrou)<br>(relais au km 10)  | rue de la Carrièresse (Domaine d'Ô)  |
| <i>Ravitaillements</i>     | km 5, km 10, km 15 et arrivée 20 km : eau, fruits, sucre, etc.  |  |  |
| <i>Secours</i>             | Médecins de la course et équipes de la Croix Rouge  |  |  |
| <i>Chronométrage</i>       | Identification du coureur par puce jetable apposée sur le dossard.  | Le 1er relayeur possède un dossard avec puce, le 2ème relayeur est aussi 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 les deux puces soient détectées. | 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.   | C'est le passage sous le portique d'arrivée qui arrête le chrono de l'équipe.  | 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.   |  | 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.                  |
| <i>Récompenses</i>         | Podium et récompenses pour les premiers. Maillot pour tous les inscrits.  |  |  |
| <i>Frais d'inscription</i> | 26 € (+1€ de frais d'inscription) envoi postal offert<br>26 à partir du 1/11 (+1€ de frais d'inscription)<br>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<br>19€ par participant à partir du 1/11 + frais d'inscription<br><br>Uniquement par internet   | 19 € par participant + frais d'inscription, envoi postal offert<br>19€ par participant à partir du 1/11 + frais d'inscription<br><br>Uniquement par internet |
| <i>Le Village</i>          | Domaine d'Ô – Ouverture le dimanche 24 à 8h pour les dernières inscriptions et pour le retrait des dossards   |  |  |
| <i>Vestiaires</i>          | Domaine d'Ô   | (attention : pas de vestiaire au km 10)  | (attention : pas de vestiaire au km 10)  |
| <i>Animations</i>          | Animation musicale et commentaires durant la course, sur le village.  |  |  |
| <i>Transports</i>          | Tramway ligne 1 arrêt Malbosq – 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 et départ demi parcours  |  |  |
| <i>Organisateur</i>        | Lions Club Montpellier Languedoc  |  |  |
| <i>Labels</i>              |   <br>Comité d'Athlétisme de l'Hérault – CDCHS-34 – Avis favorable en date du 21/09/2024 |  |  |