

COURSE REGIONALE 23.09.2023

SKI

A partir
de 9 h :
Mass Start

RUN

En poursuite
des
temps
du matin

Catégories :
U11 à Senior

SITE NORDIQUE DE LA SEIGNE

Pour les U9 :
parcours agilité
en rollers

Renseignements : 06 70 03 31 97
www.olympicmontdor.com



SKI & Run du 23/09/23 Site de la Seigne

Organisation Olympic Mont D'Or

Ski Roue : Pas de reconnaissance de la montée le jour de la course. Des panneaux tous les 500m seront placés.

U13 à Sénior : Ski roue skate Nordeex du parc MJ (attention uniquement fixations Prolink)

U9 et U11 : roller ou ski à roulettes perso.

Programme pouvant être ajusté suivant le nombre d'inscrits.

9h00 : Mass Start : U18 - U20 - Senior Hommes : 2 X rouge +Montée = 6km

9h45 : Mass Start : U18 - U20 - Senior Dames : 1Xrouge +Montée = 4.5km

10h25 : Mass Start : U16 Hommes : 1Xrouge +Montée = 4.5km

11h05 : Mass Start : U15 Hommes : 1Xrouge +Montée = 4.5km

11h35 : Mass Start : U15 U16 Dames : 1 X bleue +Montée = 3.6km

A partir de 12h00 : Mass ou indiv. U13 Hommes et Dames 2X rouge avec partie agilité =3km

A partir de 12h15 : Individuel U11 Hommes et Dames 2Xbleue parcours agilité =1.2 km

Dans la matinée : U9 Hommes et Dames : mise en place d'un parcours d'agilité avec à la fin départ par 10 sur la boucle 0.6 km. Non chronométré.

Course à pied : en poursuite des temps du matin.

Départ pas de tir.

14h00 : U18 U20 Senior Hommes : 2 X rouge : 3.6km

14h30 : U18 U20 Senior Dames : 1X rouge et 1 X bleu :3km

15h00 : U15 U16 Hommes : : 2 X rouge : 3.6km

15h30 : U15 U16 Dames : 1X rouge et 1 X bleue : 3 km

16h00 : U13 Hommes et Dames : 2 X bleue : 2.5 km

16h30 : U11 Hommes et Dames :1 X bleue : 1.5 km

17h00 : remise des prix

Attention :

Casques et lunettes obligatoires pour le ski roue.

Montée interdite en voiture, juste des navettes club après chaque course pour redescendre les athlètes.

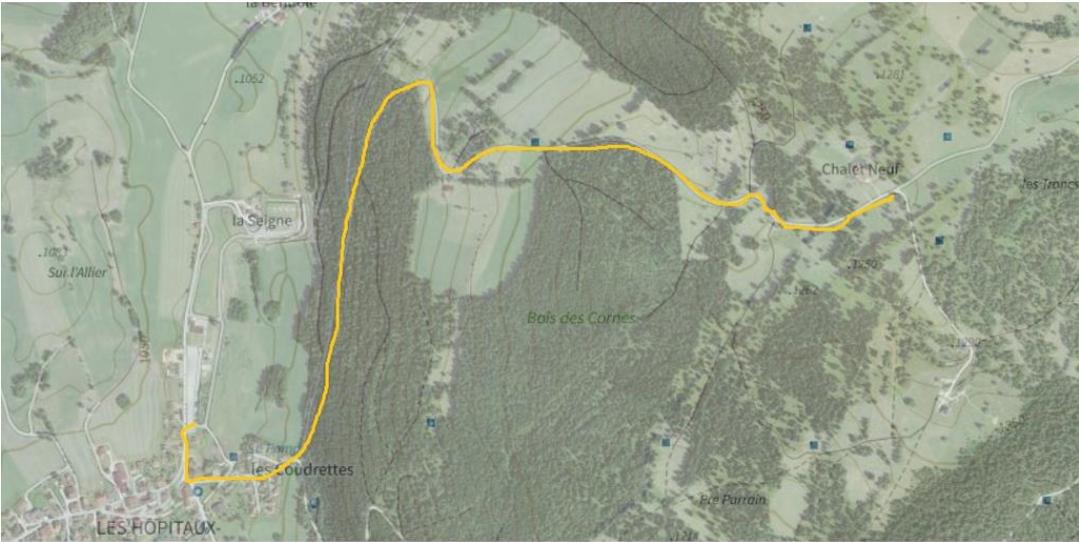
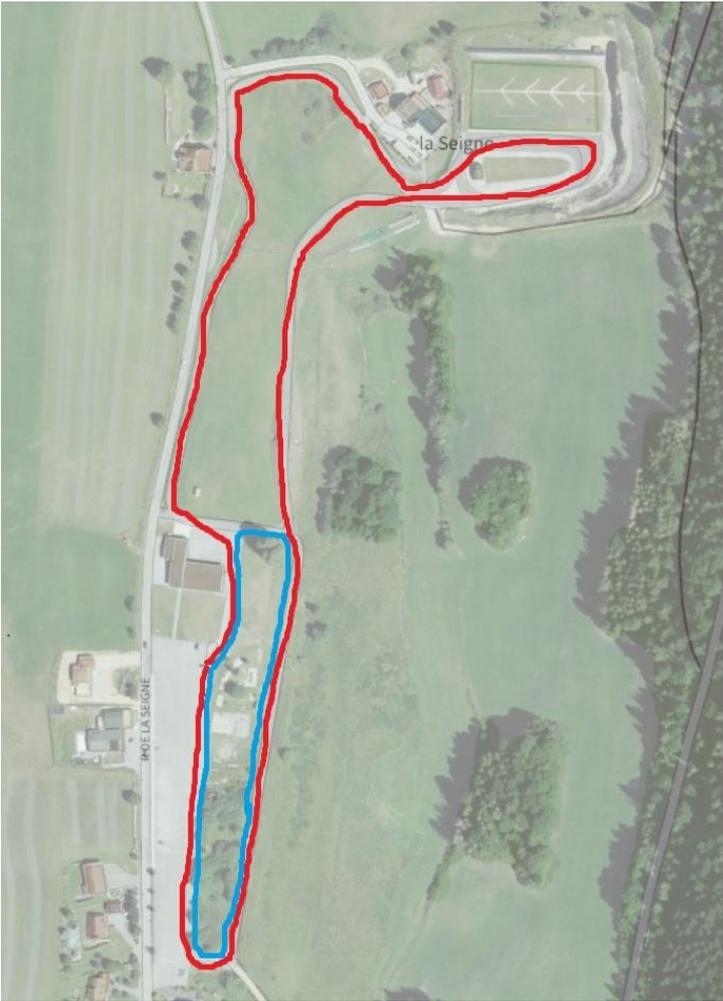
Ski roue Nordeex MJ : Uniquement Prolink (pas de sns).

Licence 2022-2023 en cours de validité.

Pas d'inscriptions pour les U9, ils auront un dossard pour les repérer mais juste parcours ludique sans chrono.

Inscription : 12€ pour les deux courses. Avant le 20/09/2023 20h / numéro de la course : 7334.

Plan de pistes ski roue :



Plan de pistes à pied :

