



## **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.**

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 : U15 Hommes : 1Xrouge +Montée = 4.5km

11h05 : Mass Start : U16 Hommes : 1Xrouge +Montée = 4.5km

11h15 : Mass Start : U15 U16 Dames : 1 X bleue +Montée = 3.6km

A partir de 11h50 : Individuel U13 Hommes et Dames 2X rouge avec partie agilité =3km

Puis : Individuel U11 Hommes et Dames 2Xbleue parcours agilité =1.2 km

A partir de 10h : U9 Hommes et Dames : ouverture du parcours d'agilité. A 11h20 (à la suite du départ U15 U16 D) départ par 10 sur la boucle 0.6 km. Non chronométré. Venez inscrire vos jeunes sur place (gratuit) pour qu'il ait un dossard par accéder à la piste (circulation uniquement dans le sens de la piste).

**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.

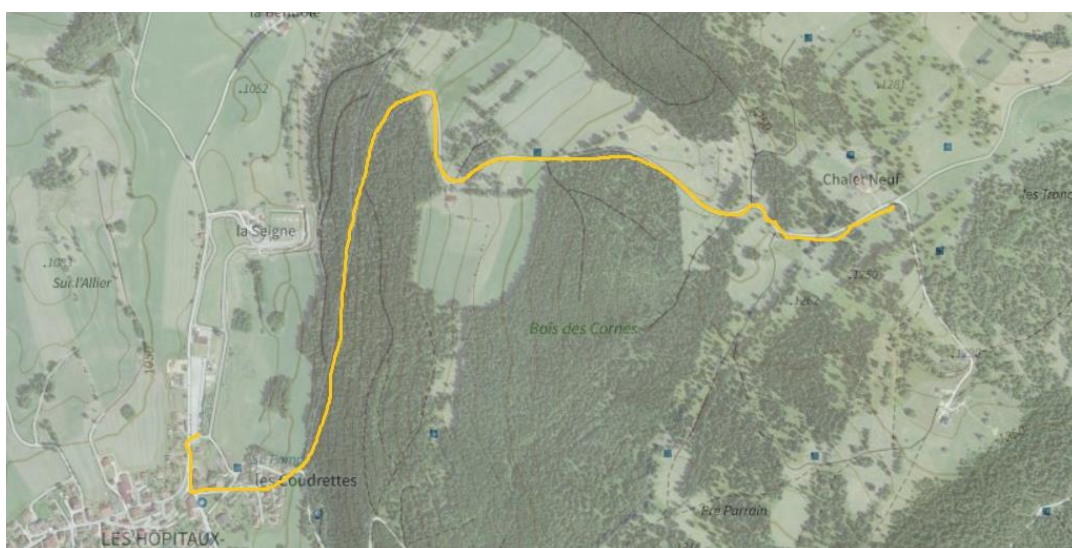
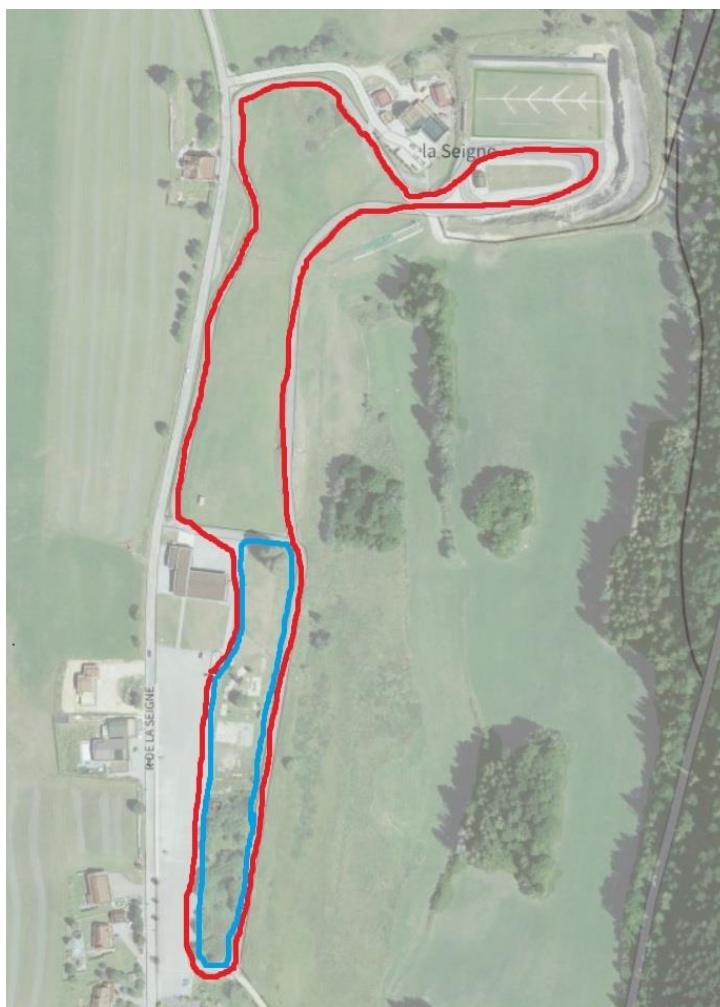
Ski roue Nordeex MJ : Uniquement Prolink (pas de sns).

Licence 2022-2023 en cours de validité. Catégorie : FFS 2023-2024.

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.

Plan de pistes ski roue :



### Plan de pistes à pied :

