 **RUN & SKI**

**Samedi 25 septembre 2021**

**Course au Stade des Tuffes**

**Organisée par le SC du Grandvaux**

**COURSE A PIED** :

Départ INDIVIDUEL toutes les 15 ou 20 secondes en fonction du nombre de coureurs. Premier départ à 10h00, dans l’ordre cité ci-dessous.

2 parcours seront balisés : A = 1.8 kms / 80 m de dénivelé + B = 1.24 kms / 35 m de dénivelé +

* Hommes U20 + SEN : 2 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **4.84 km**
* Hommes U17 : 1 x 1.8 A + 2 x 1.24 B = **4.28 km**
* Dames U17+U20+SEN: 2 x 1.8 A = **3.6 km**
* Hommes et Dames U15: 1 x 1.8 A + 1 x 1.24 B = **3.06 km**
* Hommes et Dames U13: 2 x 1.24 B = **2.48 km**
* Hommes et Dames U11: 1 x 1.24 B = **1.24 km**

**SKI ROUE, style Libre :** 3 pistes seront balisées :

- **Noire** = 3.5 km (l’intégrale des Tuffes) : montée passerelle + OPA + balancier + nouvelle piste

- **Rouge** = 2.9 km : idem « piste noire » sans le balancier

- **Bleue** = 2.4 km : idem sans la bosse OPA (= direct Pas de Tir du bas et redescente)

1. 13h00 Hommes U20 et SEN : 3 x **Noire** = **10.2 km** (environ 20-23’)
2. 13h30 Dames U17, U20 et SEN : 2 x **Rouge** = **5.6 km** (13-16’)
3. 13h50 Hommes U17 : 3 x **Rouge** = **8.3 km** (17-20’)
4. 14h15 Hommes U15 : 1 x **Rouge** + 1 x **Bleue** = **5.1 km** (13-15’)
5. 14h30 Dames U15 : 2 x **Bleue** = **4.6 km** (+/- 12’)
6. 14h45 Hommes U13 : 1 x **Bleue** avec parcours agilité = 2**.6 km**
7. 15h00 Dames U13 : 1 x **Bleue** avec parcours agilité = **2.4 km**
8. 15h15 Hommes U11 = Poursuite en course à pied, avec parcours ludique
9. 15h30 Dames U11 = Poursuite en course à pied, avec parcours ludique

**CONSIGNES PARTICULIERES**

Par sécurité, les roues lentes sont obligatoires pour toutes les catégories. Un contrôle de tous les skis sera effectué à partir de 11h45.

Les coureurs U13 courent avec leur propre matériel.

Les coureurs U15 à SEN courent avec les skis roues venant du parc. Le parc sera constitué avec les skis personnels des coureurs U15 à SEN. Pour une course Fair Play et équitable, merci à tous de jouer le jeu. Ce protocole a été adopté lors de la formation des entraineurs début septembre, organisée par le comité.

**RAPPEL : casques et lunettes sont OBLIGATOIRES**