

CHAMPIONNAT REGIONAL DE RELAIS

ORGANISATION : ligue nord pas de calais

ACCUEIL/ACCES Forêt de St AMANT

Rendez vous stade Notre Dame D'amour à partir de 8h30

Fléchage à partir de l'échangeur de la sortie 4 sur l'A23.

HORAIRES Départ en masse à 10h

CARTE : Mont des bruyère à st Amant

Echelle 1/10000, équidistance 5m

TRACAGE

Johann Tinchant

REGLEMENT

Equipe de 3 coureurs. La composition d'une équipe est indifférente de sexe et de catégorie d'âge de ses membres à la seule restriction que le total des points des coureurs composant l'équipe ne peut dépasser le total de 49 points suivant le barème ci-après :

H21	20 points
H20, H35	18 points
H18, H40	17 points
H16, H45	16 points
D21	14 points
H14, H50, D18, D20	13 points
H55, D16, D35	12 points
D40, D45, D50, D14	11 points
H60, H65, H70 et +, D55	10 points
H10, H12, D10, D12, D60 et +,	9 points

CIRCUIT

La distance de chaque relais s'établit de la manière suivante :

- 1er circuit : environ 6000 m (en 2 boucles de plus ou moins 4.5km et 2km)
- 2ème circuit environ 3000 m techniquement facile
- 3ème circuit : environ 6000 m (également plus ou moins 4.5km et 2km)

Possibilité de courir **en équipe open ou un circuit en individuel** (circuit court, moyen ou long)

INSCRIPTION COURSE

Inscription à faire par club auprès de risamaba.claret@neuf.fr **avant le 20/11/2009**

TARIF

- Licenciés FFCO de la LNPCCO, UNSS/UGSEL/USEP: gratuit
- Licenciés FFSU ou licenciés LNPCCO en retard : 1 €
- Licenciés FFCO hors ligue/FRSO/UFOLEP/ Licenciés Raid : 4 €
- Non licenciés : Adulte : 5 € / moins de 18 ans : 3 € /famille 12 €