

Règlement du relais inter ligue du 21 mars 2010

Relais ouvert en priorité aux équipes issues des ligues de Course d'orientation Nord Pas de Calais, Champagne-Ardenne, Picardie, Ile de France. Nombre d'équipes limité à 100 (soit 400 coureurs maximum). Possibilité de participer en individuel.

Chaque équipe sera composée de 4 orienteurs, les clubs pourront composer leurs équipes comme ils le souhaitent à condition que la somme des coefficients des 4 équipiers ne dépassent pas 21 en utilisant le tableau ci dessous :

H12	2	H35	8	H/D10-D12	1	D35	5
H14	4	H40	6	D14	2	D40	4
H16	5	H45	5	D16	3	D45	3
H18	7	H50	4	D18	4	D50	2
H20	8	H55	3	D20	5	D55	1
H21	8	H60 et +	2	D21	6	D60 et +	1

Possibilité d'inscrire des équipes open
(soit plusieurs clubs dans la même équipe soit somme des coef de l'équipe >21)

Le relais sera composé de 4 circuits comme suit :

Relayeur 1	5km	Niveau traçage 5
Relayeur 2	7,5km	Niveau traçage 5-6
Relayeur 3	3km	Niveau traçage 2-3
Relayeur 4	5km	Niveau traçage 5

Carte utilisée : St Michel, au 1/10000ème, équidistance 5 m, **mise à jour Hiver 2009-2010**

(Cartes imprimées sur papier pretex)

Port des dossards (non pliés) obligatoire.

Départ en masse des premiers relayeurs de chaque équipe à 9h30-Départ en masse des retardataires 12h30.

Le passage de relais s'effectuera à l'aide de la carte : à la fin de son circuit le coureur donnera sa carte au coureur de l'équipe suivant, ce dernier se débarrassera de cette carte à l'endroit prévu et pourra alors se munir de sa propre carte afin d'effectuer son circuit. Un poste spectacle, situé environ aux 2/3 de chacun des circuits, permettra au relayeur suivant de se préparer et se mettre en place dans la zone de passage de relais.

La prise de carte : Chaque coureur est responsable de sa prise de carte. Le numéro de dossard du coureur doit y être porté, au verso

L'arrivée : L'arrivée du dernier relayeur se juge sur la ligne d'arrivée. Elle est validée par l'Arbitre, Les 3 premières équipes (sans poste manquant) détermineront le podium de ce Championnat Inter-ligue de relais.

Remarque : Possibilité de s'inscrire sur un circuit individuel
(A : 3km facile – B : 3km technique -C : 5km technique-D : 7,5km technique)

Date limite d'inscription à l'aide de la fiche jointe : le dimanche 14 mars (Pénalité de retard : 25%)

Pour toute information complémentaire : camille.mouliere@yahoo.fr ou 03 23 97 86 99