

## CONSIGNES DE COURSE :

### Informations générales :

<b>VEDENE</b>				<b>CHATEAUNEUF-DE-GADAGNE</b>			
	Distance réelle	D+ (en m)	Nb postes		Distance réelle	D+ (en m)	Nb postes
Q1 - HOMMES	2,1	45	12	1/2 - HOMMES	1,5	80	8
Q1 - FEMMES	1,8	40	11	1/2 - FEMMES	1,4	80	7
Q1 - GARÇONS	1,6	40	10	1/2 - GARÇONS	1,2	65	8
Q1 - FILLES	1,2	30	8	1/2 - FILLES	1,1	60	6
1/4 - HOMMES	1,5	40	10	FI. - HOMMES	1,7	75	14
1/4 - FEMMES	1,4	25	9	FI. - FEMMES	1,5	70	12
1/4 - GARÇONS	1,3	25	8	FI. - GARÇONS	1,3	65	10
1/4 - FILLES	1,2	20	9	FI. - FILLES	1,3	65	9
H/D-10	1	25	7	H/D-10	1,2	60	10

<b>AVIGNON - SPRINT</b>				<b>AVIGNON – RELAIS SPRINT</b>			
	Distance réelle	D+ (en m)	Nb postes		Distance réelle	D+ (en m)	Nb postes
A	3,8	15	20	A	3,1	95	17
B	3,4	15	19	B	2,8	90	15
C	2,9	15	16	C	2,3	80	13
D	2,5	10	17	D	2,0	70	12
E (et E accompagné)	1,9	10	15	E	1,6	15	13
LOISIRS	3,0	10	18				

### E accompagné :

Même zone de course que les circuits compétitions. Les parents devront courir avant d'accompagner leur enfant.

### KO Chateaneuf de Gadagne

Aper' offert après le Ko sprint, pensez à prendre vos Ecocup.

### Avignon Sprint :

Distance parking Accueil : 1100 m 20 min de marche. Distance Accueil Départ : 500 m

Avignon Relais

Dossard pour le relais du dimanche, On ne fournit pas les épingles.

Consignes de sécurité :

Il est rappelé à l'ensemble des participants que la pratique de la CO en milieu urbain implique une vigilance particulière en raison de la vitesse de course. Pendant l'ensemble du week-end, la circulation des véhicules ne sera pas bloquée. Vous n'êtes pas prioritaires, le code de la route s'applique.

Des signaleurs seront présents le samedi pour les axes routiers les plus empruntés.

Légende particulière :

Pour rappel, les propriétés privées sont symbolisées par la couleur « vert olive » (comme ci-contre). Il est strictement interdit de pénétrer ces zones.

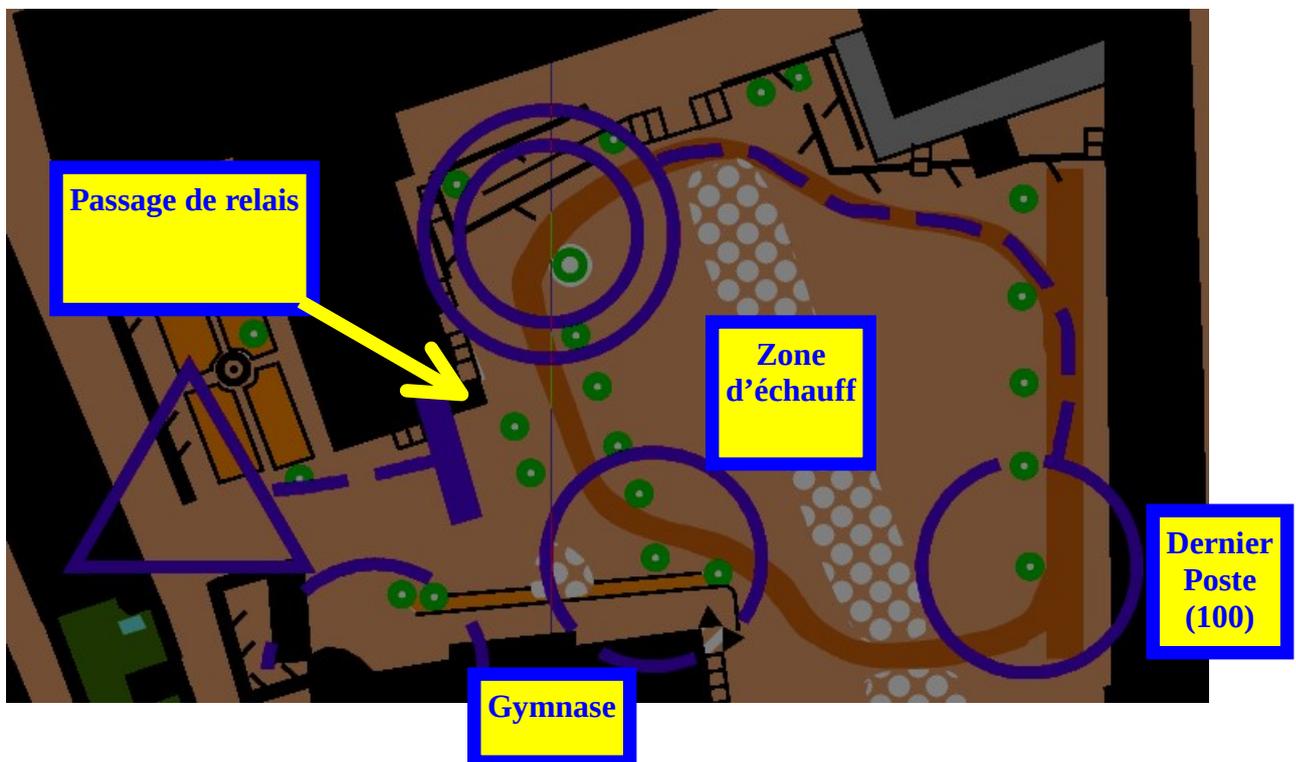
De même, lors du KO-Sprint, des barrières artificielles ont pu être mises en place : un contrôleur sera sur place pour veiller au respect de ces dernières.



En cas de météo capricieuse :

Il est à noter que nous disposons de salles/gymnases pour les trois villages/villes dans lesquels vous allez courir, où nous pourrons nous abriter.

Aréna du relais-sprint :



**Bonnes courses à tous !**