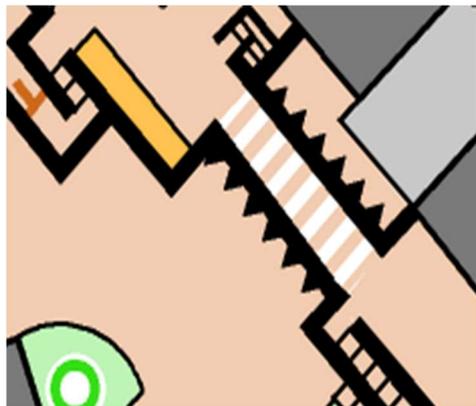


# INFO COURSE

## Sprint + KO Sprint du vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2024

### Extrait de carte :



Le sprint du matin se déroulera sur une nouvelle carte, dans une zone résidentielle comportant de nombreux passages couverts, escaliers, différentiels de niveaux.

### Fonctionnement et catégories :

Les catégories ont été regroupées en 6 circuits compétitifs.

**H16 et –**

**H18 /20/21/35**

**H40 et +**

**D16 et -**

**D18/20/21/35**

**D40 et +**

A l'issue du sprint du matin, les 12 premiers coureurs (ou 18 en fonction du nombre d'inscrits) du classement de chaque circuit seront qualifiés pour les ½ finales, puis les 2 ou 3 premiers (en fonction du nombre de ½ finales) des ½ finales seront qualifiés pour la finale afin d'avoir des finales à 6 coureurs.

Présence également d'un circuit Vert et d'un circuit loisir (non qualificatifs pour les ½ finales et finales).

### Finale et demi-finale :

Définitions des postes sur la carte uniquement.

Fermeture de la quarantaine 20 min avant l'horaire de départ indiqué.

Retournement de carte (map flip) pour tous les parcours en finale.

### Sécurité :

En raison du jour férié et du faible nombre de routes présent sur les différentes zones de courses, la circulation devrait être faible le jour de la course. Les différentes zones de courses ne sont pas fermées à la circulation, soyez donc attentifs lors de vos traversées. Les règles habituelles du code de la route s'appliquent.

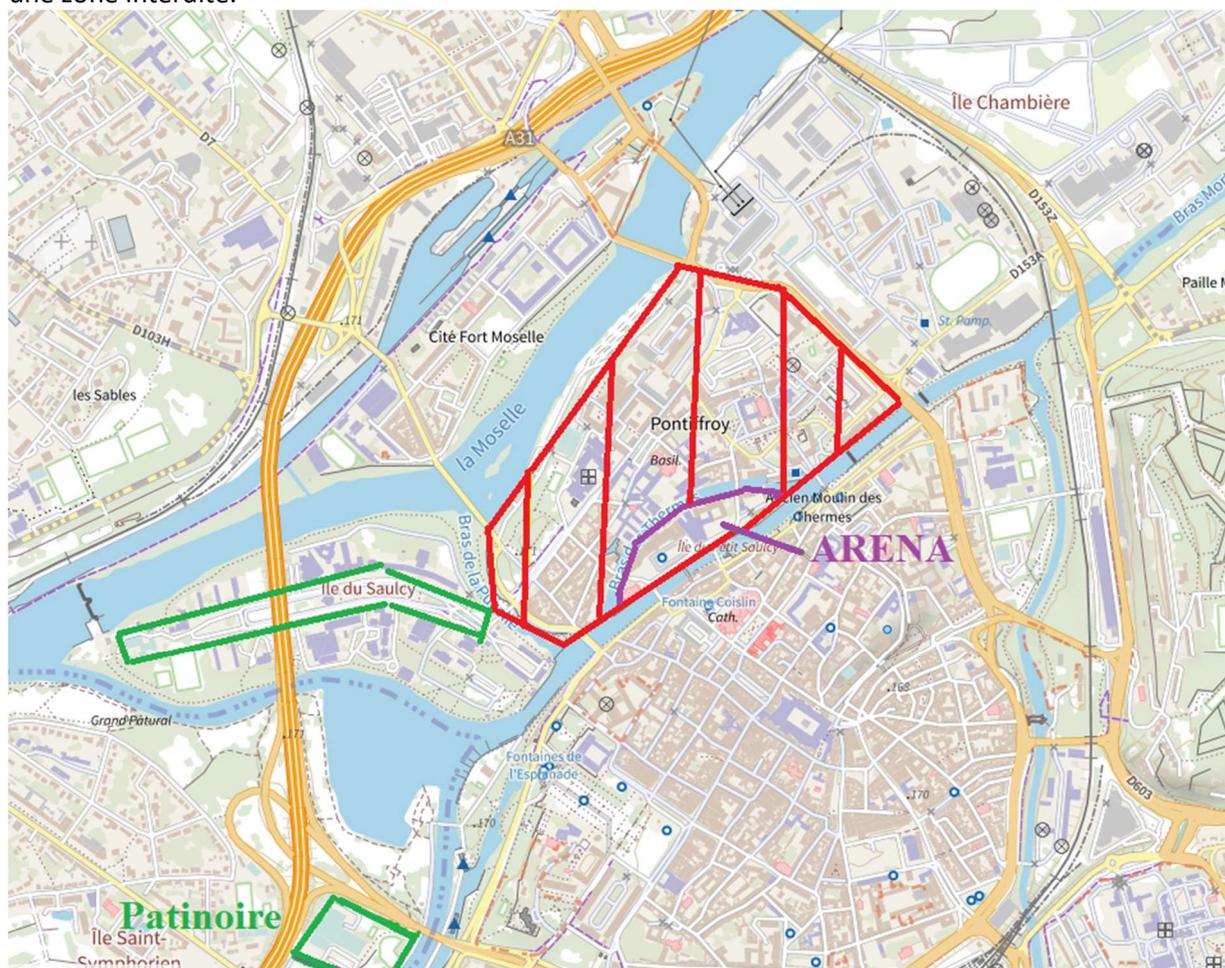
Des signaleurs seront présents sur la majorité des traversées de routes.



### **Parking :**

En raison du jour férié, le stationnement sera gratuit sur la voie publique dans la ville de Metz. De nombreuses places de stationnement sont également disponibles sur l'île du Saulcy (campus universitaire) à 800m de l'aréna. Parking du palais des sports (patinoire) de 600 places à 1,5km de l'aréna.

Nous vous demandons de rejoindre l'aréna en empruntant les ponts situés **au SUD de l'aréna**. Le nord de l'aréna est une zone interdite.



## Distances de course :

### Sprint matin

PARCOURS	DISTANCE REELLE (km)	Nombre de balises
H 18-20-21-35 *	3.1	21
D 18-20-21-35 *	2.7	19
H40+ *	2.6	18
D40+ *	2.1	15
H16-*	2.1	18
D16-	1.9	18
Vert	1.2	16
Initiation	1.9	20

\* = présence d'un retournement de carte (map flip)

### ½ Finale

PARCOURS	DISTANCE REELLE (km)	Nombre de balises
H 18-20-21-35	2.1	14
D 18-20-21-35	1.8	12
H40+	1.8	12
H16-	1.7	12
D40+	1.6	10
D16-	1.6	11

### Finale

PARCOURS	DISTANCE REELLE (km)	Nombre de balises
HE/DE/H16-/H40+	2.15	13
D16-/D40+	1.9	12

Retournement de carte (map flip) pour tous les circuits

## Terrain :

Sprint du matin : Surface dure 80% / 20% herbe

½ Finale : Surface dure 50% / 50% herbe

Finale : Surface dure 100%



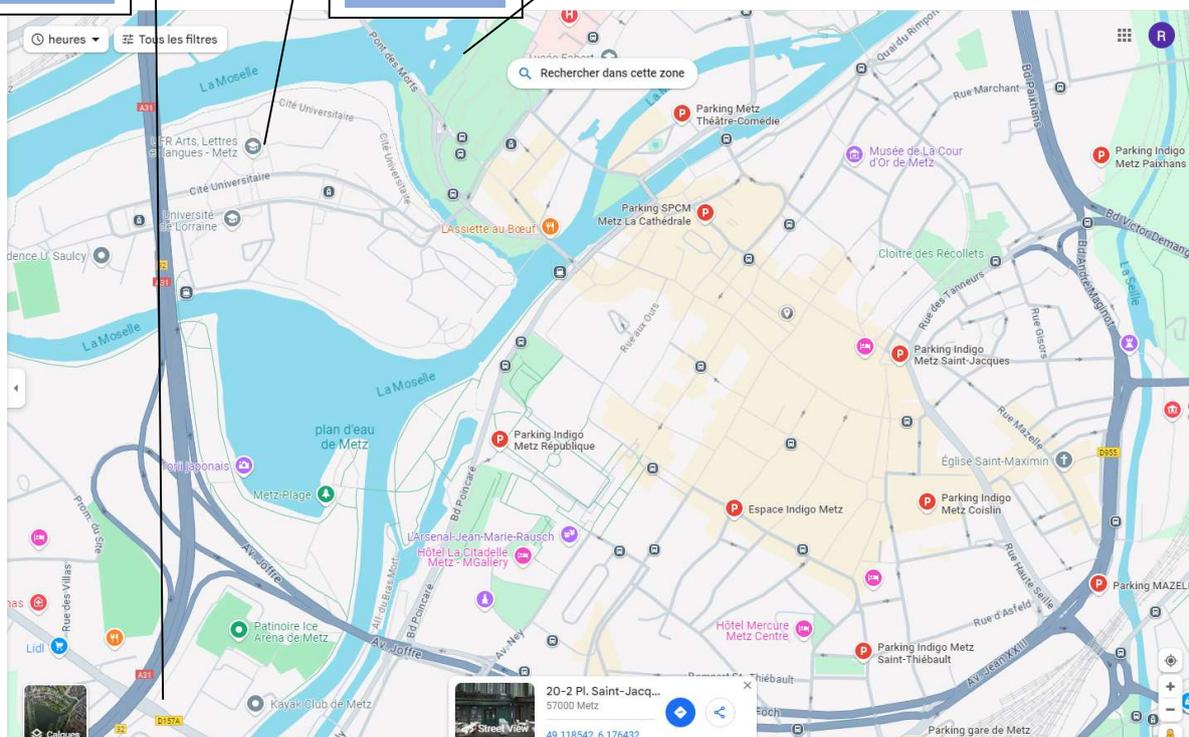
# Les parkings gratuits :

("P" bleu - gratuit, "P" rouge payant)

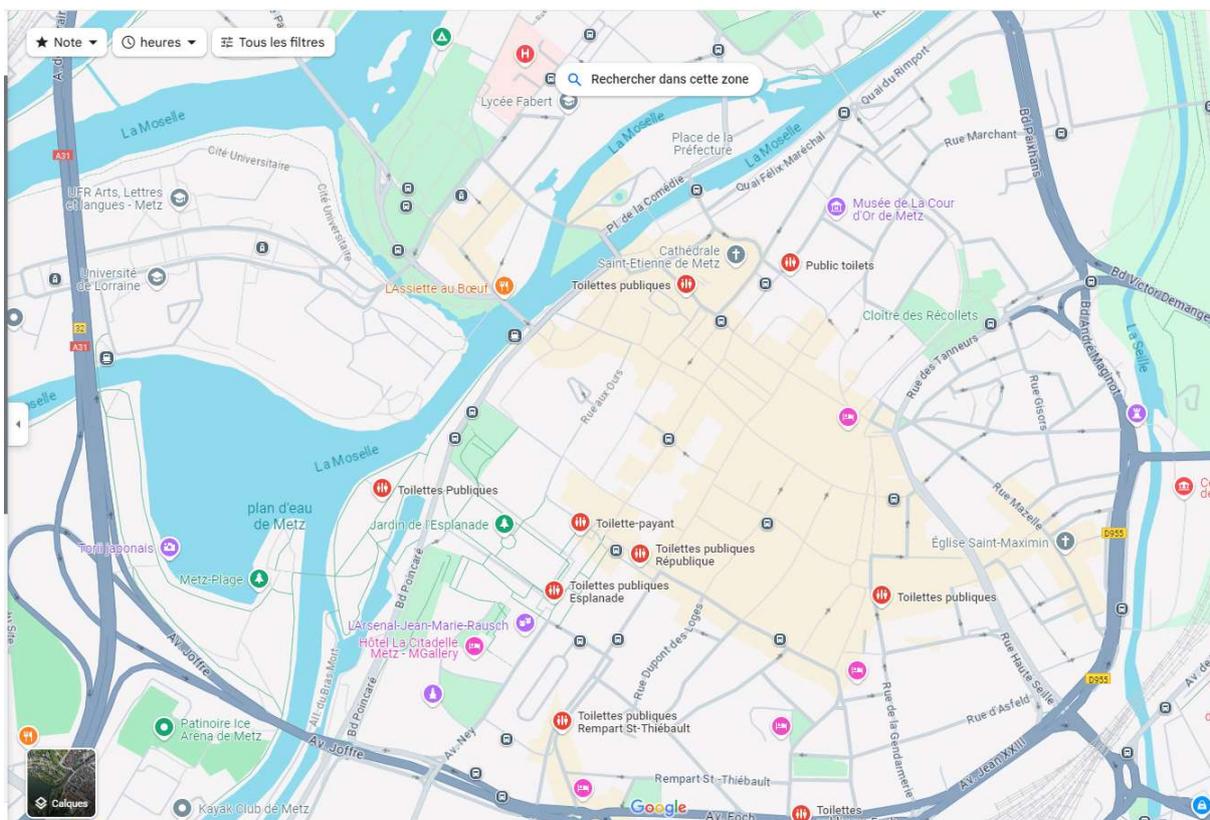
P1- Palais des Sports/Patinoire

P2- Ile du Saulcy

P3- Belle-Isles



## Les WC publics :



Pensez à prendre de la monnaie

