

Manche Départementale de X-COUNTRY 2024

A Commune de la garnache le **23 JUIN 2024**

Lieu-dit de départ : Beau Renard

REGLEMENT DE LA JOURNEE



L'épreuve se déroule sur un circuit de **4,3** kms (sauf pour jeunes 7 -10 ans circuit de **0,8** km et 11-12 ans circuit de **1** km) , signalé par des flèches, et à parcourir un certain nombre de tours suivant la catégorie.

Le nombre de tours à effectuer est indiqué ci-dessous ; il pourra être modifié à l'issue du 1^{er} tour.

10 H 00 Départ

Masculins 13-14 ans	2 tours , soit 8,6 km
Masculins 40-49 60+)	7 tours , soit 31,1 km (1 tour de plus que les 50-59 et
Masculins 50-59	6 tours , soit 25,8 km
Masculins 60 +	5 tours , soit 21,5 km
Féminines 15-16	2 tours , soit 8,6 km
Féminines 17/19, 20/29 , 30/39, 40/49 et 50+	4 tours , soit 17,2 km
Féminines 13-14	2 tours , soit. 8,6 km
Tandems mixte et masculin	5 tours , soit 21,5 km

12 H 00

Remise des récompenses du matin

14 H Départ

Masculins 20-29 ans	7 tours , soit 31,1 km
Masculins 30-39 ans	7 tours , soit 31,1 km
Masculins 17-19 ans	5 tours , soit 21,5 km
Masculins 15-16 ans	4 tours , soit 17,2 km

16 H 20 Départ

Jeunes (masculin et féminine) 11-12 ans **4** tours , soit **4** kms

16 H 30 Départ

Jeunes (masculin et féminine) 7 – 10 ans **3** tours de « découverte »

17 H

Podium et récompenses

(cf règlements nationaux pour durées et distances max)

ATTENTION : L' APPEL SE FERA ¼ H AVANT LE DEPART DES COURSES

NOM, PRENOM et n° telephone du Directeur de course : CHIFFOLEAU Stéphane 07 84 93 10 08

Organisation des courses :

Le nombre de tours à effectuer sera annoncé en début de course ou à l'issue du 1^{er} tour. Chaque organisateur estimera ce nombre de tours avant l'épreuve (suivant les temps de courses préconisés par le règlement National).

Dès que le premier concurrent UFOLEP a franchi la ligne d'arrivée, tous les autres coureurs doivent finir le tour entamé (la course s'arrête pour tous les participants quand le premier coureur UFOLEP franchit la ligne d'arrivée).

Chaque participant ne pourra s'inscrire que dans une seule course par manifestation (une inscription tandem et individuelle au cours d'une même journée ne sera pas acceptée – cf règlement nationaux).

Les catégories partiront dans l'ordre ci-dessus avec un décalage de 2 minutes.

Les différentes catégories féminines partent ensemble.

Les essais du circuit ne pourront se faire que lorsque le concurrent aura fixé sa plaque en évidence sur son guidon et ne seront pas autorisés durant les compétitions (quelque-soit la catégorie en cours) (sous peine de disqualification).

