

Organisation des relais

1. Chaque équipier recevra un dossard avec le numéro de leur équipe. A ce numéro est ajouté un numéro de 1 à 6 qui correspondant à l'ordre de passage des relais. Attention à bien respecter cet ordre de passage sous peine de disqualification.

Le dernier dossard **rouge** permet d'identifier le dernier relayeur de chaque équipe.

• 001 - 1	5 km	1 grande boucle
• 001 - 2	10 km	2 grandes boucles
• 001 - 3	5 km	1 grande boucle
• 001 - 4	10 km	2 grandes boucles
• 001 - 5	5 km	1 grande boucle
• 001 - 6	10 km	2 petites boucles

2. Les dossards doivent être épinglés correctement sur la poitrine. **Numérotation visible pour nous permettre de vous identifier sur le parcours et à l'arrivée.**
3. Chaque relayeur doit partir avec son **bracelet puce à la cheville**. Sans puce Il n'est pas possible de vous chronométrer.
4. La zone de transmission de relais est matérialisée par 2 lignes tracées au sol : **10 m de part et d'autre de la ligne médiane de transmission des relais.**
5. Les coureurs qui partent pour le relais 1 (**5 km -1 tour**) prendront le départ à l'extérieur du complexe sportif de la Pinelière. Ils devront partir avec le **bracelet témoin au poignet**. Le bracelet témoin sera transmis à chaque passage de relais à l'équipier suivant.
A la fin de la boucle ils donneront le relais à leur coéquipier.
6. Les coureurs qui partent pour les relais 3 et 5 (**5 km -1 tour**) se verront remettre avant leur relais un **collier violet**. Ce collier servira à les orienter à la fin de leur boucle vers le couloir de **passage des relais**.
7. Les coureurs qui partent pour les relais 2 et 4 (**10 km**) partiront **sans collier**.
A la fin du premier tour, ils seront orientés pour effectuer leur 2^{ème} tour. Au passage on leur remettra un **collier jaune**.
A la fin du 2^{ème} tour, à la vue de leur **collier jaune**, ils seront orientés vers le couloir de **passage des relais**
8. Les coureurs qui partent pour le relais 6 (**7.195 km**) partiront **sans collier**.
A la fin du premier tour, ils seront orientés pour effectuer leur 2^{ème} tour. Au passage on leur remettra un **collier jaune**.
A la fin du 2^{ème} tour, à la vue de leur **collier jaune** et de leur **dossard rouge**, ils seront orientés vers le **couloir d'arrivée**.
9. Les **dossards blancs** seront orientés sur la **droite** à la sortie de u complexe sportif pour rejoindre la **boucle de 5 km**
10. Les **dossards rouges** seront orientés sur la **gauche** à la sortie de u complexe sportif pour rejoindre la **boucle de 3.6 km**

Récapitulatif

1^{er} relais - J'ai le dossard d'indice 1

- Je pars à **9h00** pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je mets le **bracelet témoin** au poignet
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce**

2^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 2

- Je pars pour **10 km** - 2 tours de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** donné par un organisateur.
- Après le 2^{ème} tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et **collier jaune**

3^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 3

- Je pars pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je pars avec le **collier violet** autour du cou
- Je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et mon **collier violet**

4^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 4

- Je pars pour **10 km** - 2 tours de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** donné par un organisateur.
- Après le 2^{ème} tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et **collier jaune**

5^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 5

- Je pars pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je pars avec le **collier violet** autour du cou
- Je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et mon **collier violet**

6^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 6 - **fond rouge**

- Je pars pour **7.195 km** - 2 tours de 3.6 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **gauche** pour rejoindre la boucle de **3.6km**
- Attention je tourne au **2^{ème} demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** donné par un organisateur.
- Après le 2^{ème} tour je **franchis la ligne d'arrivée**. Bravo c'est fini
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce**, mon **bracelet témoin** et **collier jaune**