


RUBRIQUES	COURSE DES 20KM	COURSE DE RELAIS 2 x 10KM
Date de la course	Dimanche 24 novembre 2024	
Départ	09h30 - rue de la Carriérasse (Domaine d'Ô)	
Arrivée	rue de la Carriérasse (Domaine d'Ô)	Place du Peyrou (relais au km 10)
Ravitaillements	km 5, km 10, km 15 et arrivée 20 km : eau, fruits, sucre, etc.	
Secours	Médecins de la course et équipes de la Croix Rouge	
Chronométrage	<p>Identification du coureur par puce jetable apposée sur le dossard.</p> <p>Il n'y a pas de prise de temps individuelle au niveau du départ, le déclenchement de tous les chronos se faisant simultanément, au signal du starter.</p> <p>A l'arrivée, l'arrêt de chaque chrono individuel se fait par lecture des puces attachées au dossard, au passage sous le portique d'arrivée.</p>	<p>Le 1^{er} relayeur possède un dossard avec puce, le 2^{ème} relayeur est aussi identifié par puce jetable apposée sur son dossard. Le passage de relais se fait au kilomètre 10, les deux coureurs doivent passer la zone relais matérialisée par un tapis afin que les deux puces soient détectées.</p> <p>C'est le passage sous le portique d'arrivée qui arrête le chrono de l'équipe.</p>
Récompenses	Podium et cadeaux pour les premiers. Maillot pour tous les inscrits.	
Frais d'inscription	<p>26 € (+1€ de frais d'inscription) envoi postal offert</p> <p>26 à partir du 1/11 (+1€ de frais d'inscription)</p> <p>30€ le dimanche de la course dans la limite des dossards restants (et uniquement pour la course des 20km en individuel).</p>	<p>19 € par participant + frais d'inscription, envoi postal offert</p> <p>19€ par participant à partir du 1/11 + frais d'inscription</p> <p>Uniquement par internet</p>
Le Village	Domaine d'Ô - Ouverture le dimanche 28 à 8h pour les dernières inscriptions et pour le retrait des dossards	
Vestiaires	Domaine d'Ô	Place du Peyrou (attention : pas de vestiaire au km 10)
Animations	Animation musicale et commentaires durant la course, sur le village.	
Transports	Tramway ligne 1 arrêt Domaine d'Ô - Liaison directe par la ligne 1 entre le village (départ et arrivée des 20 km) et le point de relais de la course 2 x 10 km	
Organisateur	Lions Club Montpellier Languedoc	
Labels	 <p>Comité d'Athlétisme de l'Hérault - CDCHS-34 - Avis favorable en date du 05/06/2020</p>	

