

CONSIGNES DE COURSE

CL relais catégorie Schweighouse- Thann / 3 octobre 2020

Accès / Parking

Fléchage à partir des entrées du village. Accueil/départ à la salle des fêtes, rue du Pont d'Aspach.

Stationnement parking salle des fêtes et le long des rues du village en respectant le code de la route.

Attention stationnement interdit dans la rue du Schinderwald.

Consigne course COVID-19

Merci de respecter impérativement les consignes suivantes:

- Respect de la distanciation sur l'aréna de course
- Port du masque obligatoire avant et après la course sur l'aréna de course
- Respect d'une distance de minimum 2m entre 2 coureurs lors de la course
- Ne pas stationner au poste, se décaler pour lire sa carte si besoin
- Pensez à installer l'application STOP-COVID

Départ

Accueil - départ : 100 m / arrivée - accueil : 50 m

Horaires de départ:

Relais circuits violet : 15h

Relais circuits orange : 15h15

Relais circuits bleu : 15h30

Circuit individuel : libre de 15h à 16h

Le terrain

Jambes couvertes, présence de végétation basse qui par endroit a bien poussée depuis la MAJ, présence de quelques traces de débardage récentes non cartographiées. (Vérifiez les tiques après votre course)

Aucune route ouverte à la circulation n'est à traverser pendant la course.

Attention aux promeneurs.

Carte mise à jour hiver 2020 : échelle 1/10000, équidistance 5m ; nouvelle norme ISOM 2017.

Passage de relais

Sans contact et passage de carte, une démonstration sera effectuée le samedi vers 14h30.

Résultats

Pas d'affichage sur place (en ligne si le réseau le permet !)
et sur www.comulhouse.fr

Caractéristiques des circuits

	<i>Nb relayeur</i>	<i>Distance (m)</i>	<i>Dénivelé (m)</i>	<i>Nb. postes</i>
Bleu H/D 10-12	2	2870m	25m	9
Orange H/D 14-16 H/D 55+	2	4050m	45m	15
Violet court D18-50 H45-H50	3	4190m	50m	15
Violet H18-H40	3	5500m	75m	19
Jaune solo	1	4300m	55m	15
Bleu solo	1	2840m	25m	13
Vert solo	1	2370m	15m	12
jalonné	1	3520m	15m	8

L'accompagnateur éventuel sur le circuit jalonné doit avoir fini sa course ou ne pas participer.

INFORMATION CORONAVIRUS **COVID-19**

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique**
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter**
- Eviter de se toucher le visage**
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres**
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades**
- Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire**