



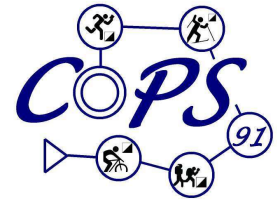
COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE

Critérium National de Sprint Relais

Organisé par ASCO Orléans et le COPS 91

<http://cnsr2016.cops91.fr/>

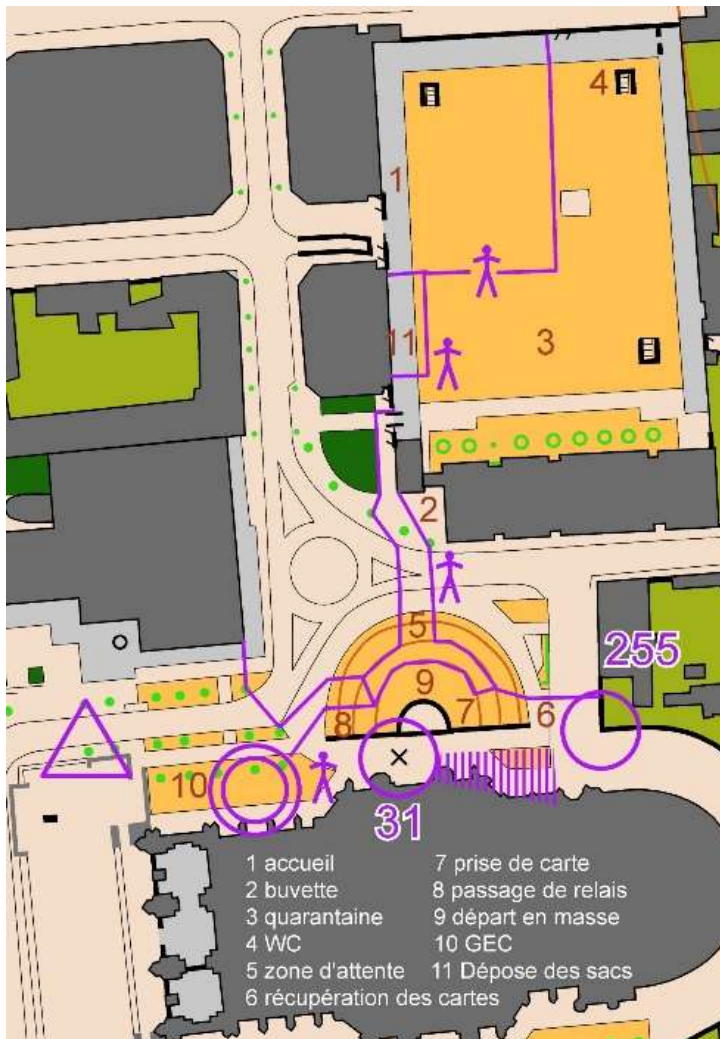
Dimanche 05 juin 2016 à Orléans (45)



CONSIGNES DE COURSE

Quarantaine : 9h fermeture de la quarantaine pour la catégorie du CNSR (pas de quarantaine pour les catégories open mais terrain gelé, une zone spectateurs est prévu pour ceux qui veulent regarder le CNSR avant de courir)

Chronométrage : puce SIAC (puce sans contact) prêtée par l'organisateur
Le pointage au poste se fait en passant la puce à proximité du boîtier SI programmé à cet effet (20 cm), la puce émet un son et une lumière lors de l'enregistrement.
La puce SI-AC est rendue lors de la lecture de la puce à la GEC.



Déroulement passage de relais

En accédant à la zone départ, chaque relayeur veille à bien vider et contrôler sa puce SI-AC.

Les relayeurs attendent le passage de leur coéquipier dans la zone d'attente (5).

Le coureur jette sa carte dans la caisse prévue (6) à cet effet, prend sur la grille(7) la carte enroulée correspondant au numéro de dossard de son coéquipier, passe le relais en tendant à son coéquipier la carte (8).



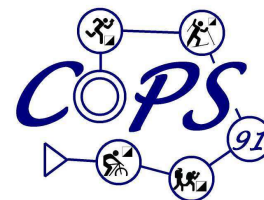
COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE

Critérium National de Sprint Relais

Organisé par ASCO Orléans et le COPS 91

<http://cnsr2016.cops91.fr/>

Dimanche 05 juin 2016 à Orléans (45)



CONSIGNES DE COURSE

Echelle : 1/4000^e relevés 2016

| | nb relayers | condition | horaire départ |
|-------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------|
| CNSR | 4 | sur qualification, quarantaine | 9h30 |
| Relais mixte (RM) | 4 | D/H 16+ d'un même club | 10h30 |
| Relais open (RO) | 4 | libre | 10h30 |
| Relais jeune (RJ) | 2 | D/H 12 à D/H 14 d'un même club | 10h50 |
| sprint individuel | 1 | one man relay (2 boucles) | 11h |

| | Carte format A4 | Distance | Temps de course moyen restant après la balise spectacle |
|-------------------|--------------------|------------------------|---|
| CNSR | recto-verso | D : 3 km H : 3.9 km | 5' |
| Relais mixte (RM) | recto-verso | D : 3 km H : 3.9 km | 5' |
| Relais open (RO) | recto-verso | D : 3 km H : 3.9 km | 5' |
| Relais jeune (RJ) | recto | D/H : 1.6 km | Pas de balise spectacle |
| sprint individuel | recto-verso | 4.2 km | 7' |



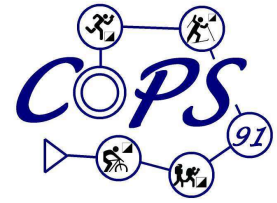
COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE

Critérium National de Sprint Relais

Organisé par ASCO Orléans et le COPS 91

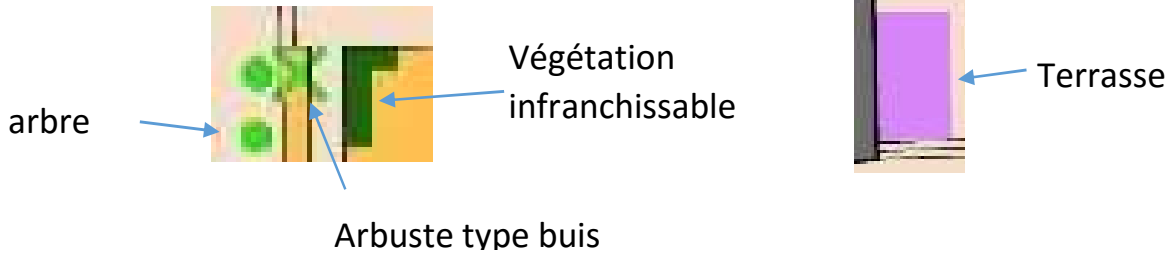
<http://cnsr2016.cops91.fr/>

Dimanche 05 juin 2016 à Orléans (45)



CONSIGNES DE COURSE

Symboles de carte particuliers:



- le port du dossard est obligatoire. Les épingles à nourrices ne sont pas fournies.
- La zone de course est fermée à la circulation, sauf aux résidents : respectez le code de la route, vous n'êtes pas prioritaires.
- Respectez les plantations : ne pas franchir les parterres de fleurs.
- Respectez les zones interdites.
- Un coureur qui abandonne doit le signaler à l'arrivée et doit rendre sa carte.
- L'assistance mutuelle est obligatoire en cas d'accident.
- Les cartes seront récupérées à l'arrivée