



L'ÉVÉNEMENT

S'INSCRIRE

INFOS PRATIQUES

GALERIE



10 KM CMB

SEMI-MARATHON OUEST FRANCE

14 OCTOBRE 2018

GUIDE DU (DE LA) COUREUR (EUSE)

INFOS PRATIQUES

A RETENIR

Retrait des dossards : tu recevras un mail de confirmation avec ton n° de dossard entre le 9 et 11 octobre.

Sécurité : Pour la sécurité de tous et de toutes, une fouille des sacs sera effectuée à l'entrée du village le dimanche. Prévois un laps de temps suffisant avant le départ, si tu viens retirer ton dossard le dimanche matin.

Vestiaires – consigne : N'oublie pas un sac pour déposer tes affaires personnelles. Note ton n° de dossard sur l'étiquette fournie lors du retrait des dossards et attache-la à ton sac avant de le remettre.

Dossard : le dossard doit être fixé devant toi, sur la poitrine avec 4 épingles.

Accès au village

Le dimanche de la course, la circulation sera interdite sur le circuit et autour de l'Esplanade du Général De Gaulle. Nous te conseillons de privilégier les transports en commun et notamment le métro (arrêt : Station Charles de Gaulle).

Attention : le Parking relais de Villejean sera fermé. Le Parking de la Poterie sera ouvert.

Parking gratuits, le dimanche :

- Parking Colombia : **Attention ce parking n'est plus accessible après 8 h 30.**
- Parking des Lices.

Plan SAS Départ – 10 km CMB et S'MI Ouest France

Pour le bon déroulement du départ et de la course, **respecte ta couleur de SAS.**

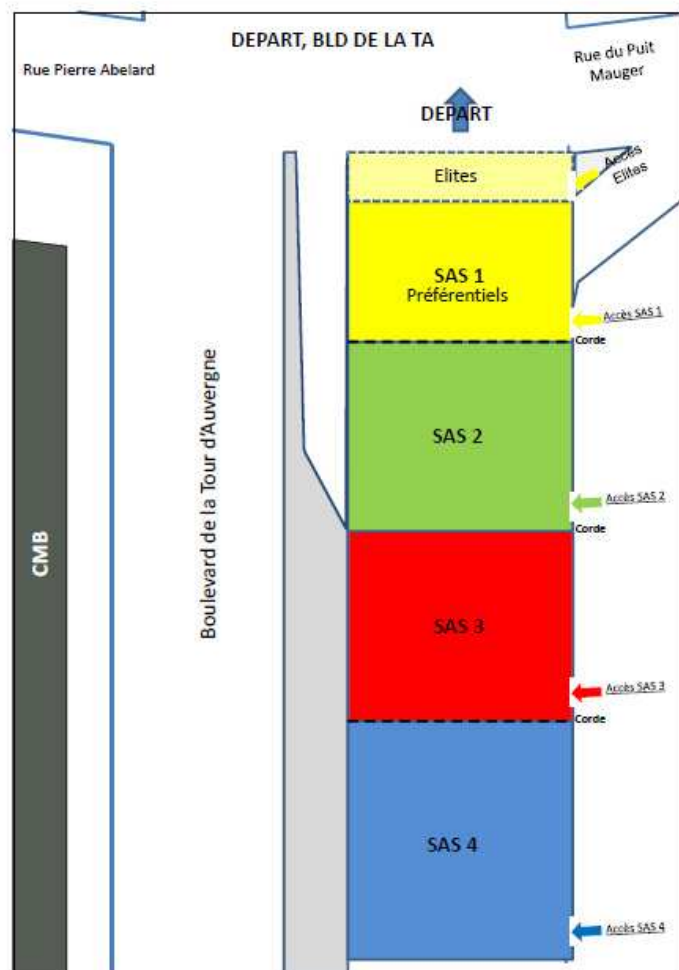
10 km CMB – Départ Officiel : 10 h 00

Attention départ en fonction des sas toutes les 3 mn

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas1	Elites Hommes	34'15	de 101 à 250	
	Elites Femmes	41		
	Préférentiels Hommes	38	de 251 à 500	
	Préférentiels Femmes	43		
Sas 2		>38 à 50	de 501 à 2700	45 mn
Sas 3		>50 à 57	de 2701 à 5200	50 et 55 mn
sas4		>57 à + d'1 h	de 5201 à 7900	1 h

S'mi Ouest France – Départ Officiel : 11 h 15

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas1	Elites Hommes	1h19	de 10 001 à 10 100	
	Elites Femmes	1h34 30		
	Préférentiels Hommes	1h30	de 10 101 à 10 500	
	Préférentiels Femmes	1h40		
Sas 2		>1h30 à 1h40	de 10 501 à 11 500	1 h 40
Sas 3		>1h40 à 1h50	de 11 501 à 12 800	1 h 50
sas4		>1h50 à Plus de 2 h	de 12 801 à 14 200	2 h



MENEURS D'ALLURE

Afin de t'aider à réaliser ton objectif, l'organisation de Tout Rennes Court met à ta disposition des meneurs d'allure sur le 10 km et sur le S'MI.

Le meneur d'allure est un coureur bénévole de l'association UASOF OUEST FRANCE, il sera reconnaissable grâce à la flamme qu'il porte. Il sera positionné au début du SAS correspondant à son chrono.

Il te suffit de choisir le temps que tu souhaites réaliser dans le tableau ci-dessous, de repérer ton meneur d'allure puis de le suivre pour être certain d'atteindre ton objectif.

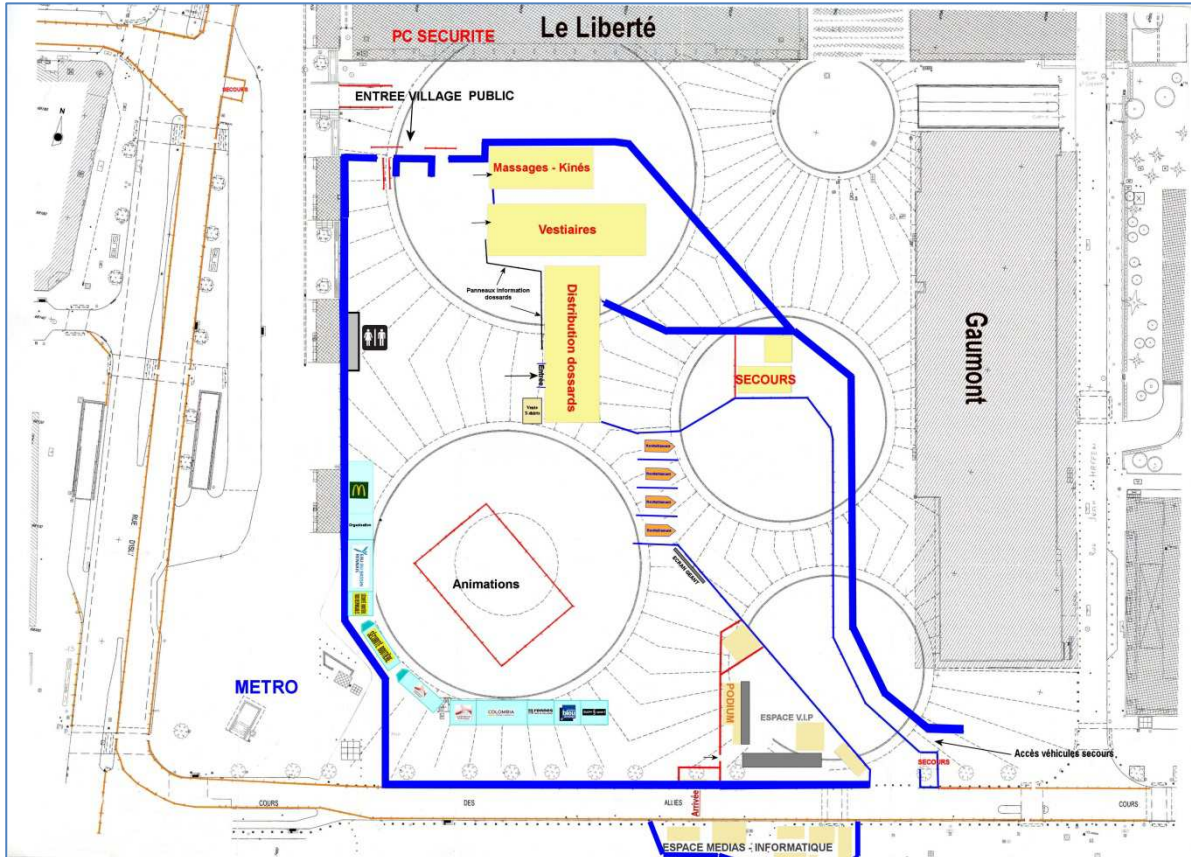
Meneurs d'allure du 10 km CMB

Chrono	SAS
45 mn	SAS 2
50 mn	SAS 3
55 mn	SAS 3
1 h	SAS 4

Meneurs d'allure du S'MI Ouest France

Chrono	SAS
1 h 30	SAS 1 - Derrière des Elites
1 h 40	SAS 2
1 h 50	SAS 3
2 h	SAS 4

Plan du village – Retrait des dossards - Arrivée



Retrait des dossards : Esplanade du Général Charles de Gaulle

- le vendredi 12 octobre de 12h30 à 19h.
- Le samedi 13 octobre de 9h30 à 19h.
- Le dimanche 14 octobre à partir de 8h et un quart d'heure avant le départ de la course, dernier délai.

N'oublie pas ton **mail de confirmation** d'inscription.

Nos Conseils

Les mesures de sécurité prendront inévitablement du temps.

Nous nous te conseillons de venir retirer ton dossard de préférence le vendredi ou le samedi.

A défaut, viens le dimanche suffisamment tôt pour ne pas stresser avant le départ (ouverture à 8h).

Et n'oublie pas : VIENS voir, à partir de 16 h, le Match International France, Italie, Portugal, Angleterre, Bretagne.

VIENS soutenir les jeunes des équipes nationales, peut-être les futurs sélectionnés pour les JO 2024 à Paris.