



TOUÏ
RENNES
COURT

L'ÉVÉNEMENT

S'INSCRIRE

INFOS PRATIQUES

GALERIE



10 KM CMB

SEMI-MARATHON OUEST FRANCE

GUIDE DU (DE LA) COUREUR (EUSE)

INFOS PRATIQUES

A RETENIR

Retrait des dossards : vous recevrez un mail de confirmation avec votre n° de dossard entre le 4 et 6 octobre (des listings seront par ailleurs affichés au niveau de la zone de retrait dans le village).

Vestiaires – consigne : N'oubliez pas un sac pour déposer vos affaires personnelles. Notez votre n° de dossard sur l'étiquette fournie lors du retrait des dossards et attachez-la à votre sac avant de le remettre.

Dossard : le dossard doit être fixé devant vous, 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 vous conseillons de privilégier les transports en commun et notamment le métro (arrêt : Station Charles de Gaulle accessible depuis les lignes A et B).

Parking gratuit, le dimanche :

- Parking Colombia : attention ce parking n'est plus accessible après 8 h 30.

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

Pour le bon déroulement du départ et de la course, **respectez votre couleur de SAS.**

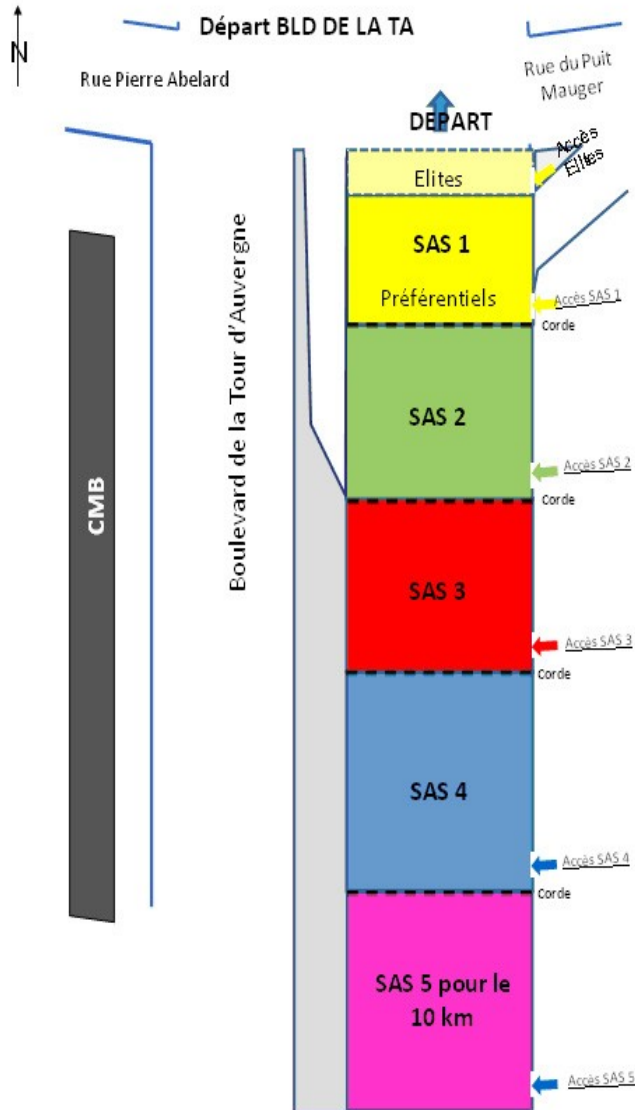
Afin de fluidifier les premiers kilomètres de course pour l'ensemble des coureuses et coureurs, les départs sont organisés sous la forme de vagues successives.

10 km CMB – Départ Officiel : 11h15

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 2000	45 mn
Sas 3		>50 à 55	de 2001 à 3500	50 et 55 mn
Sas4		>55 à 1 h	de 3501 à 5000	1 h
Sas 5		+d'1 heure	de 5001 à 7900	

S'mi Ouest France – Départ Officiel : 9h00

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	1 h 30
	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
				2 h



MENEURS D'ALLURE

Afin de vous aider à réaliser votre objectif, l'organisation de Tout Rennes Court met à votre 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 vous suffit de choisir le temps que vous souhaitez réaliser dans le tableau ci-dessous, de repérer votre meneur d'allure puis de le suivre pour être certain d'atteindre ton objectif.

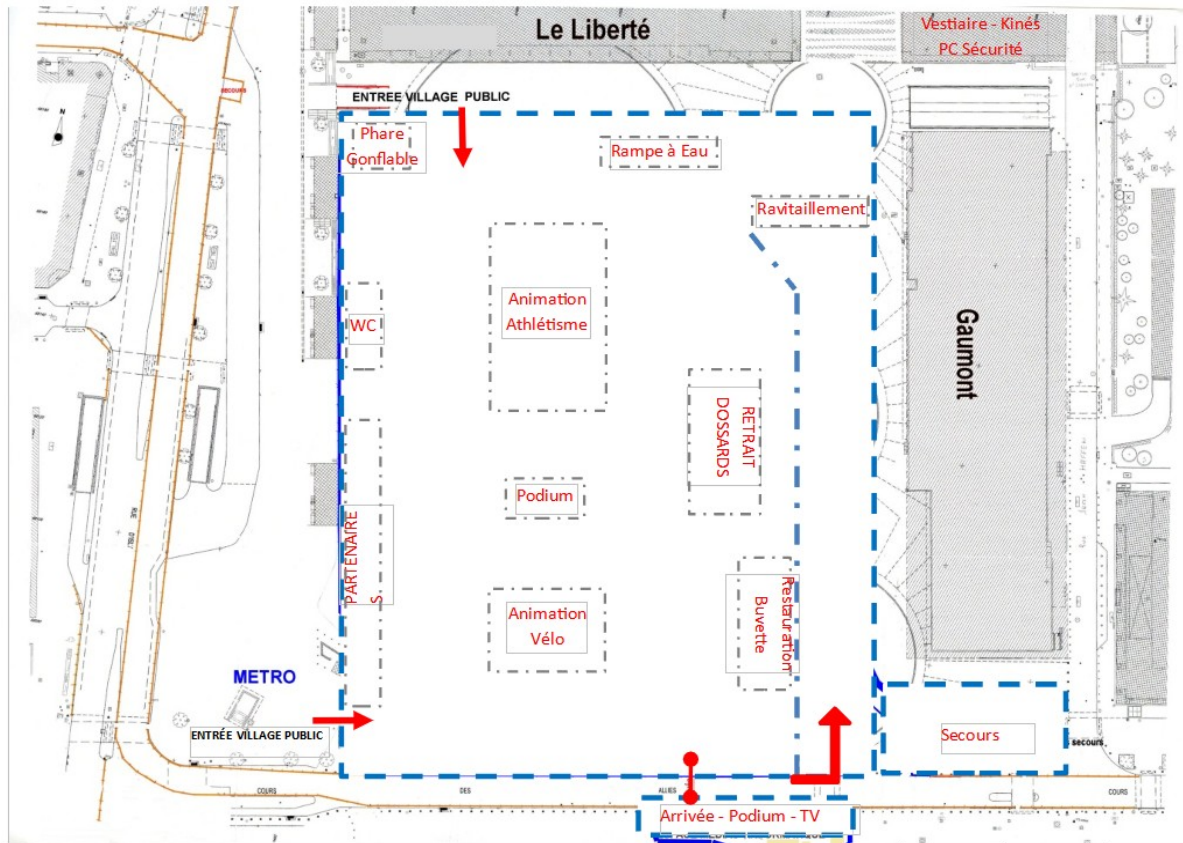
Meneurs d'allure du 10 km CMB

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 7 octobre de 12h30 à 19h00.
- Le samedi 8 octobre de 9h30 à 19h00.
- Le dimanche 9 octobre à partir de 8h00 et 30 minutes avant le départ de la course, dernier délai.

N'oubliez pas votre **mail de confirmation** d'inscription.

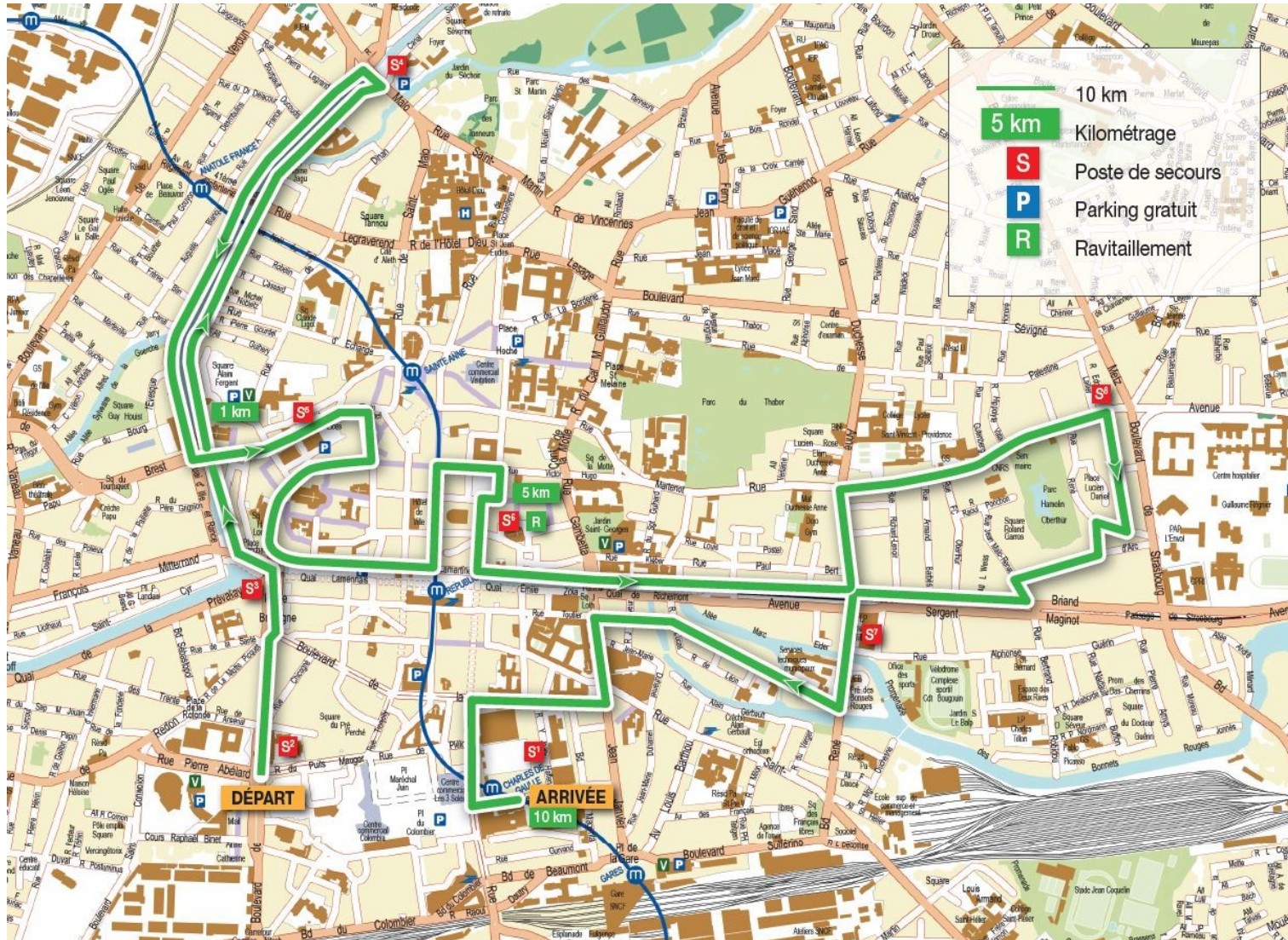
Nos Conseils

Nous vous conseillons de venir retirer votre dossard de préférence le vendredi ou le samedi.

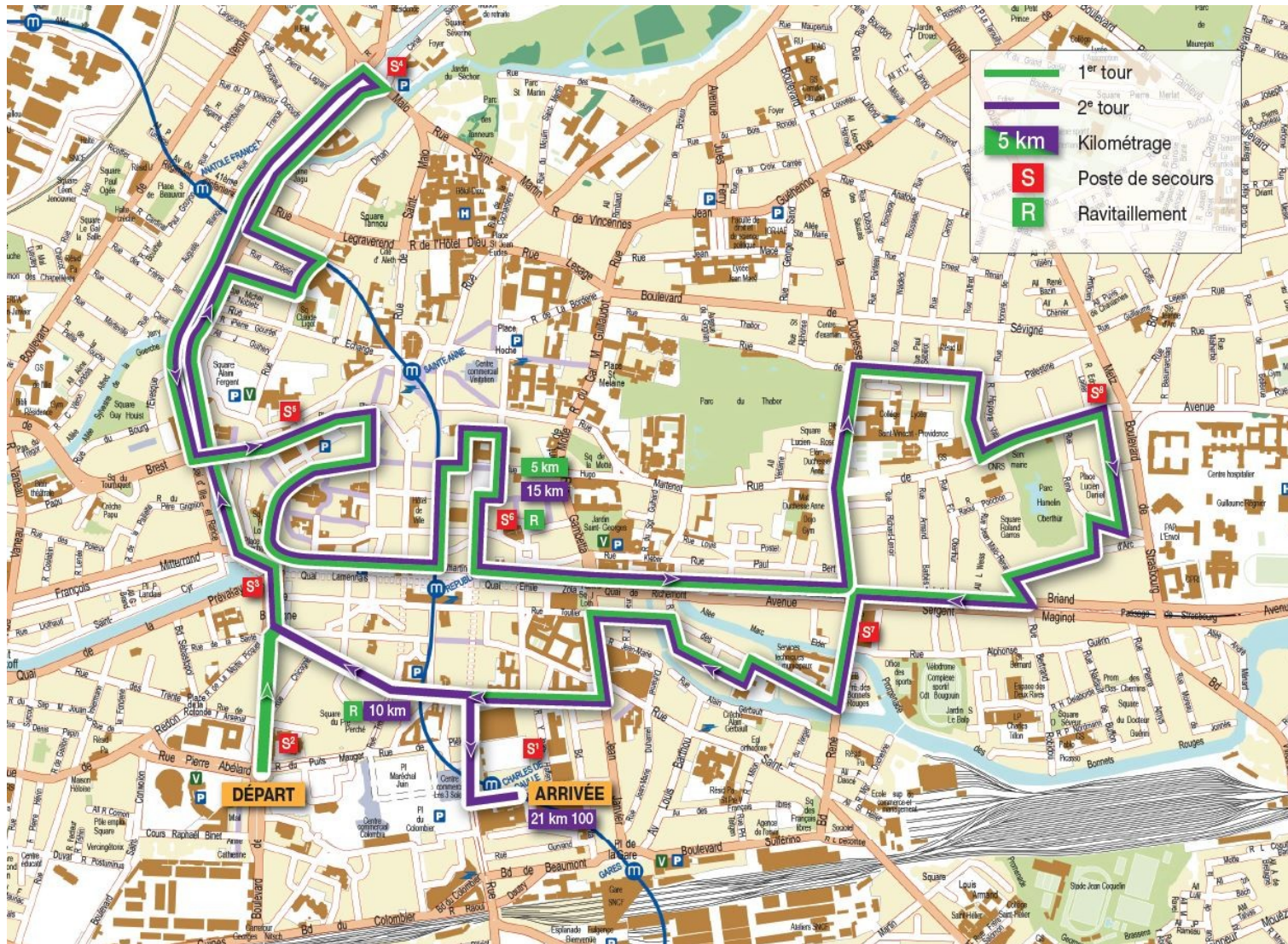
A défaut, venez le dimanche suffisamment tôt pour ne pas stresser avant le départ (ouverture à 8h).

Nouveauté : venez profitez des nombreuses animations et de la restauration sur le village, sans oublier les matchs Sobhi Sport à partir de 13h00, avec des sélections féminines et masculines s'affrontant sur un parcours inédit de 10km

Circuit du 10km CMB



Circuit du S'mi Ouest-France



**Circuit Match Sobhi Sport (4 boucles), 5 km France Bleu Armorique - Sécurité Routière (2 boucles)
et Courses jeunes Eau du Bassin Rennais (Poussins 1000 m avec départ depuis la place de la Mairie, Benjamins 1 boucle et Minimes 2 boucles)**

