



GUIDE DU (DE LA) COUREUR (EUSE)

INFOS PRATIQUES

A RETENIR

Retrait des dossards : vous recevrez un mail de confirmation avec votre n° de dossard suite à votre inscription (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 - S'MI Ouest France & 10 km CMB

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

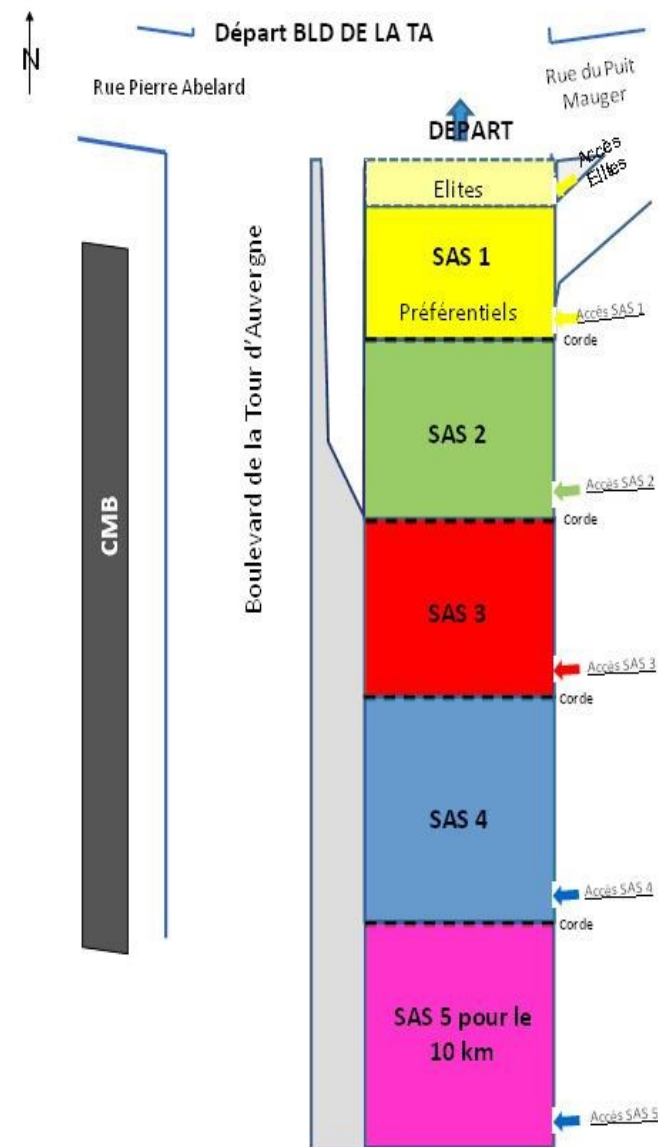
Afin de fluidifier les premiers kilomètres de course pour l'ensemble des coureuses et coureurs, les départs sont organisés sous la forme de vagues successives.

S'MI Ouest-France - Départ Officiel : 9h00

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas 1	Elites Hommes	< 1h19	10001 à 10200	
	Elites Femmes	< 1h34m30	10201 à 10250	
	Préférentiels Hommes	< 1h30	10251 à 10600	1 h 30
	Préférentiels Femmes	< 1h40	10601 à 10650	
Sas 2	Hommes	1h30 à 1h40	10651 à 11250	1 h 40
	Femmes		11251 à 11300	
Sas 3	Hommes	1h40 à 1h50	11301 à 12500	1 h 50
	Femmes		12501 à 12800	
Sas 4	Hommes	> 1h50	12801 à 13600	2 h
	Femmes		13601 à 14200	

10 km CMB - Départ Officiel : 11h30

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas 1	Elites Hommes	< 34'	1001 à 1200	
	Elites Femmes	< 41'	1201 à 1250	
	Préférentiels Hommes	< 38'	1251 à 1400	
	Préférentiels Femmes	< 43'	1401 à 1450	
Sas 2	Hommes	38' à 50'	1451 à 3000	45 mn
	Femmes		3001 à 3500	
Sas 3	Hommes	50' à 55'	3501 à 4500	50 et 55 mn
	Femmes		4501 à 5000	
Sas 4	Hommes	55' à 1h	5001 à 6000	1 h
	Femmes		6001 à 7000	
Sas 5	Hommes	> 1h	7001 à 8000	
	Femmes		8001 à 9000	



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.

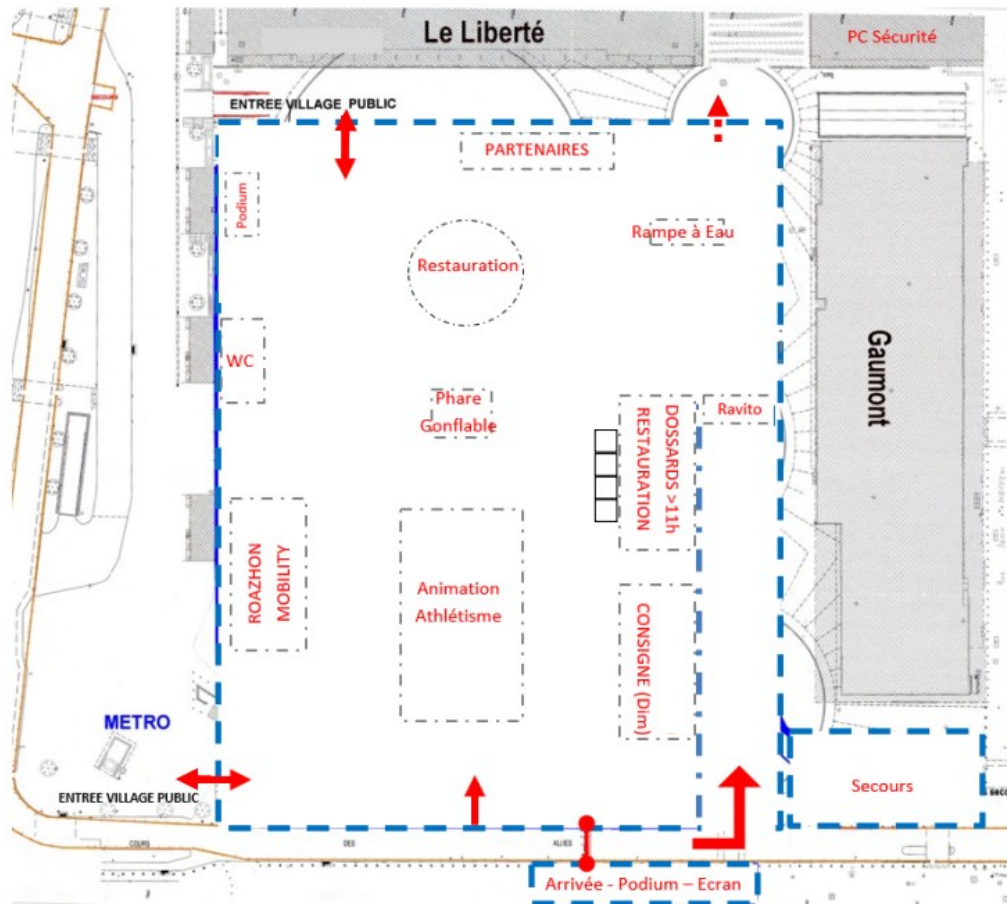
Meneurs d'allure du 10 km CMB

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 de 13h à 19h00.
- Le samedi de 10h à 19h00.
- Le dimanche à partir de 8h00 et 30 minutes avant le départ de la course, dernier délai.

N'oubliez pas de vous munir d'une **pièce d'identité**.

Nous vous recommandons par ailleurs de venir avec votre **mail de confirmation** d'inscription.

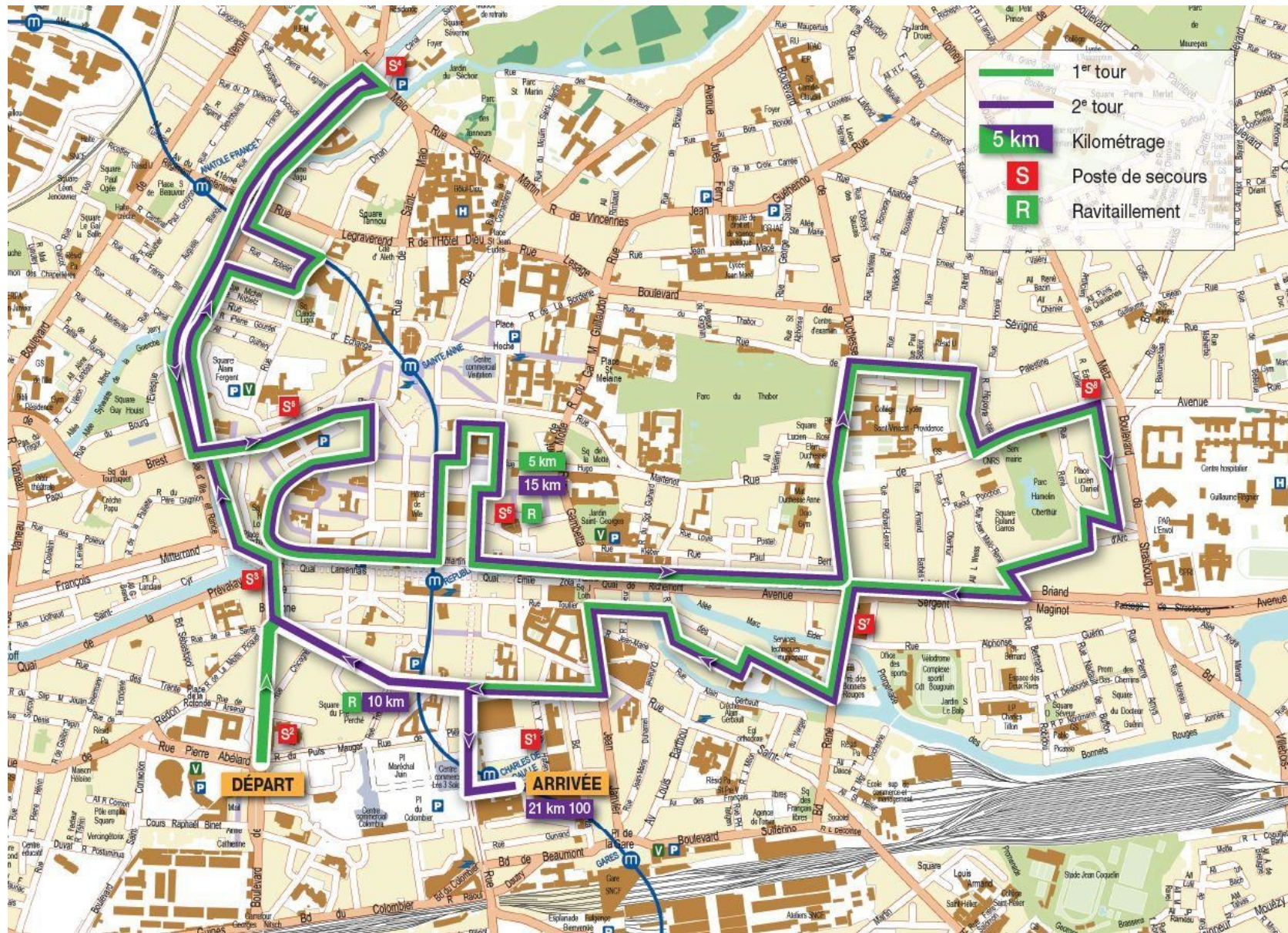
Nos Conseils

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

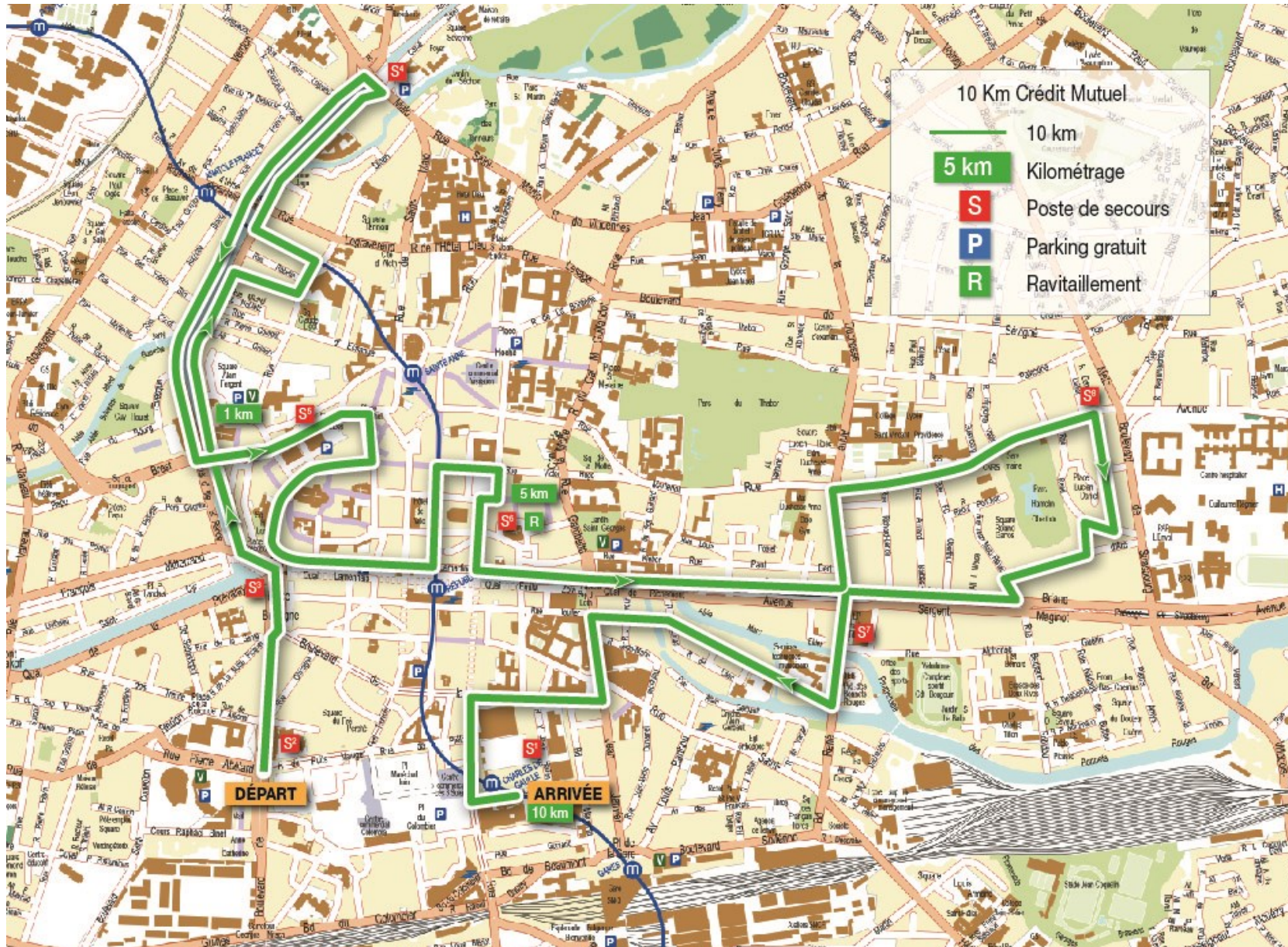
A défaut, venez le dimanche suffisamment tôt pour ne pas stresser avant le départ (ouverture à 8h).

Nous proposons sur le village de nombreuses animations et de la restauration, sans oublier les Championnats de France Interligues junior et espoir de 10km le dimanche à partir de 14h00

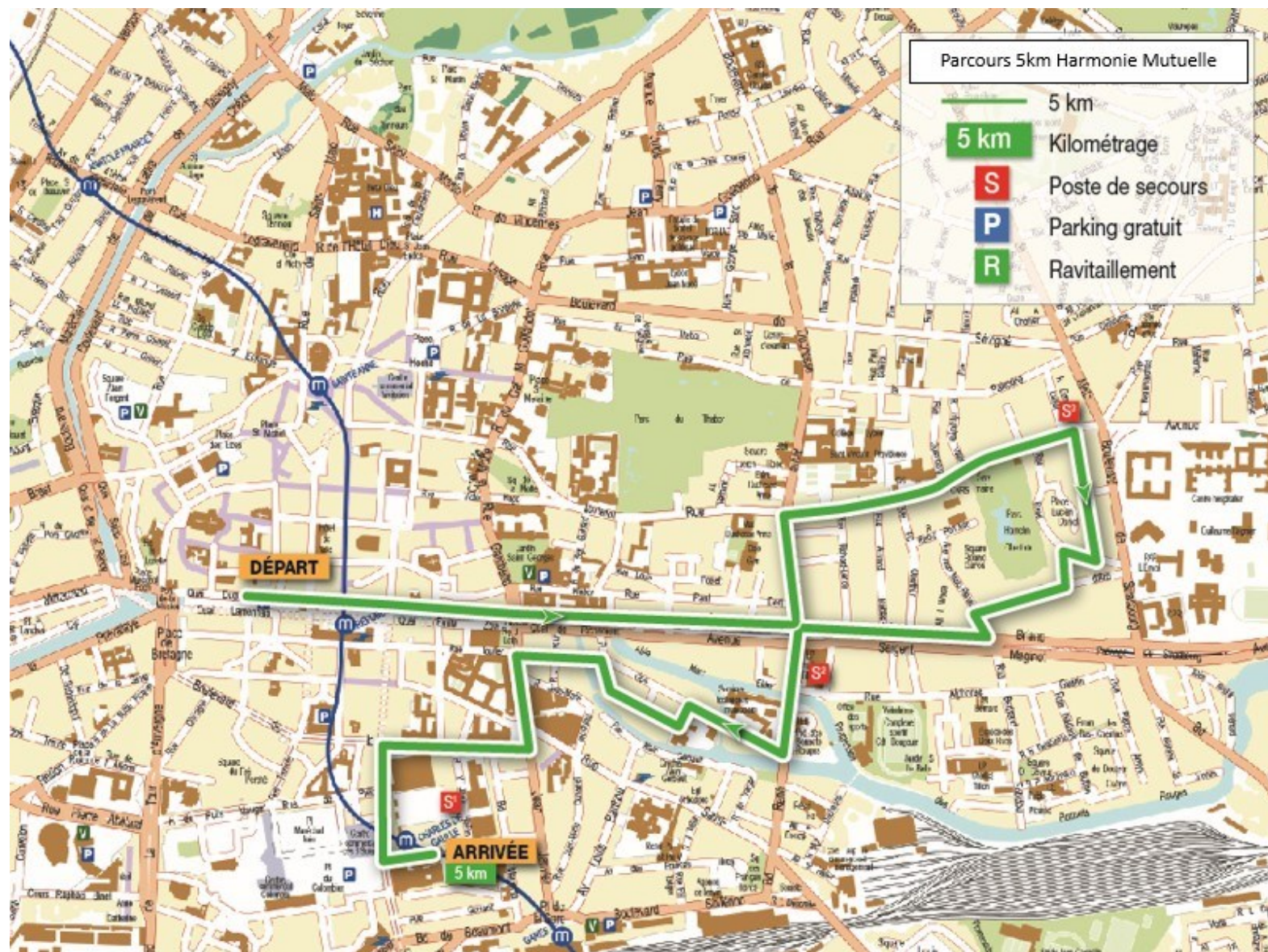
Circuit du S'MI Ouest-France



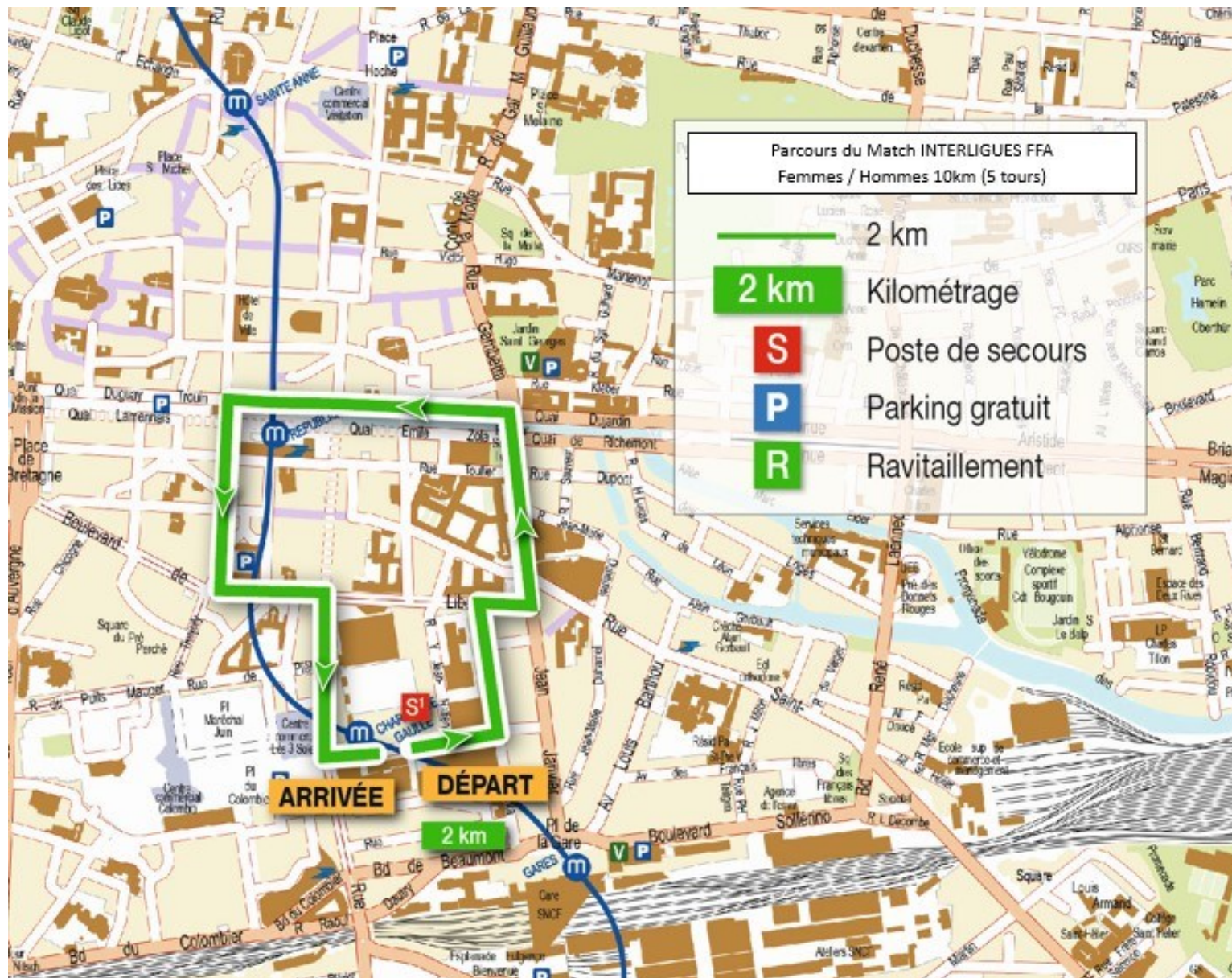
Circuit du 10km CMB



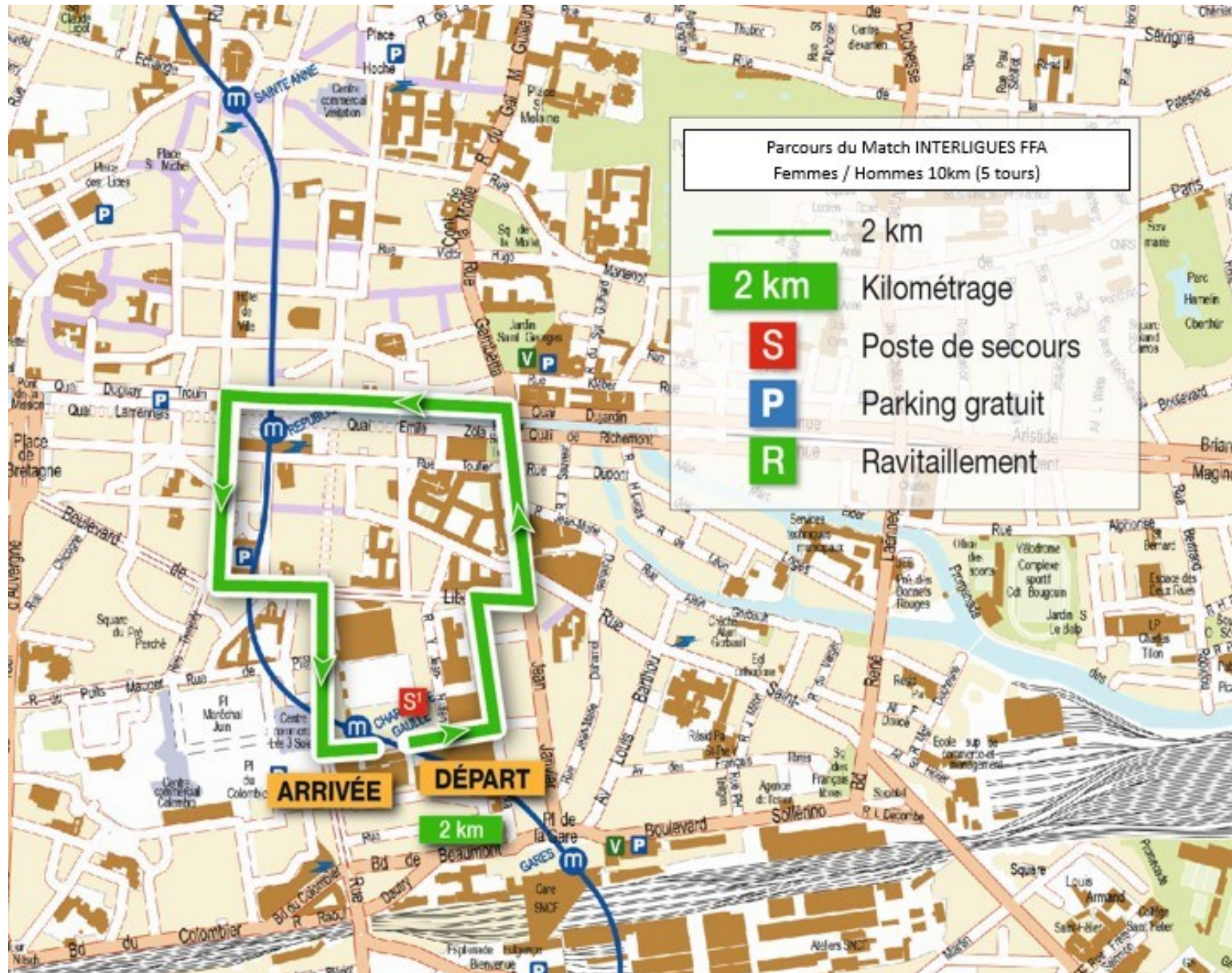
Circuit du 5km Harmonie Mutuelle



Circuit Match InterLigues Sobhi Sport (5 boucles)



Courses jeunes Eau du Bassin Rennais (Poussins 1000 m avec départ depuis le quai Lamartine, Benjamins 1 boucle et Minimes 2 boucles)



Circuit du Mile

