



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.**

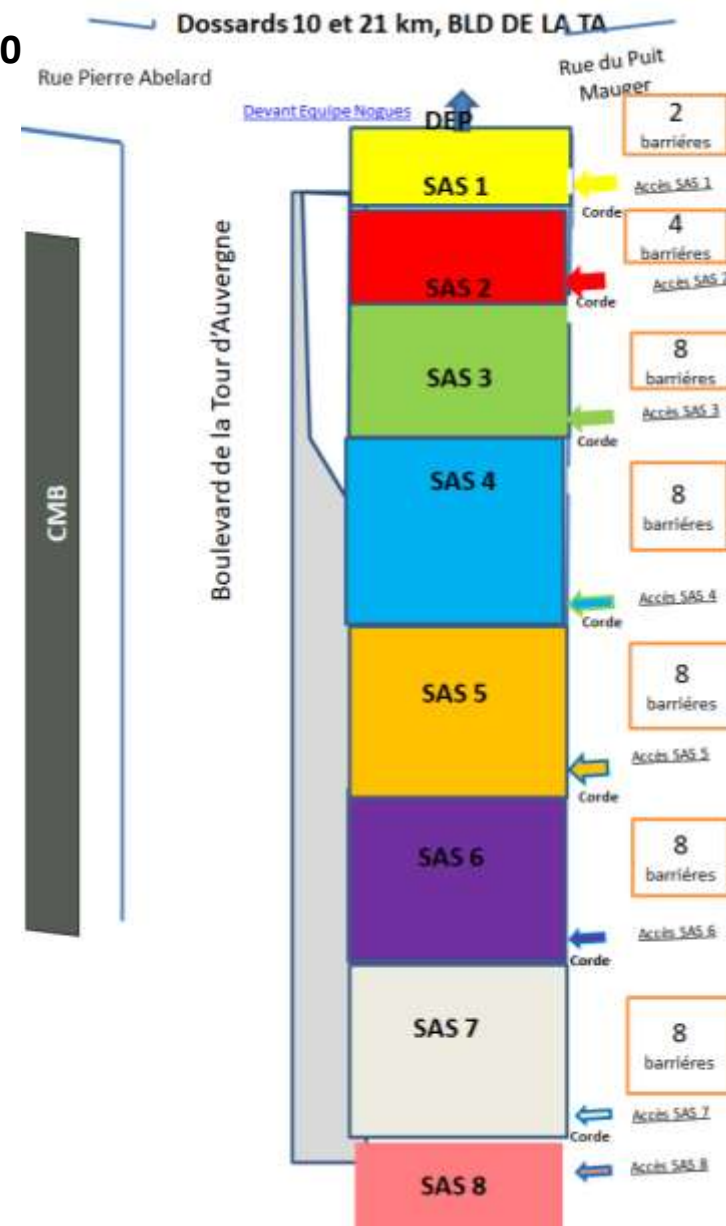
Afin de fluidifier les premiers kilomètres de course pour l'ensemble des coureuses et coureurs, les départs sont organisés sous la forme de vagues successives.

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

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas 1	Elites Hommes	< 1h19	1001 à 1200	
	Elites Femmes	< 1h34	1201 à 1250	
Sas 2	Préférentiels Hommes	< 1h30	1301 à 1800	1 h 30
	Préférentiels Femmes	< 1h40	1901 à 1951	
Sas 3	Hommes	1h30 à 1h40	2001 à 2800	1 h 40
	Femmes		2901 à 2950	
Sas 4	Hommes	1h40 à 1h50	3001 à 4200	1 h 50
	Femmes		4501 à 4800	
Sas 5	Hommes	1h50 à 2h	5001 à 6000	2 h
	Femmes		6001 à 6500	
Sas 6	Hommes	> 2h	7001 à 7800	
	Femmes		8000 à 8700	

10 km CMB - Départ Officiel : 11h30

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards	Meneurs d'allure
Sas 1	Elites Hommes	< 34'	10001 à 10200	
	Elites Femmes	< 41'	10201 à 10250	
Sas 2	Préférentiels Hommes	< 38'	10301 à 10600	
	Préférentiels Femmes	< 43'	10701 à 10751	
Sas 3	Hommes	38' à 45'	11001 à 12000	45 mn
	Femmes		10801 à 10900	
Sas 4	Hommes	45' à 50'	12001 à 13200	50 mn
	Femmes		13301 à 13500	
Sas 5	Hommes	50' à 55'	13601 à 14800	55 mn



	Femmes		15001 à 15500	
Sas 6	Hommes	55' à 1h	16001 à 16900	1 h
	Femmes		17001 à 17800	
Sas 7	Hommes	1h à 1h05	18001 à 18500	
	Femmes		18601 à 19600	
Sas 8	Hommes	> 1h05	20001 à x20400	
	Femmes		20501 à 21700	

Plan SAS Départ - 5km Harmonie Mutuelle

5km Harmonie Mutuelle - Départ Officiel : 13h00

SAS de départ		Temps Maxi	N° dossards
Sas 1	Elites Hommes	< 16'	22001 à 22100
	Elites Femmes	< 20'	22101 à 22150
Sas 2	Préférentiels Hommes	< 20'	22201 à 22500
	Préférentiels Femmes	< 22'	22501 à 22550
Sas 3	Hommes	20' à 30'	22601 à 23100
	Femmes		23101 à 23600
Sas 4	Hommes	> 30'	24001 à 24300
	Femmes		24400 à 25200
Sas Handisport	Hommes		25301 à 25350
	Femmes		25351 à 25400

SAS 5KM quai Duguay Trouin



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.

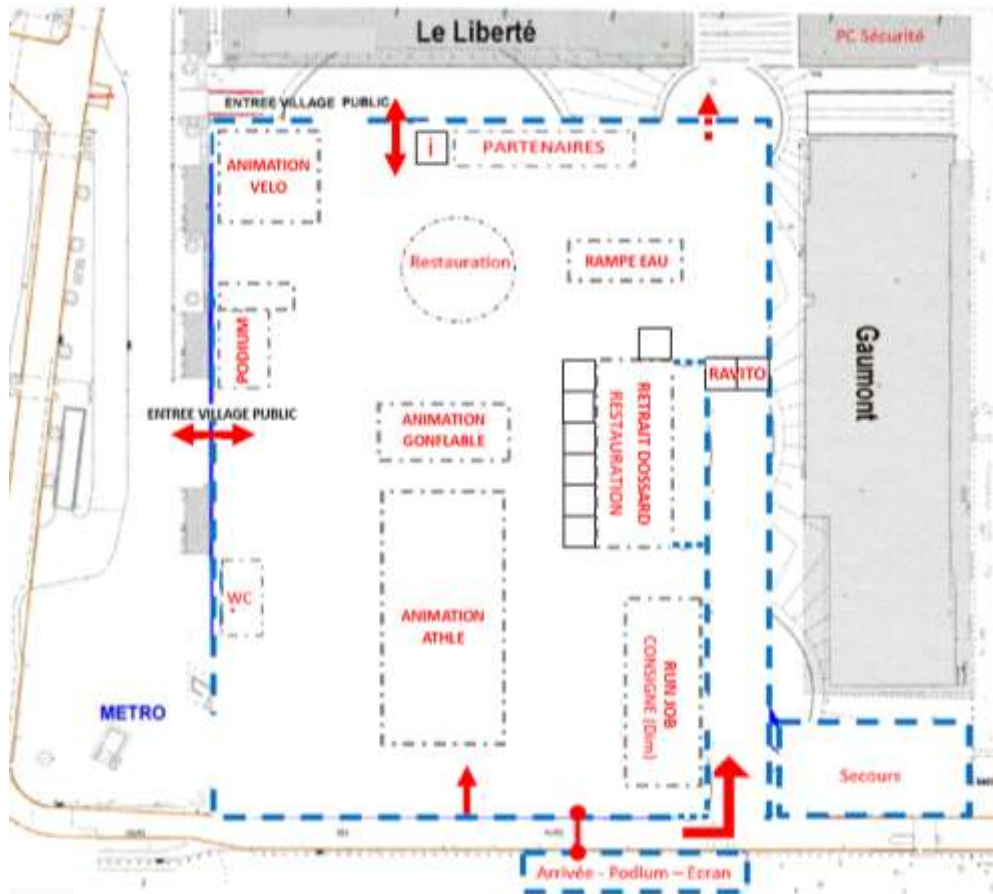
Meneurs d'allure du 10 km CMB

Chrono	SAS
45 mn	SAS 3
50 mn	SAS 4
55 mn	SAS 5
1 h	SAS 6

Meneurs d'allure du S'MI Ouest France

Chrono	SAS
1 h 30	SAS 2 - Derrière des Élites
1 h 40	SAS 3
1 h 50	SAS 4
2 h	SAS 5

Plan du village – Retrait des dossards - Arrivée



Retrait des dossards : Esplanade du Général Charles de Gaulle

- le vendredi 7 octobre de 12h à 19h00.
- Le samedi 8 octobre de 10h à 19h00.
- Le dimanche 9 octobre 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.

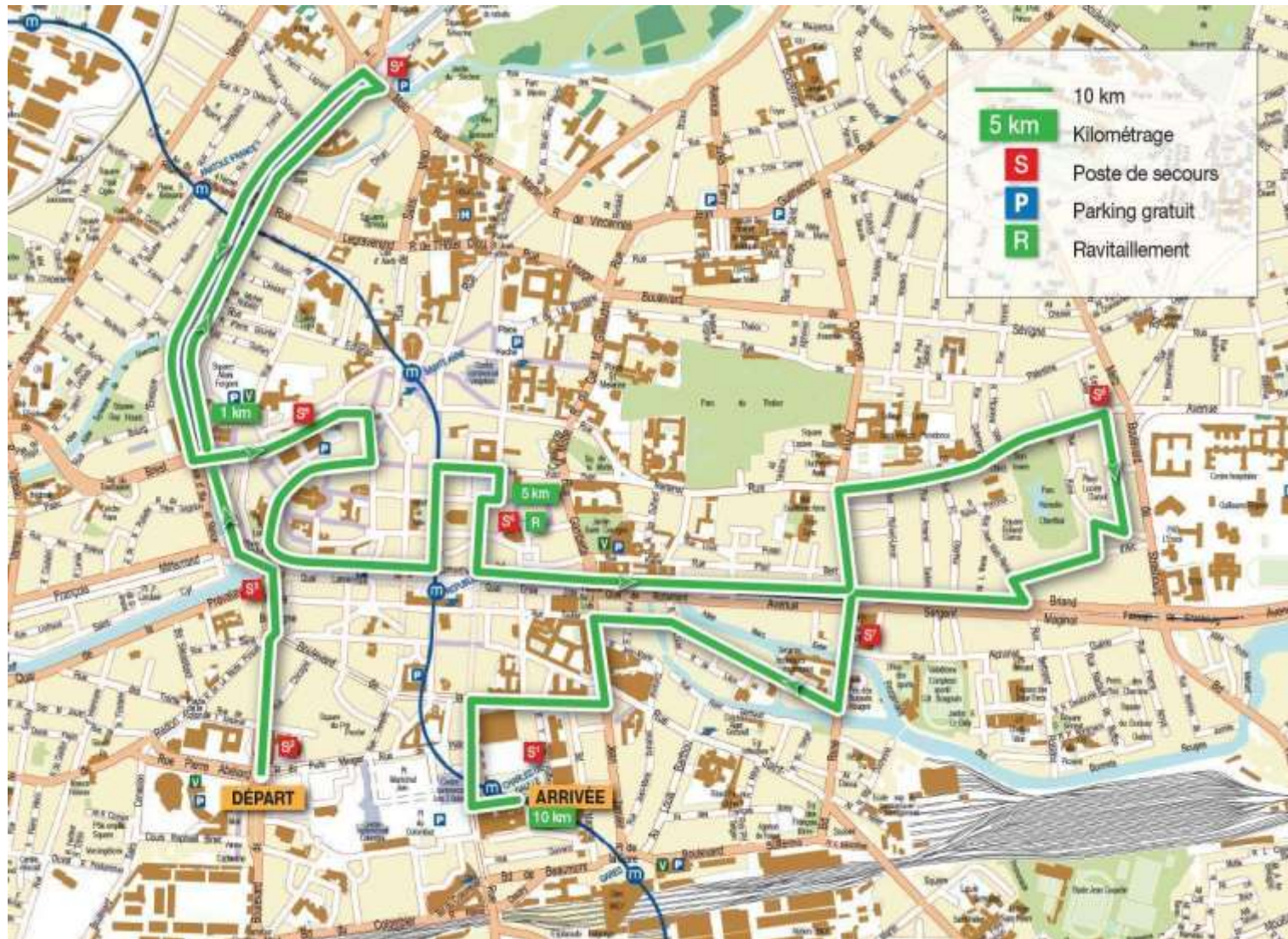
Nos Conseils

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

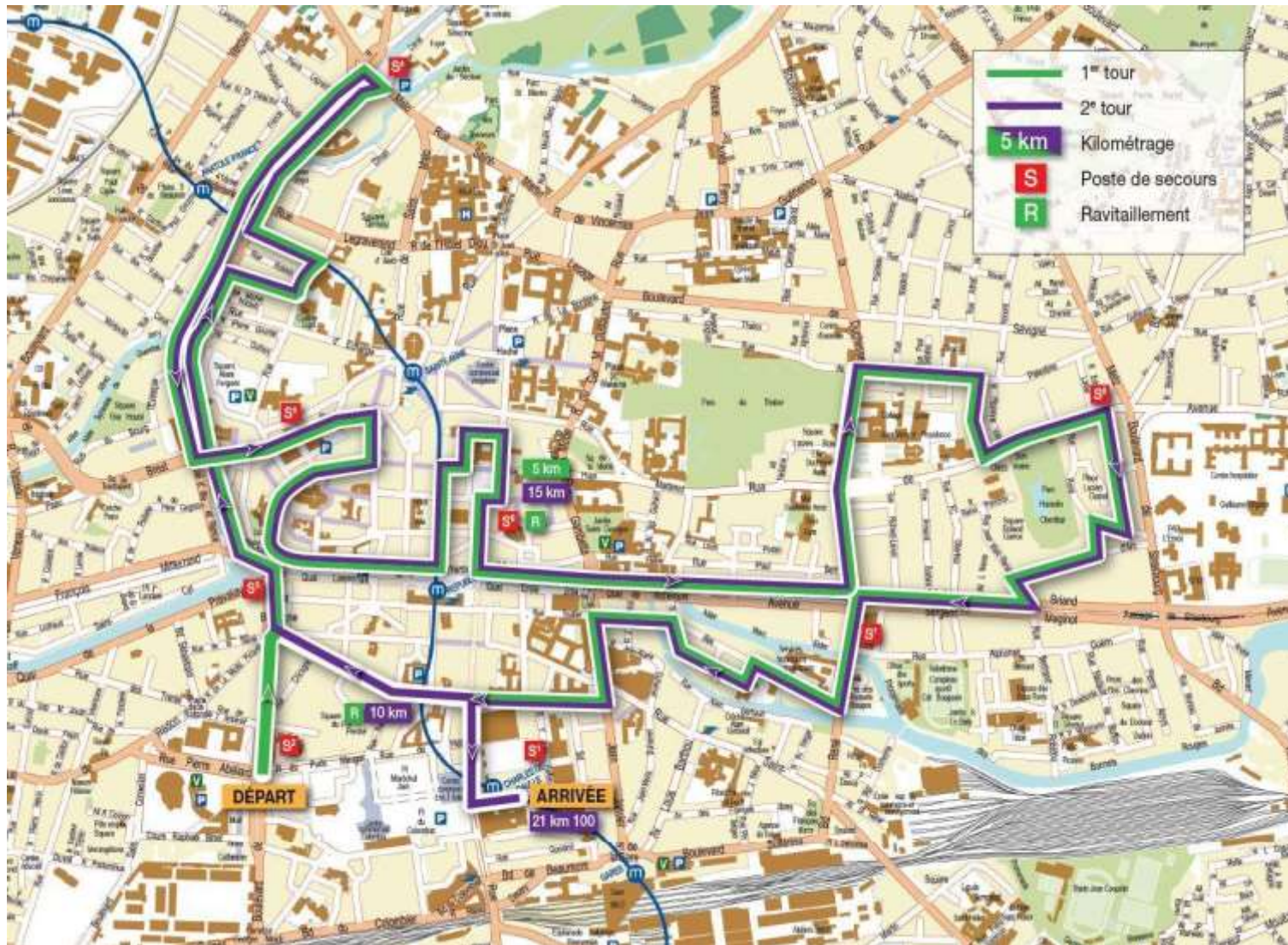
A défaut, venez le dimanche suffisamment tôt pour ne pas stresser avant le départ (ouverture à 8h).

Nous proposons sur le village de nombreuses animations et de la restauration, sans oublier le match élite le dimanche à partir de 15h30

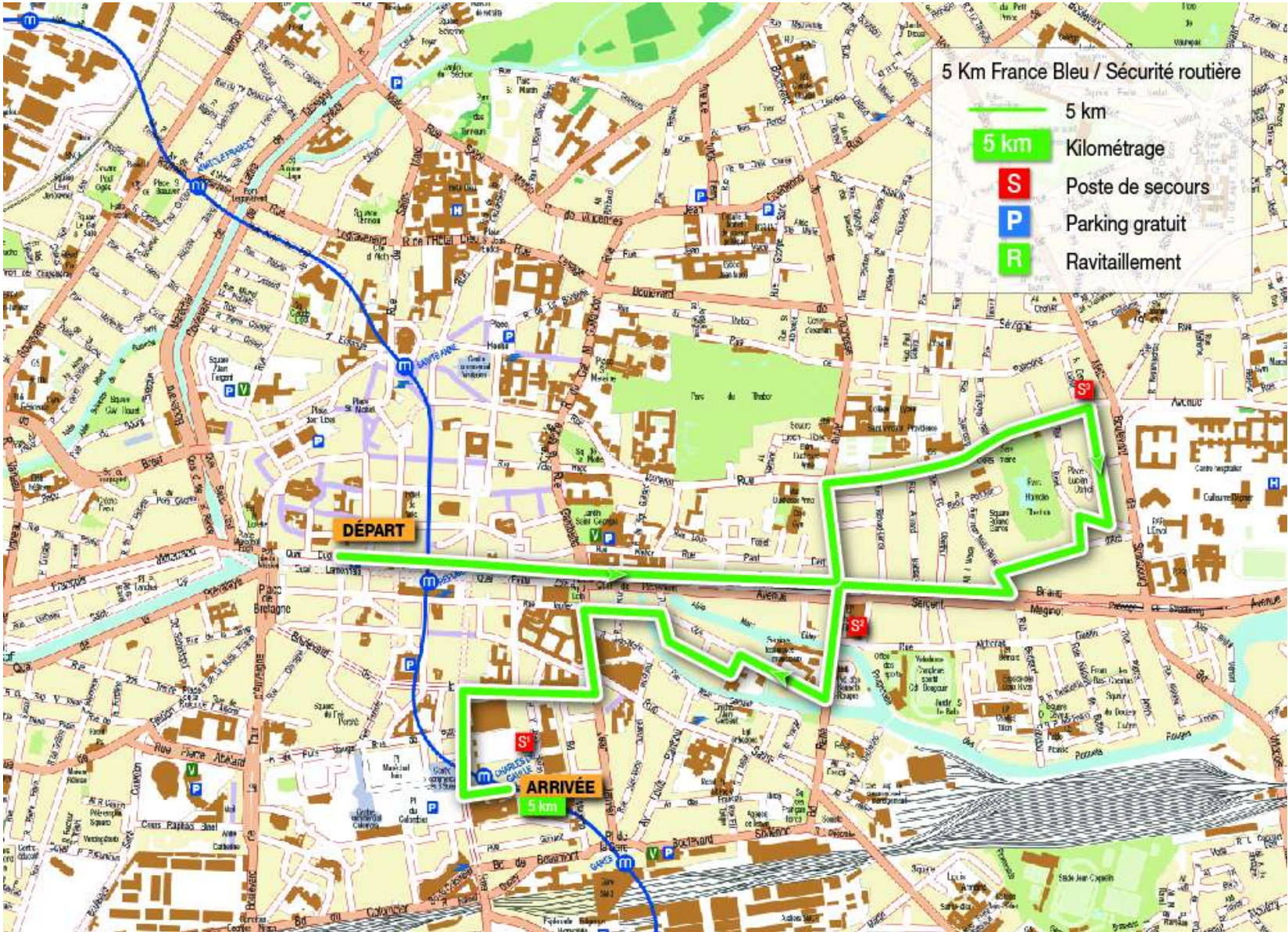
Circuit du 10km CMB



Circuit du S'mi Ouest-France



Circuit du 5km Harmonie Mutuelle



Circuit Match Sobhi Sport (5 boucles)

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

