

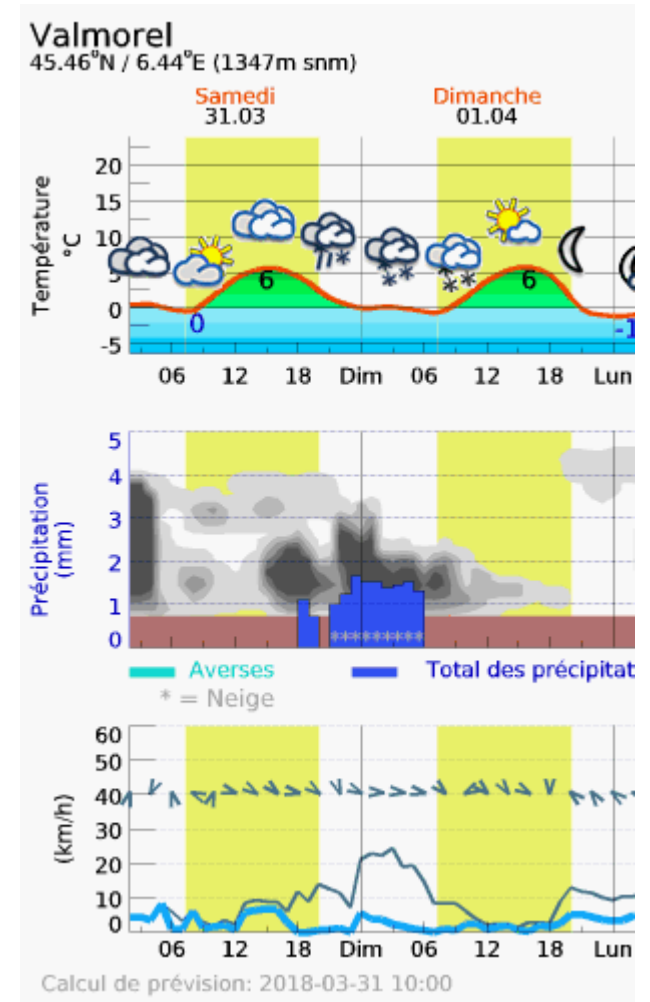
DOUCY CÎMES CHAMPIONNAT DE FRANCE SKI-ALPINISME

PAR EQUIPE - 31 MARS 2018
DES CLUBS - 1ER AVRIL 2018

DOUCY - VALMOREL
WWW.SKI-ALPINISME.COM

Météo

- Nuages et éclaircies...
Dernières chutes de neige en fin de nuit puis nuageux s'améliorant au fil de la journée
- Vent : faible
- Température : **0°C environ sur le départ**,
le ressenti sera fonction du vent
- Neige :
encore 15/20 cm de neige fraîche cette nuit...



Accès course

Retrait dossard

- Dimanche matin de 9h à 9h45, à la salle pour tous.
Pas d'inscription sur place
- Se garer à P8 (prendre un ticket)

Parking course et accès départ

- Après le retrait des dossards, reprendre le véhicule et aller se stationner au parking P0 en face du hameau de Crêve Cœur.
- Prendre le télécabine de Pierrafort (forfait fourni à l'inscription) pour éviter de remonter les pistes à contre-sens...
- Du sommet de la télécabine de Pierrafort, redescendre par la piste bleu ORATOIRE qui mène au pied du téléski du Prariond. Rendez vous au restaurant du Prariond face au téléski du même nom.

Podiums et repas

- Skis aux pieds, au restaurant du Prarion au cœur des pistes

Télécabine de
Pierrafort
pour
rejoindre le
PRARIOND

Parking
P0



Retrait des dossards

se garer à P8 puis repartir en franchissant les barrières pour P0

Programme

- 9h30-10h30 - Retrait des dossards à la salle pour tous (face de l'accueil du parking)
- Prendre la télécabine de Pierrafort pour redescendre sur la Prariond
- 10h30-10h50 : repérage du parcours et échauffement
- 11h00 : **départ du relais, face au restaurant le PRARIOND**
- **12h00 : podium**
- 12h15 : repas au restaurant le Prariond

Matériel

Matériel obligatoire habituel pour les courses sur piste, avec portage

- Prévoyez un petit sac supplémentaire pour mettre votre doudoune près de la zone de relais !

Matériel obligatoire, conforme au règlement FFME

Licence ou carte d'identité

Skis et fixation

Peaux anti-recul

Bâtons

Casque

Gants

Sac à dos

3 couches de vêtement haut de corps

2 couches de vêtement bas de corps

Couverture de survie

Lunettes ou masque

Dossard

- 1 dossard sur le sac
- 1 dossard cuisse droite

Environnement

Comme sur toutes les courses,
abandon de déchet interdit

L'équipe de relais

- **Chaque relais est composé**
 - D'un homme (peu importe sa catégorie)
 - D'une femme (peu importe sa catégorie)
 - D'un jeune, minime, cadet ou junior (peu importe son genre)
- Ce sont les dames qui commencent le relais
- Chaque équipier (A, B ou C) court deux fois selon le schéma A B C A B C

Le parcours

- Le parcours dure environ 8-10 minutes par coureur
- Il est constitué
 - D'un départ en peaux
 - D'une montée
 - D'une descente
 - D'un repeutage et d'une montée
 - D'un portage
 - D'une seconde descente
 - D'une repeutage
 - Du passage de relais à l'équipier suivant

Rappel des règles

- Le passage du relais se fait à la main (interdiction de pointer le bâton pour toucher le relayeur)

Jury de course

- **Président de Jury :** Renaud **EVEILLARD**
- **Directeur de course :** Jean Michel **DELOMIER**
- **Arbitres :**
Jean François **ETIENNE**
Jean Pierre **DUFOUR**
- **Chef traceur :** Patrick **RASSAT**
- **Délégué technique :** Olivier **MANSIOT**
- **Délégué fédéral :** Alain **CARRIERE**

DOUCY CÎMES CHAMPIONNAT DE FRANCE SKI-ALPINISME

PAR EQUIPE - 31 MARS 2018
DES CLUBS - 1ER AVRIL 2018

DOUCY - VALMOREL
WWW.SKI-ALPINISME.COM