



CONSIGNES ET DIRECTIVES DE COURSE Étape 2 – Parc régional de Longueuil

Avant le départ

1. Les coureurs doivent se rassembler dans la zone de départ à partir de 8 h 30.
2. Les coureurs doivent s'assurer de porter leur dossard (devant) et leur puce chrono.
3. L'appel final des coureurs aura lieu à 8 h 45.
4. Le départ des 5 km et des 10 km se font de façon simultanée.
5. Les coureurs du 5 km portent des dossards rouges; les coureurs du 10 km portent des dossards bleus.
6. Les coureurs les plus rapides doivent se placer devant le peloton.
7. La cérémonie de départ comporte les éléments suivants :
 - a. Discours VIP;
 - b. Présentation des meilleurs coureurs;
 - c. Coureurs à vos marques;
 - Le peloton avance jusqu'à la ligne de départ (3 mètres).

Le Parcours

8. L'épreuve de 5 km compte une boucle de 5 km alors que le 10 km compte deux boucles de 5 km.
9. Voici les détails du parcours :
 - a. Les coureurs partent de la zone départ/arrivée pour emprunter les sentiers du parc;
 - b. Les sentiers sont en surface de pierre et sur des parcours boisés et ombragés;
 - c. Les sentiers contournent le Parc régional;
 - d. Les coureurs reviennent dans la zone départ/arrivée pour compléter la boucle de 5 km
 - Virage à gauche serré après 4,8 km vers l'arrivée
 - Vérifier les bornes 600 m – 400 m et 200 m pour bien contrôler votre arrivée
 - e. Les coureurs du 5 km complètent leur boucle en empruntant le corridor de droite et se dirigent vers l'arche d'arrivée;
 - f. Les coureurs du 10 km doivent faire une deuxième boucle en empruntant le corridor de gauche (ne pas passer sous l'arche d'arrivée).
10. Le peloton est ouvert par des cyclistes officiels de la Coupe DIX30.
11. Signalisation à chaque virage.
12. Bornes kilométriques au km de 1 à 9.
13. Bornes aux 600 m – 400 m – 200 m dans le dernier km.
14. Deux postes de ravitaillement : 2,5/7,5 km et dans la zone départ/arrivée (km 5).

Verso →



À l'arrivée

15. À l'arrivée, les coureurs doivent :
 - a. Dégager rapidement la zone d'arrivée;
 - b. Déposer leur puce chrono aux préposés;
 - c. Passer au poste de ravitaillement.
16. Se diriger vers la zone d'accueil. Les résultats seront disponibles sur les trois bornes d'information (l'horaire et le plan d'accès aux toilettes sont également sur les bornes d'information).

Bonne course !