

CONSIGNES ET DIRECTIVES DE COURSE

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
 - i. 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. Pour la 4^e étape, les modifications suivantes ont été apportées sur le parcours :
 - a. Les coureurs feront au départ une boucle de 1 km en tournant à droite sur le boulevard Leduc pour tourner à droite devant l'hôtel Alt et se réengager sur l'avenue des Lumières pour ensuite repasser sous l'arche d'arrivée (km 1).
 - b. Le 1^{er} U-turn a été déplacé et est à la hauteur du magasin Atmosphère
 - c. Au retour, les coureurs du 5 km tournent à gauche au 4,8 km sur l'avenue des Lumières
 - d. Les coureurs du 10 km tournent à droite au 4,8 km pour le 2^e tour
 - e. Pour la 2^e boucle du 10 km, les coureurs feront le 2^e U-turn juste avant le viaduc de l'autoroute 10
 - f. Comme pour la 3^e étape, les coureurs du 10 km tournent à droite au km 7,5 (juste avant le point de ravitaillement) pour un aller-retour de 230 m sur la piste cyclable et sur une rue du quartier résidentiel, puis retournent sur le parcours régulier.
10. Le peloton est :
 - a. Ouvert par moto-auto policier et véhicule officiel de la Coupe DIX30
 - b. Le peloton est encadré par quatre véhicules BMW
11. Signalisation à chaque virage (8 virages par boucle de 5 km).
12. Bornes kilométriques au km de 1 à 9.
13. Bornes aux 600 m – 400 m – 200 m dans le dernier km.
14. 2 postes de ravitaillement : 2,5/7,5 km et 5 km.

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).