



CHAMPIONNAT PACA des CLUBS

Aix en Provence (plateau de l'Arbois)

Organisation : A.C.A. Aix en Provence

Responsables :
Directeur de course : Pierre DELENNE
Traceur : Helene KROL
Contrôleur : Olivier ESTELA
Arbitre désigné par la ligue : Bertrand PELUSO



Carte : Petit Arbois : 1/10000ème – Equidistance : 5m

Tout entraînement collectif ou individuel sur la carte est interdit d'ici la course.

Terrain : Végétation méditerranéenne (jambes couvertes conseillées)

Accueil : à partir de 8h30 sur le lieu de course, départ en masse à 10H
Parking-Accueil-Arrivée au même endroit

Fléchage routier : à partir de la sortie 5 (Eguilles, Calas) sur la RD9 entre Aix et Vitrolles

Inscriptions : **Pierre Delenne** pierre.delenne@free.fr

Les inscriptions des équipes sont indispensables **au plus tard le 15 Mai**. La composition pourra évoluer jusqu'à l'heure du départ mais nous apprécierions que cela soit fait le plus en amont possible pour pouvoir notamment diffuser et publier des compositions d'équipes.

Tarifs d'inscriptions :

Equipes CPC : 30 € par équipe (équipes incomplètes : 6 €/équipier). A régler sur place
Mini-relais : 18€ par équipe (équipes incomplètes : 6 €/équipier). A régler sur place
En cas d'absence, nous demanderons d'acquitter la moitié de la somme (3 €/équipier)

Circuits Loisir : 2 circuits non chronométrés
Inscriptions sur place. Départs à partir de 10H30
19 ans et + : 6 €/ 18 ans et moins : 4€/ Famille : 16 € /

Résultats : à 14h30 sur le lieu d'arrivée

Ravitaillement : boissons et petite restauration sur place

Informations complémentaires : **Site internet de l'ACA Aix :**
<http://ac.aurelien.free.fr/>

CPC, rappel du règlement :

Les équipes sont constituées de **5 relayeurs d'un même club**. Tous les panachages d'âges et de sexes sont permis sous réserve de la présence dans l'équipe d'au moins :

- **une féminine**
- **un jeune (H ou D de 18 ans et moins) ou un vétéran 2 ou + (H ou D de 50 ans et plus).**

Un coureur :

- ne peut satisfaire aux deux conditions
- ne peut faire partie que d'une seule équipe
- ne peut courir qu'une seule fois

Distance et temps de course des relais :

Relais	Distance	Niveau technique	Temps vainqueur
1	5 km	moyen	35 - 40 mn
2	3 km	facile	25 - 30 mn
3	5 km	moyen	35 - 40 mn
4	3 km	facile	25 - 30 mn
5	7 km	difficile	50 - 55 mn

Mini-relais

Les équipes sont librement constituées de 3 coureurs. Le mini relais est ouvert à tous mais il est plus particulièrement destiné aux débutants (circuits faciles et courts)

- Relais 1 : 2 kms, facile
- Relais 2 : 2 kms, facile
- Relais 3 : 3 kms, moyen