



Règlement de la course

Catégories participants

- Départ à mi-parcours
Filles 2006-2008
Garçons 2006-2008
- Filles 2001-2005
- Garçons 2001-2005
- Filles Juniors 1996-2000
- Garçons Juniors 1996-2000
- Dames 1 1975-1995
- Hommes 1 1975-1995
- Dames 2 1974 et plus âgées
- Hommes 2 1974 et plus âgés
- Télémark Dames
- Télémark Hommes
- Snowboard Dames
- Snowboard Hommes

Horaires de départ

Les horaires de votre départ seront communiqués sur le site internet et également à votre prise de dossard le matin de la course.

Départs en principe toutes les 30 secondes. Soyez 15 minutes avant votre heure de départ dans l'aire de départ. En cas de retard, vous partirez à la fin de la catégorie en cours.

Reconnaissance du parcours

La reconnaissance du parcours est facultative. Elle a lieu entre 9h et 10h en dehors du parcours.

Règles de la course

1. Si une porte est manquante, le coureur doit faire le virage.
2. En cas de porte enfourchée ou loupée, il faut remonter et passer la porte sinon, élimination.
3. **Pause :**
Les pauses sont permises à côté des drapeaux rouges. Pour repartir, attendre le ok de la personne ayant le drapeau.

A l'intermédiaire, un ravitaillement est prévu pour les personnes qui le désirent. Le chronomètre continue de tourner.

4. **Dépassements :**

En cas de drapeau rouge agité et de coup de sifflet, le coureur se met sur le côté, laisse passer le coureur qui est derrière lui et repart aussitôt.

Dès le passage de l'arche (environ 30 secondes avant l'arrivée), les dépassements sont interdits.