



Dimanche 8 novembre 2009

Toute l'équipe d'organisation vous remercie de votre participation à la première Édition du Grenoble Ekiden. Vous trouverez ici toutes les informations concernant la course.

Ligne de départ Arrivée :

La ligne de départ et d'arrivée sont situées sur le Parvis de Minatec sur le Polygone Scientifique au terminus du Tram B Cité Internationale.

Retrait des dossards :

Le retrait des dossards se fait au Gymnase Europole situé au 25, Avenue du Doyen Louis Weil à 100m de la ligne de départ.

Le retrait des dossards s'effectue le **samedi entre 16h et 18h30 et le dimanche entre 7h et 9h.**

Vous devez apporter vos propres épingles à nourrice pour fixer votre dossard. (4 par concurrent)

Le retrait des dossards s'effectue par une seule personne munie de l'ensemble des certificats médicaux ou copie de licences des six relayeurs s'ils ne les ont pas fournis avant.

Rappel du règlement.

"Chaque relayeur doit disposer d'une licence FFA, FFtri, FSCF, FSGT ou Ufolep ou être en possession d'un certificat de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition datant de moins d'un an au 8/11/2009".

Aucun dossard ne sera distribué sans ces justificatifs

Accès :

La rue Félix Esclangon sera fermée aux voitures à partir de 5h jusqu'à 18h le dimanche. Un cheminement est décrit sur le site internet de l'EKIDEN pour accéder à la ligne de départ. Nous vous recommandons fortement d'utiliser les transports en commun pour venir sur la course.

Parkings :

Les places de parkings à proximité de la ligne d'arrivée sont limitées. Le tram B fonctionne toute la journée, nous vous incitons de nouveau à utiliser les transports en commun, ou à vous garer coté centre ville de la gare. (5min à pied). Un parking vélos spécifique est mis en place.

Services sur place :

Une buvette proposant boissons chaudes et froides, sandwiches et plats chauds sera installée sur la ligne d'arrivée.

Un vestiaire offrant consigne gratuite et douches sera mis en place au Gymnase Europole. Dans le vestiaire une podologue sera présente pour vous conseiller/soigner/informer gratuitement.

Pense bête :

Épingles à nourrice
Certificats médicaux
Départ à 10h au terminus du Tram B.



Foire aux questions

L'équipe doit elle être au complet pour le retrait des dossards?

Non une seule personne de l'équipe peut venir chercher l'ensemble des dossards de l'équipe en présentant l'ensemble des licences et certificats manquants

Comment se déroule la course?

Le parcours est une boucle de 5km à effectuer une ou deux fois. Le 6^{ième} relayeur effectue lui une fois la boucle, avant de repartir faire une boucle réduite située le long du parcours de 5km en aller-retour.

Les relais se font dans l'ordre des dossards de 1 à 6, les relayeurs se passent un témoin.

La zone de relais est-elle la même pour tous?

Oui tous les relais se font au même endroit sur la ligne de départ.

On a un blessé, comment je signale le remplacement?

Je viens le samedi retirer mon dossards et je signale les modifications et je présente le certificat médical du remplaçant ou j'envoie un mail avant samedi 12h pour informer du changement.

CHRONOMETRAGE PAR DOSSARD ELECTRONIQUE

IMPORTANT

La puce et le dossard sont dans une pochette transparente que vous devez épingler sur la poitrine. Ne pas sortir le dossard de la pochette

Ne pas sortir la puce de la pochette

Ne pas coller la pochette

Pour être chronométré, il est impératif que **la pochette soit fixée à plat sur la poitrine et maintenue par 4 épingles.**

Ne la pliez pas : vous risquez de ne pas être chronométré.

Un relayeur non chronométré = une équipe non classée!

A L'ARRIVEE, LA PUCE SERA RECUPEREE PAR L'ORGANISATION

Programme

Ekiden

7h00 - 9h00	Retrait des dossards
9h00 - 16h00	Ouverture du village partenaire
9h45	Briefing Ekiden
10h00	Départ Ekiden
12h20	Arrivée de la 1ère équipe
14h20	Arrivée de la dernière équipe
14h00 - 15h00	Course enfants
15h00	Remise des prix Ekiden



Animations

9h30 – 15h30	: Animation Podium
10h30 – 13h30	: Marche solidaire
10h30 – 13h30	: Kid Stadium
10h30 – 13h30	: Athlé tests

Courses Enfants et Sports Adaptés

14h00	: Benjamin et Minime (Enfant né entre 94 et 97) : 3 boucles de 750m (2250m)
14h15	: Poussin (Enfant nés en 98 et 99) : 2 boucles de 750m (1500m)
14h30	: Epreuve Sports Adaptés : 2 boucles de 350m (700m)
14h40	: Enfant né entre 2000 et 2002 : 2 boucles de 350m (700m)
14h50	: Mini Gambette (Enfant nés entre 2003 et 2005) : 1 boucle de 350m

