



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Championnat de Ligue Occitanie de Relais

Samedi 19 octobre 2024

Les Rives, Larzac (34)



### INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** AMSO34

**Directrices de course :** Pauline ELIAS, Séverine SINICO

**Délégué-Arbitre :** Ludovic RUIZ

**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Isabelle CHAMPTIAUX

**Traceur régional CO à pied :** Olivier GUIGNARD

**GEC :** Gérard SUBSOL, Patrick SINICO

**Configuration boitiers :** SIAC

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

NON



### CARTE

**Nom :** le rocher du Lion (extrait)

**Relevés :** 2021, mise à jour 2024

**Cartographe :** Ray HULSE



**Echelle :** 1/7500 pour tous les circuits

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** des rochers et du buis. Alternance de zones très courantes et de zones plus techniques



### ACCÈS

**Fléchage :** à partir du village des Rives

[43.844703, 3.267938](https://www.google.com/maps/place/43.844703,3.267938)

**Distance parking-accueil :** sur place

**Distance accueil-départ :** sur place

**Distance arrivée-accueil :** sur place

**PAS DE PARKING DE NUIT SUR LA ZONE DE COURSE**



### HORAIRES

**Accueil :** à partir de 13h. Vidage et contrôle des puces avant l'entrée dans le sas de départ

**Départ :** 14h30 pour tous les circuits

**Remise des récompenses :** oui

**Fermeture des circuits :** 17h30



### CIRCUITS

**Nombre de circuits :** voir tableau ci-joint

Circuits de couleurs suivant le cahier des charges de la Ligue



### RÉSULTATS

Sur le site [AMSO 34](https://www.amso34.com)

Sur le site [Liveresults](https://www.liveresults.com)



### SERVICES

Pas de buvette, mais collation offerte aux coureurs à l'arrivée

Toilettes sèches



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 30€ pour les relais adultes, 10€ pour les autres relais jeunes et mini-jeunes

Open individuel : 10€ adultes, 5€ jeunes

**Non-licenciés :** compétition : 16€ adultes/jeunes – découverte (jusqu'au jaune) : 13€ adultes, 8€ jeunes

Location de puce : 3€

Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 3€



### INSCRIPTIONS

Pour les licenciés, sur le [site FFCO](https://www.ffco.fr) : jusqu'au 13 octobre à 23h59.

Pour les non licenciés, par mail à l'adresse suivante : [amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr) jusqu'au 13 octobre 23h59.

**!/ \ L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non licenciés titulaires d'un Pass' Compétition, respectant les conditions médicales d'accès :**

**Pour les majeurs :** [attestation](#) de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues ;

**Pour les mineurs :** [attestation](#) par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du questionnaire de santé a donné lieu à une réponse négative, ou certificat médical de moins de 6 mois.



**CONTACT**

Pauline ELIAS : [pauline.elias03@gmail.com](mailto:pauline.elias03@gmail.com)  
 06.78.48.34.06  
[amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr)

**ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE****CIRCUITS****Championnat de Ligue de Relais ADULTES :**

3 coureurs d'un même club, avec au minimum une dame.  
 Tous panachages d'âge et de sexe autorisés (H/D16 2<sup>ème</sup> année et +).

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveau technique	Distance	Nombre de postes	Dénivelé
Relais 1	40'	Oui	Violet	4.9km	18	60+
Relais 2	30'	Oui	Violet	3.6km	13	40+
Relais 3	40'	Oui	Violet	5km	18	60+

**Championnat de Ligue de Relais JEUNES :**

2 coureurs d'un même club H/D14, H/D16.

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveau technique	Distance	Nombre de postes	Dénivelé
Relais 1	30'	Oui	Jaune	3.2km	10	25+
Relais 2	30'	Oui	Jaune	3.3km	10	25+

**Relais MINI-JEUNES :**

2 coureurs d'un même club H/D10, H/D12.

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveau technique	Distance	Nombre de postes	Dénivelé
Relais 1	20'	Oui	Vert	2.7km	9	10+
Relais 2	20'	Oui	Vert	2.7km	9	10+

**OPEN individuel** possible sur les circuits VERT, JAUNE ou VIOLET.

**Equipes OPEN :**

Equipes multi-club, clubs hors Ligue, non licenciés, sous-classement.  
 Nota : Les adultes moins confirmés pourront courir sur le relais jeunes, hors classement.  
 Les équipes OPEN sont classées mais ne peuvent prétendre aux titres.  
 Inscription via le [tableau partagé sur Drive](#) ou par mail [amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr) ou par tél 06.78.48.34.06.

Un départ en masse sera mis en place 5' après l'arrivée des 3 premières équipes médaillables, pour tous les relais. Il sera obligatoire pour tous les concurrents pas encore partis. Les équipes concernées seront classées après les équipes dont le dernier coureur est parti avant ce départ en masse.

Si le Championnat de Ligue de Relais Sprint 2024 (organisation BOA, 15 décembre) ne pouvait être utilisé pour diverses raisons, l'équipe qualifiée par la Ligue au CFRS 2025 serait définie selon les résultats de ce Championnat de Ligue de Relais ADULTES.

