

# Dimanche 13 Novembre 2022



## INVITATION : TRAIL NORDIQUE

Le SA Méaudrais avec la participation de la commission fond du Dauphiné sont heureux de vous inviter à l'ouverture de la saison ski de fond en organisant le matin un trail nordique (à partir de U11) et l'après-midi une épreuve d'habileté en ski-roue (pour les U13) et des sprints en ski sur herbe (de U15 à Séniors).

Un repas sportif préparé par les parents des jeunes du pôle sera proposé aux coureurs et accompagnants au tarif de 10€.

**Attention réservation obligatoire avant le mercredi 9 nov sur le lien suivant:**

<https://forms.gle/PnXrSf6GYmYACGpc6>

Le paiement des repas se fera sur place en liquide ou par chèque à l'ordre de "CSD Fond".

Les bénéfices de la journée seront partagés entre le club organisateur et la commission fond du comité du Dauphiné afin de réduire les coûts des stages des jeunes du pôle espoir.

Les épreuves de la journée se dérouleront au pied des pistes de ski alpin de Méaudre

### Programme prévisionnel : (sous réserve de modification)

#### A partir de 10h00: Trail Nordique

Départ et Arrivée en bas de la station

Mass start pour toutes les catégories pour une montée de piste de ski alpin (bâtons recommandés) et descente par un chemin facile (piste verte des petits loups).

10h00	U20H / Sen H : 2 boucles rouge
10h35	U18H / U20D / SEN D : 1 boucle rouge + 1 boucle bleue
11h05	U16H / U16D / U18D : 2 boucles bleue
11h25	U15H : 1 boucle rouge
11h30	U15D : 1 boucle rouge
12h00	U13H : 1 boucle bleue
12h05	U13D : 1 boucle bleue
12h25	U11H : 1 boucle verte
12h30	U11D : 1 boucle verte



### **A partir de 11h30:**

Repas sportif au tarif de 10€ sur réservation à la salle hors sac (1er étage du bâtiment des pistes)

### **13h15:**

Remise des prix U11

### **A partir de 13h30:**

#### **U15 à Séniors:**

Sprint court par catégorie en ski sur herbe en montée sur 100 mètres

Poules de 6 coureurs suivant le système de "montée-descente"

Chaque coureur fera 3 sprints.

Le classement définitif se fera à l'issue du 3ème sprint



#### **U13:**

Épreuve d'habileté chronométrée en ski-roue skate

Chaque coureur pourra reconnaître le parcours 1 fois avant de partir pour 1 tour chronométré.

### **A partir de 16h30:**

Remise des prix sur site à l'issue des courses.

Récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie

#### **Inscriptions:**

**Via skiFFS Web avant mercredi 9 Novembre 21h dernier délai: course n° 6317**

**Tarif: 5€ par coureur**

#### **Informations:**

Parc de skis roues et skis à écailles mis à disposition par l'organisation norme NNN  
Prévoir chaussures de ski (normes NNN) bâtons (taille suivant la discipline) et casques (pour les U13)

Les résultats U11 seront établis sur le classement du trail

Les résultats U13 seront établis suivant le cumul des points obtenus sur le trail et la moitié des points obtenus sur l'épreuve d'habileté.

Les résultats U15 à Séniors seront établis suivant le cumul des points obtenus sur le trail et la moitié des points obtenus sur l'épreuve de sprint.

C'est le nouveau barème des points 2023 qui est appliqué (50 coureurs classés)

#### **Contact :**

Gaillard Lilian 0671602297 / [gaillard.lilian68@gmail.com](mailto:gaillard.lilian68@gmail.com)

Michaël Gamby 0601796973 [michgamby@gmail.com](mailto:michgamby@gmail.com)

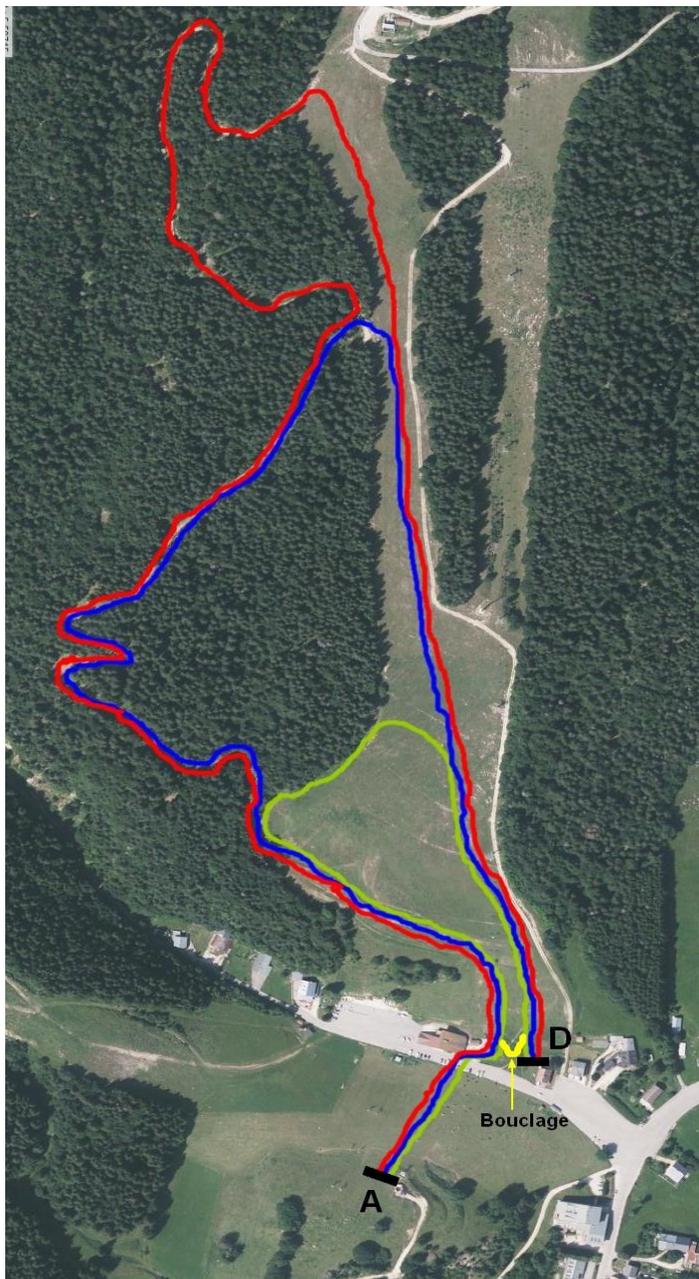
Cyril Gaillard 0688933807 [gaillard.cyr@gmail.com](mailto:gaillard.cyr@gmail.com)



# Plan Général:



## Les Parcours du trail Nordique:



Rouge : 2.9 km 260m D+  
 Bleue : 2.2 km 200m D+  
 Verte : 1.2 km 120m D+

U20H-SenH : 2 boucles Rouge 5.8 km/520m D+

U18H-U20D-SEN D:1 Rouge+1 Bleue 5.1 km/460 m D+

U16H-U16D-U18D : 2 Bleue 4.4km/400m D+

U15H-U15D: 1 boucle Rouge 2.9 km/260m D+

U13H-U13D: 1 boucle Bleue 2.2 km/200m D+

U11H-U11D: 1 boucle Verte 1.2 km/120m D+

