

Objectif

Associer Convivialité & Sport dans nos communes !

Principe

Une grande course d'un seul peloton circulant à travers les 14 communes de la CCNeT

Vitesse régulée à 8 km/h (avec possibilité néanmoins de courir plus vite : voir § « consignes particulières »)

Trajet en fonction de vos capacités

Début et fin de trajet + Ravitaillement : devant chacune mairie des 14 villages, avec 3 à 5 minutes d'arrêt seulement !

Points de départ et d'arrivée

Il est possible d'enchaîner plusieurs tronçons, voire pour les plus sportifs de faire toute la course (55,55 km) :

Départ	Heure de départ	Arrivée	Heure d'arrivée	Nombre de km
Couternon	08h00	Varois-et-Chaignot	08h30	3,9
Varois-et-Chaignot	08h34	Ruffey-lès-Echirey	09h13	5,1
Ruffey-lès-Echirey	09h18	Bellefond	09h40	2,9
Bellefond	09h44	Asnières-lès-Dijon	10h00	2,1
Asnières-lès-Dijon	10h03	Norges-la-Ville	10h42	5,1
Norges-la-Ville	10h46	Bretigny	11h02	2,1
Bretigny	11h05	Clénay	11h24	2,4
Clénay	11h27	Saint-Julien	11h39	1,5
Saint-Julien	11h42	Flacey	12h18	4,7
Flacey	12h22	Brognon	12h46	3,1
Brognon	12h50	Orgeux	13h33	5,7
Orgeux	13h38	Arc-sur-Tille	14h16	5,0
Arc-sur-Tille	14h21	Remilly-sur-Tille	14h55	4,5
Remilly-sur-Tille	14h59	Couternon	15h55	7,4

Carte globale

Lien vers OpenRunner <https://www.openrunner.com/route-details/18352674>

Ou [fichier PDF du tracé global](#) (prochainement : PDF par tronçon)

Consignes particulières

Pour une bonne organisation, merci de respecter les consignes suivantes :

Bonne humeur requise pour toutes et tous (attention, contrôles réguliers !)

Pour intégrer le peloton :

- bien arriver 15 minutes avant le départ
- se positionner légèrement après le ravitaillement

Pour quitter le peloton :

- s'arrêter sur la droite du circuit, légèrement avant le ravitaillement, pour ne pas gêner ceux qui continuent

Pour continuer avec le tronçon suivant :

- ravitaillement prévu à chaque point-relais
- le peloton ne s'arrête que 3-4 minutes : veiller à être prêt au moment de repartir

Afin de limiter les véhicules (encombrement et écologie obligent !), plusieurs options sont possibles :

- l'aller-retour en course à pied est recommandé

- à défaut, merci de privilégier le covoiturage

Pour celles et ceux qui souhaitent courir plus vite : possibilité de partir en solo à la vitesse souhaitée, mais l'heure de départ de chaque ravitaillement doit être respectée, afin de tous partir ensemble.

Sécurité et dépannage

La première sécurité est du ressort de chacun !

Les enfants devront être accompagnés par des adultes

Le peloton sera encadré par des coureurs avec gilets de sécurité, notamment pour les traversées de route

Privilégier de tenir sa droite sur les routes

En cas de problème, une voiture-balai sera joignable au (numéro à compléter), mais les voitures personnelles accompagnatrices sont interdites

Communication

Afin de vous tenir au courant de dernières infos, ainsi que pendant l'épreuve (comme l'annonce de retard par exemple), un groupe WhatsApp éphémère sera créé (voir formulaire d'inscription). Attention : il sera réservé à votre information, merci de ne pas répondre.

Pour toute question, merci d'envoyer un mail à course.couternon@gmail.com

Bonus

Si possible, T-Shirt conseillé aux couleurs de votre commune

Les fanions, drapeaux ou ballons de vos communes ou de la CCNeT sont les bienvenus !

Il devrait y avoir des surprises aux points-relais, voire le long de la route ...

Pot final prévu à Couternon à 16h (attention, pas directement à l'arrivée à la mairie, mais au « Mille Clubs », route de Bressey)

Classement

Chaque kilomètre parcouru améliore le classement de votre commune.

Les kilomètres comptent double pour :

- les enfants jusqu'à 14 ans
- les séniors à partir de 70 ans
- les personnes handicapées

Pour les longs trajets, un bonus de :

- +2km si on parcourt au moins 10km
- +5km si on parcourt au moins 20km
- +9km si on parcourt au moins 30km
- +14km si on parcourt au moins 40km
- +20km si on parcourt au moins 50km

Le cumul de tous les kilomètres parcourus pour la commune est divisé par le nombre d'habitants, ce qui permet un classement : 14 points pour la commune qui a le meilleur ratio, 13 points pour le 2nd, etc.

Inscriptions

[Formulaire d'inscription course NeTathlon - 8 juin 2014](#)

Clôture des inscriptions : mercredi 5 juin, 23h59

Pour toute modification ou annulation, merci d'envoyer un mail à course.couternon@gmail.com

Organisateurs

[Commune de Couternon](#) aidée par [l'association des joggeurs du Val de Norges](#) et chacune des communes de la [CCNeT](#)

