



NEWS 2016 #4 - 21 Septembre 2016

Chers "SkyRhuneurs", on y est !!!!!!!!!!!!! J-3 ...

Dernier opus de la SAGA NEWLETTERS 2016 !

INFORMATIONS PRATIQUES INCONTOURNABLES POUR TOUS LES COEURS ! Merci de prendre le temps de nous lire,

COUREURS : INFOS INCONTOURNABLES

RAPPELS POINTS MAJEURS REGLEMENT DE COURSE

GENERALITES

Le départ (14h) et les arrivées seront jugés à Ascain, sur la place du village.

PARCOURS

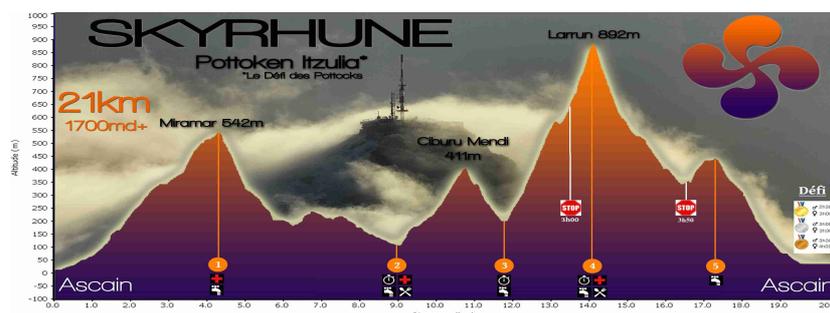
Parcours 2014-2015 inchangé.

MATERIEL

Aucun matériel personnel n'est obligatoire, sauf conditions météo exceptionnelles. Dossard clairement visible.

RAVITAILLEMENTS (Contenu Minimum)

- R1 - Km 4,5 - Eau
- R2 - Km 9,0 - Eau + St Yorre + Coca + Sirop de Menthe + Fruits Secs + Tucs + Bonbons + Bananes + Oranges
- R3 - Km 12,2 - Eau + Coca + St Yorre + Sirop de Menthe
- R4 - Km 14,5 - Eau + St Yorre + Coca + Sirop de Menthe + Fruits Secs + Tucs + Bonbons + Bananes + Oranges
- R5 - Km 17,5 - Eau + St Yorre





ASSISTANCES EXTERIEURES

Une assistance extérieure aux coureurs sera **tolérée uniquement sur les zones de ravitaillement** du parcours.
 Tout ravitaillement ou assistance en dehors de ces zones pourra être pénalisé de 10'.

BARRIERES HORAIRES

Horaires éliminatoires - Dossards retirés :

- BARRIERE 1 – Km 13,5 - PC 7 - 3h00 de course.
- BARRIERE 2 – Km 17 – PC 10 - 3h50 de course.

CLASSEMENT PAR EQUIPES

Équipes de 3 coureurs, Classement Final au Temps et un seul classement Équipe.

MAILLOTS et PRIX DISTINCTIFS

Pour cette édition 2016 ces Maillots seront attribués **aux Hommes et aux Femmes** :

- Maillot Jaune – Vainqueur de la Course au classement scratch.
- Maillot Blanc – Premier Espoir de la Course au classement scratch
- Maillot Gris – Premier Vétéran de la Course au Classement scratch
- Maillot Blanc à Pois Rouges – Meilleur grimpeur – Meilleur temps entre le Km12 et le Km14,5.
- Maillot Rouge à Pois Noirs – Meilleur descendeur – Meilleur temps entre le Km14,5 et le Km17.
- Maillot Vert – Premier coureur à passer au Km 1.

BALISAGE



PARCOURS SKYRHUNE 21KM

2 BALISES TOUJOURS VISIBLES

ESPACEMENT MAXIMUM 50 mètres

+

PANNEAUX BOIS AUX INTERSECTIONS

Risques de Débalisage Minimisés au maximum : Vérification par les Bénévoles H-1 + Ouverture de la Course par Motos Ouvreuses

+

ANNONCE RAVITAILLEMENTS

BALISES TRAIL RUNNER FOUNDATION

200/300 Mètres AVANT TOUS LES RAVITAILLEMENTS





STRATEGIE ALIMENTAIRE

Suivez les Conseils de Notre Partenaire MELTONIC pour vous alimenter et vous ravitailler au bon moment par rapport au parcours et par rapport aux points de ravitaillement !



Avant la course :

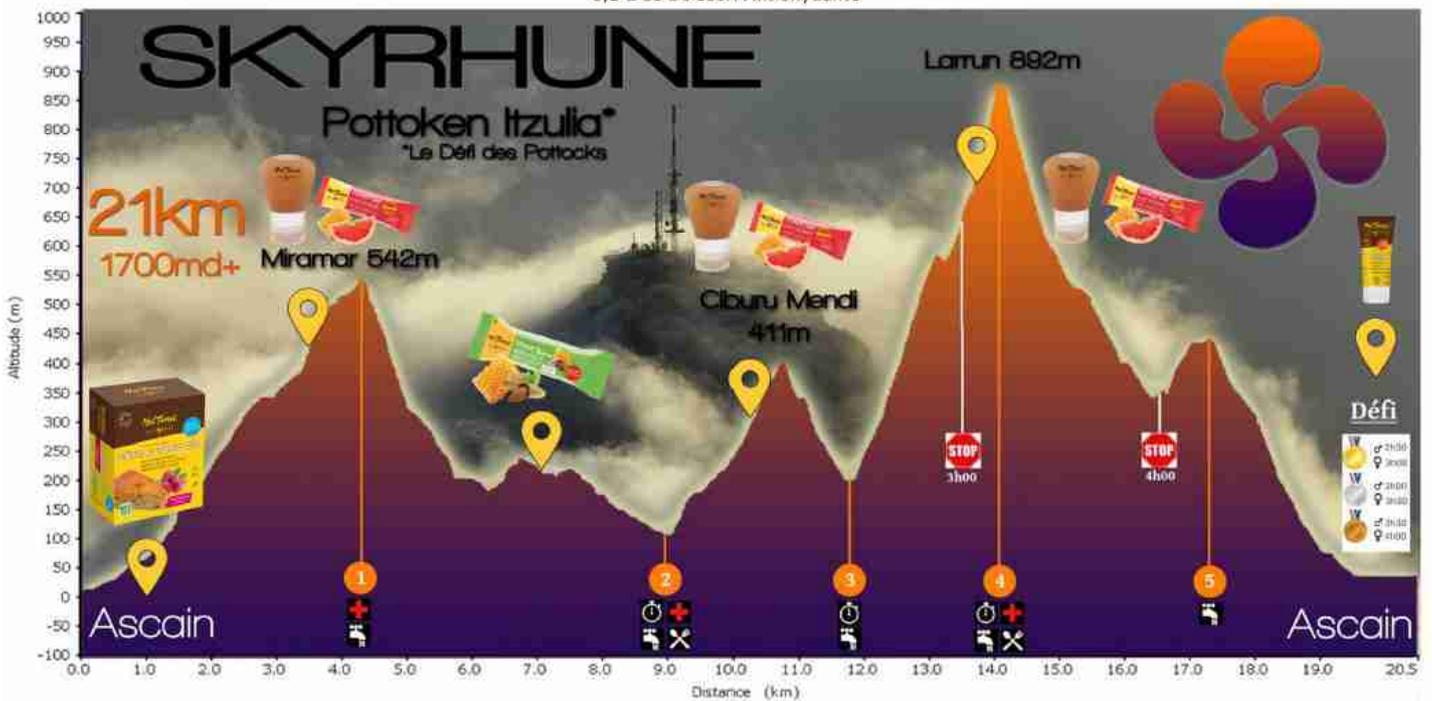
1/3 de Gâteau Tonic bio (H-2)

Pendant la course :

1 à 3 TONIC' Gels dans une fiole éco
1 TONIC' Barre Amandes
0,5 L de Boisson Antioxydante

Après la course :

Ravitos basques + Gel Jambes Légères bios





COUREURS : INFOS PRATIQUES DIVERSES ...

- **RETRAIT DES DOSSARDS**

VENDREDI 23/09 – 18h/19h + SAMEDI 24/09 – 11h30/13h

ASCAIN -Salle Bill Toki – Derrière l’Eglise et la Mairie Pièce d’identité OBLIGATOIRE

- **POLE MEDICAL**

Service de Kinés et Podologues à votre disposition à partir de 13h00 sous la Halle et pour les Arrivées.

- **PARKINGS – PLANS ENVOYES EN ANNEXE**

- **PROGRAMME COMPLET - ENVOYE EN ANNEXE**

- **CASIERS POUR VOS PAPIERS / CLES DE VOITURE**

Pour 1euro, des Casiers seront à votre disposition sur la Place du Fronton !

<http://www.moncasier.fr/accueil>



- **DOUCHES**

Navette disponible pour se rendre aux Douches du Complexe Sportif à 1,2km de l'arrivée. Rotations ininterrompues de 16h30 à 18h30.

- **OFFRE PARTENAIRE – REPAS CIDREDIE TXOPINONDO**

Pensez à votre repas du Dimanche Midi. La Cidrerie du Village propose **une offre spéciale** / http://www.skyrhune.com/?page_id=2149





LE VILLAGE KIDS FORMULE SOIREE

ADAPTE A TOUS LES ENFANTS DE 4 à 12 ANS : INFOS ET INSCRIPTIONS VIA NOTRE SITE OFFICIEL

http://www.skyrhune.com/?page_id=2066

Il reste encore des places pour le créneau 2 de 19h00 à ... quand vous voulez ! .

ATELIERS THEATRE ET KARAOKE POUR LES ENFANTS

JEUDI DERNIER DELAI

Vous comptez pas rester à la soirée ou quoi ?????

Vos enfants AUSSI ont droit à une super soirée, super bien encadrés ... et du coup vous aussi ! LA SOIREE FAIT PARTIE INTEGRANTE DE LA COURSE ... IMPOSSIBLE DE NE PAS Y RESTER !

ACCOMPANGNANTS : SITE MIS A JOUR

Toutes les possibilités pour suivre la Course sont à jour sur le Site Officiel !

En rando, avec le Train, en Voiture, depuis la Place avec l'écran Géant ...

Personne ne s'ennuiera pendant que vous coureurs vous vous amusez (ou pas) !

Motiviez les proches et la famille !!

http://www.skyrhune.com/?page_id=2294

Plus que 3 jours ... une grosse fête après la course en perspective !

La Lemur Team

