



**Association Sportive
GERARDMER SKI NORDIQUE**
Affiliation FFS n° 14469
Président : Éric POIROT

La rollerski Romain Claudon Samedi 30 Septembre 2023- Gérardmer

PROGRAMME et RÈGLEMENT

Organisation : AS GERARDMER SKI NORDIQUE

Pour tous renseignements contactez Hervé POIROT Tél : 06.08.83.35.72

Mail : herve.poirot3@wanadoo.fr

Circuit : parcours proximité Lac

Courses : ouvertes aux licenciés FFS compétiteur

Catégories : Saison 2023/2024

U13 : 2012 et 2011

U15 : 2010 et 2009

U16 : 2008

U18 : 2007 et 2006

U20 et Séniors : 2005 et avant

Horaires :

✓ 1^{ère} épreuve : Prologue – départs individuels toutes les 30s

1 tour de circuit (1,1 km)

1^{er} départ 14h30 (de U13 à SEN)

✓ 2^{ème} épreuve : Poursuite

1^{er} départ 15h45 : U13 H et F – 2 tours 2,2 km

2^{ème} départ vers 16h : U15/U16 H et F + U18 F – 4 tours 4,4 km

3^{ème} départ vers 16h 15 : U18 H + U/20/SEN F – 7 tours 7km

4^{ème} départ vers 16h45 : U20/SEN H – 10 tours 10km

Règlement : suivant réglementation FFS en vigueur :

Casque et lunettes de protection obligatoires

Diamètre de roue < 100mm - entre axes ski au minimum de 530mm

Chaussures et fixations de ski de fond

Ski roue Nordeex (Ski FFS) de U13 à U18. Ski roue rapide U20/Séniors.

Inscriptions : avant Jeudi 28 Septembre à 20h sur le site Skivosges.net

Tarif de l'inscription : 7€ par coureur

Dossards et transpondeurs : à retirer sur place à partir de 13h30 (par club)

Circuit ouvert aux skieurs à partir de 14 h

Remise des prix : sur place vers 17h30