



Mouv3

Trail - Co

Mercredi 16 mars 2016
(Châtel-Guyon)

[Point Google maps](#) (Point d'accueil)

Le mouv3 est une épreuve combinée trail – Co avec en première partie un **trail en patrouille** (enchainements de 3 circuits) et un **parcours d'orientation en équipe**. (postes avec pince)
Cette épreuve est réservée à des élèves sportifs capables d'enchaîner des circuits de 2.5km à 3km avec un peu de dénivelé.

Circuit 1 trail : Coureur 1 + coureur 2

Circuit 2 trail : Coureur 2 + coureur 3

Circuit 3 trail : Coureur 1 + coureur 3

A l'issue des 3 circuits de trail, l'équipe part sur le parcours d'orientation.

Le coureur 1 étant le coureur le moins performant et le coureur 3 le plus performant. (il doit enchaîner 2 circuits trail + le parcours d'orientation)

Chaque parcours de trail fait 2.5km à 3km

Parcours d'orientation :

Entre 8 et 10 postes : Pour chaque poste manquant 5' de pénalité sur le temps total.

Départ en masse – Chronométrage continu entre les épreuves de trail et d'orientation

3 classements (Mixte – Garçon – Fille) et 2 parcours (Garçon-Mixte) et (Fille)

Horaires : Accueil des équipes entre 13h et 13h30

Echauffement sur chemin du départ entre 13h30 et 13h50

14h00 : Briefing sécurité

14h05 : Départ trail

15h30 : Fin des épreuves

15h45 : Goûter

16h00 : Résultats et classement

Matériel : Chaussures de running ou trail – Camel bag ...

Le ravitaillement en eau est assurée par les équipes au moment du relais.