



sainte  foy
TARENITAISE



PROGRAMME DES COURSES

- **MARDI 8 MARS 2016:** 2 Supers Géants Garçons (Stade de l'Arpette)
- **JEUDI 10 MARS 2016:** 2 Supers Géants Filles (Stade de l'Arpette)
- **(VENDREDI 11 MARS) :** Journée de repli Filles (et/ou) Garçons si mauvais temps !
 - Ouverture des RM = 9h00 (Forfaits par district au pied des RM)
 - Reconnaissance = 9h15 à 9h45 (Dossards dans la raquette d'arrivée)
 - 9h45 à 10h15 = Echauffement sur piste réservée = Cré serru du Bas **jusqu'à 10h15** sous la responsabilité des coachs.
 - Départ 1^{er} Super G = 10h15
 - 2^{ème} Super G = Tracage, reco, départ ... à la suite ...

Informations aux entraineurs

- **Aucun échauffement avec les skis de vitesse** sur piste ouverte après 10h15 = **DANGER !**
- Pour le meilleur déroulement des compétitions nous avons besoin de l'aide des coureurs et des entraineurs suivant les instructions qui vous seront données.
- Remise des prix 15mn après la course dans la raquette d'arrivée !
- Réunion de sélection chaque jour après la remise des prix.

INSCRIPTIONS

- **Par les coordos de districts Avant le Samedi 5 Mars 12h**
(En indiquant le nombre de coachs par district SVP !)

Par mail sous FFS SKI à : skiclub.stefoy@gmail.com

