Directives

Aargauer 3-Tage-OL

16 -18 août 2019

Riniken

Aperçu des informations principales

- Centre de course au centre scolaire Lee à Riniken AG
- Bien desservi par les transports publics, car postal depuis Brugg
- Courts trajets
- Place pour tentes et camping-car près du centre scolaire
- Evénement pour toute la famille
- Programme attrayant pour tous: Family O Day, Swiss O Finder, CO sur le périmètre scolaire, etc.
- 3 formes de CO (sprint, moyenne, longue) en un seul week-end
- La plus ancienne course sur plusieurs jours de Suisse
- Tirage au sort de prix d'une valeur de CHF 2'000.

Organisateur

CORDOBA

Sponsors principaux

tourismus region brugg

More Fashion

SWISSLOS Sportfonds Aargau

UTA GRUPPE www.uta.ch

Informations générales

Organisateur	OLG Cordoba Baden-Brugg-Zurzach
Date	Du vendredi 16 août au dimanche 18 août 2019
Chef de course	Leonhard Suter
Information	site: www.3days.ch / courriel: info@3days.ch Leonhard Suter, Räbenäcker 12, CH-5522 Tägerig portable +41 (0)79 540 55 30
Médias	Chantal Oppliger, courriel: chantaloppliger@sunrise.ch
Centre de course	Centre scolaire Lee, 5223 Riniken Information, vestiaires, douches, WC, cantine, camping, garderie, samaritains, stands pour matériel de CO, inscription pour catégories „ouvert“, Family O Day le samedi. Heures d'ouverture: du vendredi 16 août 15h00 au dimanche 18 août 14h30
Accès transports publics	Arrêt Post Riniken, ligne 142 Durée depuis Brugg: 7 minutes. Brugg au nn:34 Durée depuis Laufenburg: 38 minutes. Laufenburg au nn:37 Temps de marche depuis l'arrêt: 300m, 5 minutes
Accès voitures	Balisé depuis l'entrée du village de Riniken Temps de marche du parking au centre de course: 300m, 5 minutes, jusqu'à 20 minutes par temps très pluvieux. Nombre de places de parc restreint, veuillez remplir les véhicules
Information	• Inscription pour toutes les catégories „Ouvert“ • Location / Mutation de doigts SI • Renseignements / Objets trouvés • Caisse centrale: Achats de coupons de CHF 10.-- et CHF 50.-- Plus de détails sous "*Paiement*". • Obtention des cartes pour le Swiss O Finder dans le village de Riniken • Attribution des places de camping et vente des bons pour le petit déjeuner • Dépose de protêts selon RC art. 159ff • Remise des cartes aux coureurs qui n'ont pas pris le départ (1 heure après le dernier départ) Heures d'ouverture: vendredi 16 août: 15h00 – 22h00 samedi 17 août: 10h00 – 22h00 dimanche 18 août: 09h00 – 14h30
Paiement	Sur le site des 3 jours de CO, les paiements se font avec des coupons spéciaux vendus à l'information durant les heures d'ouverture. Des coupons de CHF 10.- et CHF 50.- sont disponibles. Le nombre de francs est représenté par des pièces ce monnaie. Le nombre de pièce correspondant au montant à payer sera biffé à la caisse. Les coupons entièrement ou partiellement non utilisés peuvent être échangés en argent comptant à l'information.

Inscriptions tardives	Les inscriptions tardives sont acceptées dans toutes les catégories dans la mesure des disponibilités. Les coureurs inscrits tardivement partent à toutes les étapes au début. Avant la compétition par courriel à nachmeldungen@3days.ch, durant la compétition dans la mesure des stocks de cartes disponibles auprès de l'information (supplément de CHF 5.- par étape).
Catégories Ouver / Famille / Elle + Lui	**OS (Ouvert sCOOL)**: parcours faciles pour débutants avec des aides à l'orientation (smilies) pour jeunes nés en 2005 et après. Accompagnement par un adulte autorisé. **OK (Ouvert court):** parcours pour débutants, aussi en groupe. **OM (Ouvert moyen)**: parcours de difficulté moyenne, idéal pour des personnes ayant des connaissances de CO de base, aussi en groupe. **OL (Ouvert long)**: parcours pour coureurs avancés, aussi en groupe. **FAM (Famille)**: au minimum 1 adulte et 1 enfant. **Elle + Lui**: pour couples **Inscription** le jour de la course uniquement à l'information / au centre de course centre scolaire Lee à Riniken, AG: vendredi: 16h00 – 18h00 ¦ départ: 17h00 – 19h00 samedi: 12h30 – 15h30 ¦ départ: 13h30 – 16h30 dimanche: 09h00 – 11h00 ¦ départ: 10h00 – 12h00 Prix de l'inscription selon l'âge des participants. Pour les groupes, l'âge du plus jeune fait foi. Une carte est comprise dans le prix: 1998 et plus vieux: CHF 24.-- par jour 2002–1999: CHF 16.-- par jour 2003 et plus jeunes: CHF 10.-- par jour Elle + Lui: CHF 24.-- par jour carte supplémentaire: CHF 5.-- par carte Inscription pour les familles offerte le samedi (Family O Day). Le vendredi et le dimanche, McDonald's offre la finance d'inscription à la première CO de la saison dans la catégorie familles sur présentation du bon McDonald. Ces bons sont à disposition dans les restaurants McDonald's en Argovie ou peuvent être commandés via http://www.aolv.ch. Sans bon: CHF 16.-- par jour avec 1 carte, carte suppl. CHF 5.--
Mutations	Possible à tout moment jusqu'au délai d'inscription en ligne. Changement de numéro de doigt SI gratuit à l'information. Les places de départ peuvent être attribuées à un autre coureur après le délai d'inscription contre un montant de CHF 5.--.
Sport-shop	Au centre de course
Cantine	Au centre de course. Offre variée de mets froids et chauds, un menu différent chaque jour. A la cantine, seuls les coupons sont acceptés (pas d'argent cash). Ces coupons peuvent être achetés à l'information. Ouverture de la cantine: Vendredi: 15h00 – 22h00 Samedi: 10h00 – 22h00 Dimanche: 09h00 – 14h30 Buffet petit déjeuner le samedi et dimanche pour les campeurs: acheter un bon pour le petit déjeuner le jour précédent à l'information. Un dépot de CHF 2.- sera demandé pour la vaisselle et le verre. Ce dépot sera remboursé sur retour de la vaisselle et du verre.

Déchets	Mettre les déchets dans les containers prévus en séparant les matériaux, en particulier le PET. Veuillez ramasser tous vos déchets.
Assurance	Est l'affaire des participants. L'organisateur décline toute responsabilité dans la mesure de la loi.
Camping	Voir directives séparées https://www.3days.ch/camping 2019/ Autres hébergements: https://www.bruggregio.ch/
Photos et vidéo	En s'inscrivant, les participants (pour les mineurs les parents) donnent leur accord à la publication sous forme imprimée ou électronique de photos ou vidéos prises lors de cette manifestation. Les adresses peuvent être communiquées à des sponsors à fin de publicité. En cas de désaccord, prière d'en aviser l'organisateur par couriel (info@3days.ch).
Relais des CM	Le samedi 17 août aura lieu le relais du championnat du monde de CO. Cette compétition sera retransmise en direct de 16h10 – 20h30 lors d'un public viewing. Les heures de départ de la 2ème étape seront données en fonction du relais afin que la plupart des participants puissent le suivre en direct.

Pour les coureurs occasionnels

Inscription

Inscription sur place à l'information, centre scolaire Lee à Riniken, AG.

Heures d'ouverture:

vendredi:	16h00 – 18h00
samedi:	12h30 – 15h30
dimanche:	09h00 – 11h00

De bonnes chaussures et des vêtements de sport suffisent pour prendre le départ. Les doigts électroniques nécessaires au chronométrage sont mis à disposition.

Catégories Ouver / Famille / Elle + Lui → tous les jours

Possibilités offertes les 3 jours:

OS (Ouvert sCOOL): parcours faciles pour débutants avec des aides à l'orientation (smilies) pour jeunes nés en 2005 et après. Accompagnement par un adulte autorisé.

OK (Ouvert court): parcours pour débutants, aussi en groupe.

OM (Ouvert moyen): parcours de difficulté moyenne, idéal pour des personnes ayant des connaissances de CO de base, aussi en groupe.

OL (Ouvert long): parcours pour coureurs avancés, aussi en groupe.

FAM (Famille): au minimum 1 adulte et 1 enfant.

Elle + Lui: pour couples.

Prix de l'inscription selon l'âge des participants. Pour les groupes, l'âge du plus jeune fait foi. Une carte est comprise dans le prix:

1998 et plus vieux:	CHF 24.-- par jour
2002–1999:	CHF 16.-- par jour
2003 et plus jeunes:	CHF 10.-- par jour
Elle + Lui:	CHF 24.-- par jour
carte supplémentaire:	CHF 5.-- par carte

Inscription pour les familles offerte le samedi (Family O Day).

Le vendredi et le dimanche, McDonald's offre la finance d'inscription à la première CO de la saison dans la catégorie familles sur présentation du bon McDonald. Ces bons sont à disposition dans les restaurants McDonald's en Argovie ou peuvent être commandé via http://www.aolv.ch.

Sans bon: CHF 16.-- par jour avec 1 carte, carte suppl. CHF 5.--

Le samedi 17 août, la finance d'inscription comprend une saucisse qui est grillée pendans la course. Le temps d'arrêt pour griller et manger la saucisse est déduit du temps de course.

Procédure d'inscription catégories Ouvert

1. Remplir le formulaire d'inscription et choisir une catégorie
2. Payer la finance d'inscription, emprunter un doigt électronique (SI-Badge) nécessité pour la prise du temps et prendre un dossard
3. Des questions? Nous y répondons volontiers!
4. Aller au départ (distance selon les étapes)
5. Procédure du départ (par couloirs de départ):
   - Heure de départ -3 min. vider et tester le doigt SI
   - Heure de départ -2 min. prendre les descriptions de postes
   - Heure de départ -1 min. tester le doigt SI pour le départ
6. Heure de départ: Déclencher le chronométrage avec le doigt SI. Prendre la carte dans la boîte
7. Suivre le balisage jusqu'au point de départ, marqué par un poste sans boitier SI.
8.

9. Prendre les postes dans l'ordre indiqué. Si le boitier électronique ne fonctionne pas, poinçonner le poste avec la pince dans les cases de réserve sur la carte.
10. Les zones interdites sont indiquées sur la carte avec des lignes rouges. Il est strictement interdit de pénétrer dans ces zones sous risque de disqualification.
11. Arrivée: Le chemin du dernier poste à l'arrivée est balisé. Poinçonner le poste sur la ligne d'arrivée.
12. Après la course, retourner au centre de course et valider sa course avec le doigt SI (aussi en cas d'abandon). Rendre le doigt SI.

Garderie
→ tous les jours

Inscription souhaitée jusqu'au 12 août 2019 à baumgartner.anita@hispeed.ch en indiquant: nom des parents / nom des enfants / âge / numéro de natel des parents / jours souhaités.

Heures d'ouverture:

vendredi:	16h00 – 20h00
samedi:	12h30 – 18h30
dimanche:	09h00 – 13h30

CO sur le périmètre scolaire
→ tous les jours

Gratuit. La CO sur le périmètre scolaire est idéal pour les plus jeunes et pour faire ses premiers pas carte en main.

Heures d'ouverture:

vendredi:	16h00 – 21h00
samedi:	12h30 – 19h00
dimanche:	09h00 – 13h30

Family O Day
→ samedi

Mouvement et plaisir pour tous dans un cadre naturel

Motivez vos amis à participer!

Le samedi 17 août 2019 de 12h00 – 17h00, l'association argovienne de CO organise le deuxième Family O Day dans le cadre des 3 jours d'Argovie.

Venez goûter au plaisir de bouger dans la nature et de partir à la découverte des postes sous forme de jeu, sans la pression de la compétition, Chaque poste trouvé est une récompense en soi, c'est ce qui fait l'attrait de la course d'orientation.

En plus des différents parcours en forêt, les familles, enfants et adultes intéressés ont la possibilité d'effectuer une course d'orientation dans le village de Riniken avec le swiss-O-finder (www.swiss-o-finder.ch) récemment développé. Et différents jeux et attractions attendent les participants au centre de course à Riniken.

Dans la catégorie Famille, la tradition de la CO de Baden veut que les participants puissent griller une saucisse pendant la course. Le temps d'arrêt pour griller et manger la saucisse est déduit du temps de course.

Les meilleurs coureurs du cadre junior d'Argovie sont sur place pour aider les débutants et leur donner des conseils.

Participation gratuite pour tous.

L'occasion idéeale de découvrir ce qu'est la course d'orientation.

Plus d'information sur www.family-o-day.ch

CO dans le village de Riniken **→ tous les jours**	Le *Swiss O Finder*" permet d'effectuer une course d'orientation facile dans le village de Riniken. Le parcours est indiqué sur une carte et les postes portent un code QR qui doit être validé avec un smartphone. Le chronométrage est également effectué par smartphone. Ce parcours convient au poussettes et chaises roulantes. Les cartes sont disponibles gratuitement à l'information durant les heures d'ouverture. Pour plus d'informations (en allemand uniquement) sur le "*Swiss O Finder*", consulter le site www.swiss-o-finder.ch/
CO-City à Brugg **→ dimanche**	La CO-City à Brugg est une offre de l'office du tourisme de Brugg. Elle sera proposée le dimanche 18 août parallèlement à la dernière étape des 3 jours d'Argovie. Pour la CO-City de Brugg, la carte de course est téléchargée sur un smartphone et le chronométrage se fait par smartphone également. Départ et arrivée de la CO-City sont à proximité du départ des 3 jours d'Argovie. Entre 9h30 et 12h30, des personnes compétentes sont sur place pour donner tous les renseignements nécessaires. Pour plus d'informations (en allemand uniquement) sur la CO-City, consulter le site https://city-ol.ch/.

www.3days.ch

Organisateur

CORDOBA

Centre de course Riniken

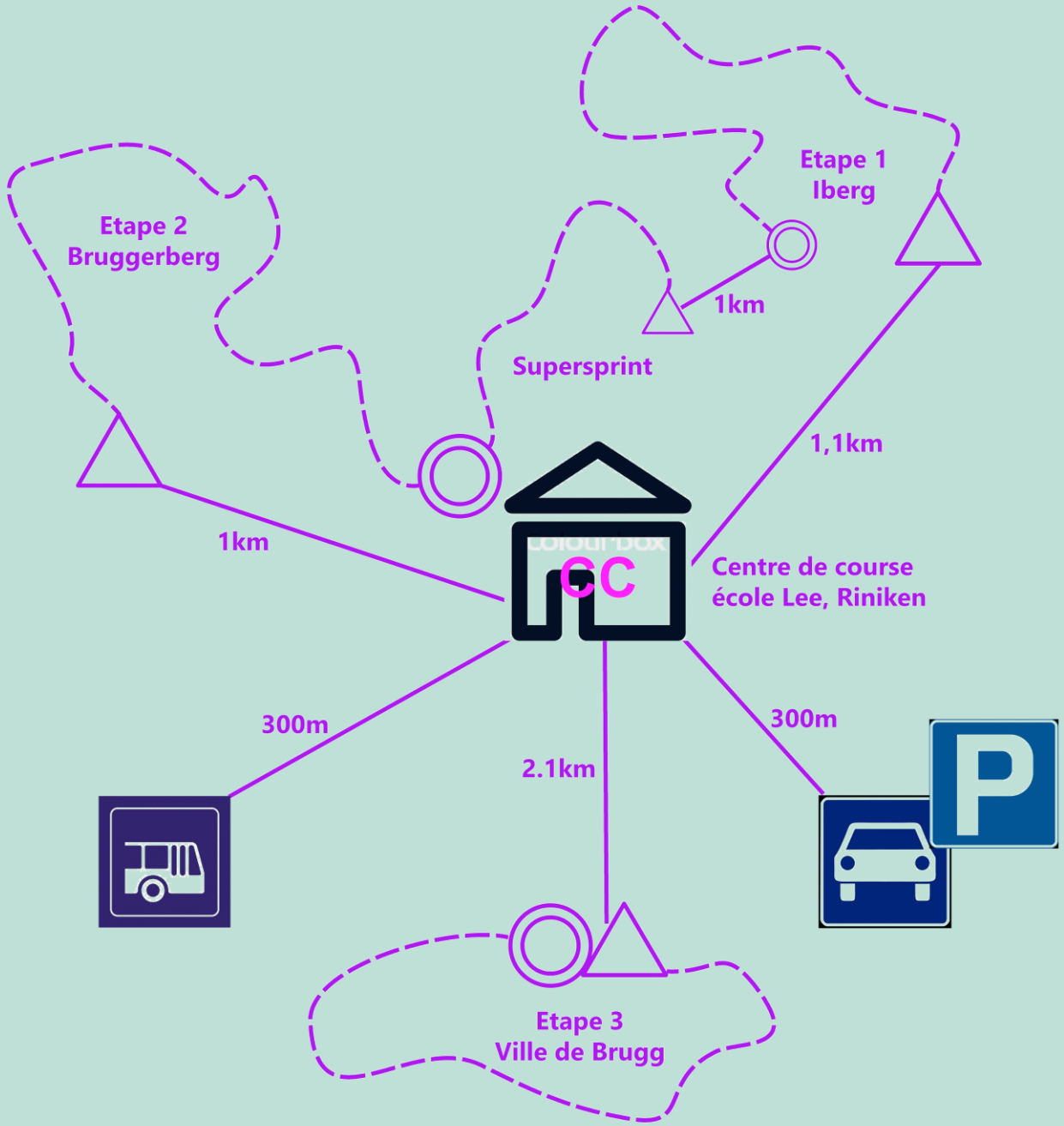
- Vestiaires
- WC
- Samaritains
- Garderie
- Information Inscription
- Cantine
- Magasins de CO
- Tentes
- Camping-cars
- CO sur le périmètre scolaire
- Arrêt transport publics
- Parking

Directives techniques pour les 3 jours

Mode de classement	A chaque étape, le vainqueur obtient 1000 points. Les coureurs obtiennent des points en fonction de leur retard en pour-cent sur le vainqueur. Le classement général est obtenu par le total des points cumulés lors des trois étapes. Nombre de points maximum: 3000. Tous les résultats comptent. Seuls les coureurs qui ont été classés lors de 3 étapes apparaissent au classement général. Départ selon liste de départ à la 3ème étape également (pas de départ en chasse). Classement spécial à la 1ère étape. Plus de détails sous Etape 1.
Championnat des jeunes d'Argovie (ASJM)	Les 2ème et 3ème étapes comptent pour le championnat des jeunes d'Argovie (McDonalds Cup). Catégories D/H-10 / -12 / -14 / -16 / -18 / -18K, Ouvert-sCOOL.
Heures de départ / Listes de départ	Catégories sans liste de départ: D/H-10, sCOOL ainsi que Ouvert-Long / -moyen / -court / Familles / Elle + Lui. Le temps de départ est déclanché avec le doigt SI au départ. Autre catégories: Heures de départ selon listes de départ pour les 3 étapes. Les listes seront publiées à partir du samedi 10 août sur www.swiss-orienteering.ch et www.3days.ch et seront aussi affichées au centre de course.
Dossards	Tous les coureurs reçoivent un dossard qui doit être porté à toutes les étapes. Les dossards seront suspendus au centre de course en fonction de la catégorie et de l'heure de départ de la 1ère étape (self-service). Les catégories Ouvert obtiennent les dossards à l'inscription. Agrafes de sûreté à disposition. Les dossards doivent être portés lisiblement aux 3 étapes. Pas de départ sans dossard (pour toutes les catégories)! Nom/prénom, catégorie et heures de départ sont imprimés sur les dossards des coureurs inscrits au préalable.
Cat. D10 / H10 / Ouvert sCOOL	Parcours très faciles. Tous les postes se trouvent sur des chemins. En outre, des aides à l'orientation (smileys et frusties) seront placés sur les chemins. Le cheminement idéal entre les postes est indiqués sur la carte..
Description des postes	Distribués à toutes les étapes entre l'avant-départ et le départ. La description des postes n'est **pas imprimée** sur la carte. Ouvert sCOOL / Ouvert court / Ouvert moyen / D10 / H10 / D12 / H12 et Famille sous forme de texte (en allemand). Pour toutes les autres catégories: symboles IOF.
Parcours	Parcours imprimés aux trois étapes. La description des postes n'est **pas imprimée** sur la carte.
Procédure de départ (pour heures de départ données)	• Heure de départ -4 min. Appel du coureur, vider et tester le doigt SI. • Heure de départ -3 min. Prendre les descriptions de postes. • Heure de départ -2 min. • Heure de départ -1 min. Check de départ du doigt SI, attendre devant la boîte de sa catégorie. • Heure de départ: Prendre la carte de la boîte. Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte.

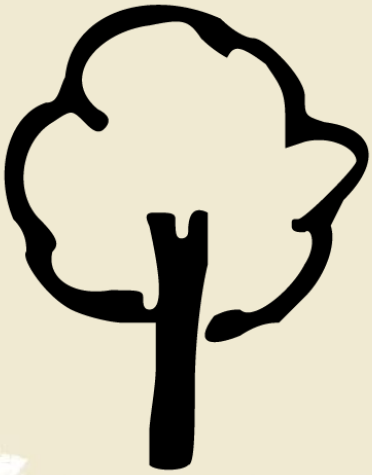
	• Suivre le balisage jusqu'au point de départ, marqué par un poste sans boitier SI. Pas d'eau au départ. Prendre sa propre bouteille. Sacs poubelle et pour PET à disposition.
Procédure pour catégories sans heures de départ (D/H10, sCOOL,Ouvert-Long / -Moyen / -Court / Famille / Elle + Lui)	Corridor de départ séparé à l'avant-départ. Entrer dans le corridor selon les directives des organisateurs, vider / tester le doigt SI, prendre les descriptions de postes. Suivre le corridor jusqu'aux boîtes de cartes. Prendre la carte et déclancher le départ en mettant le doigt SI dans le boitier de départ.
Zones interdites / Passages obligatoires	Sont indiqués sur la carte et doivent strictement être respectés sous peine de disqualification. Aussi valable pour le sprint.
Postes	Postes avec boîtiers SPORTident (Air+). Les postes doivent être pris dans l'ordre donné. Si le boîtier SI ne fonctionne pas (pas de signal accoustique/optique) ou s'il manque, poinçonner la carte avec la pince dans les cases de réserve et donner la carte au centre de course.
Arrivée	Poinçonner le poste sur la ligne d'arrivée (Air+).
Ravitaillement	Eau
Abandon	Les coureurs qui abandonnent doivent s'annoncer au centre de course. Les éventuels frais de recherche des coureurs qui ne se sont pas annoncés sont à la charge des coureurs.
Remise des cartes	Les cartes peuvent être conservées après la course mais ne doivent pas être montrées aux coureurs pas encore partis. Nous appellons à votre fair-play! **Exception**: Le vendredi, les cartes du Supersprint seront récoltées à l'arrivée jusqu'au moment où le dernier coureur aura quitté le centre de course en direction du départ.
Chronométrage	Toutes les étapes seront chronométrées avec le système électronique SPORTident (des doigts SI peuvent être obtenus gratuitement à l'information). Après la course, valider son doigt SI au centre de course sans attente.
Résultats	Les résultats en cours peuvent être consultés sur https://results.picotiming.ch et sont également projetés sur écran. Pas de résultats rapides sur papier. Le classement de l'étape et le classement général après les 2ème et 3ème étape seront affichés au centre de course. Résultats en ligne également sur www.o-l.ch
Interruption de la compétition	L'organisateur se réserve le droit d'annuler ou d'interrompre la course en cas d'orage, de tempête ou d'autre événement majeur. En ce cas, la finance d'inscription ne sera pas remboursée.

Remise des prix	Au centre de course dimanche 18 soût 2019 vers 13h30. Prix: T-shirt des 3 jours d'Argovie pour les trois premiers du classement général de chaque catégorier. Tous les coureurs de la catégorie Ouvert sCOOL reçoivent un petit prix souvenir.
Tirage au sort	A la fin de la remise des prix aura lieu un tirage au sort de différents prix d'une valeur totale de CHF 2'000.--. Les dossards font office de bons et doivent être présentés. Les prix ne seront donnés qu'aux personnes présentes.
Jury	Leonhard Suter (chef de course), Dominik Humbel (chef traceur) et le traceur responsable de l'étape.



Etape 1 > Vendredi 16 août 2019

Type de course	Moyenne distance plus supersprint (Détails voir "*Supersprint*")
Carte	Iberg, état été 2019, 1:10'000
Terrain	Colline du Jura tabulaire avec un dos plat et des flancs parfois assez raides. Certaines zones présentent un relief très fin. Des parties avec beaucoup de chemins permettant une vitesse de course élevée alternent avec des zones à visibilité et vitesse de course résuites.
Traceur & contrôleur	Bahnlegung: Nik Suter, Kontrolle: Lukas Zwicky
CC-départ	1,1 km, dénivellation 70m, env. 20 minutes.
1,1 km, env. 15 minutes	**Pas de** dépôt d'habits
Toilettes	3 toilettes mobiles à l'avant-départ. Utiliser les toilettes au centre de course.
Départ avec heures de départ	Selon liste de départ à partir de 17h00 • Heure de départ -4 min. Appel du coureur, vider et tester le doigt SI. • Heure de départ -3 min. Prendre les descriptions de postes. • Heure de départ -2 min. • Heure de départ -1 min. Check de départ du doigt SI, attendre devant la boîte de sa catégorie. • Heure de départ: Prendre la carte de la boîte. Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte. Balisage de 100 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Procédure pour catégories sans heures de départ (D/H10, sCOOL,Ouvert-Long / -Moyen / -Court / Famille / Elle + Lui)	Corridor de départ séparé à l'avant-départ. Entrer dans le corridor selon les directives des organisateurs, vider / tester le doigt SI, prendre les descriptions de postes. Suivre le corridor jusqu'aux boîtes de cartes. Prendre la carte et déclancher le départ en mettant le doigt SI dans le boitier de départ. Balisage de 100 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Coureurs en retard	S'annoncer auprès de organisateurs dans le corridor de départ séparé.



Supersprint	Un mélange de sprint ultra court et labyrinthe. • Echelle 1:500; état été 2019 • Parcours: 400m, 5m dénivellation, 7 postes • 20m jusqu'au départ • La course moyenne distance se termine en forêt. Les coureurs se rendent ensuite au départ du supersprint à proximité du centre scolaire. Le temps entre l'arrivée de la moyenne distance et le départ du supersprint est neutralisé. Les coureurs doivent prendre le départ du supersprint au plus tard 20 minutes après avoir terminé la moyenne distance. • Distance entre l'arrivée de la moyenne distance et le départ du supersprint: 1km. • Le temps du supersprint compte pour le résultat de l'étape et donc pour le résultat général. • Le supersprint fait l'objet d'un classement séparé en 2 catégories: Homme et Femme. • Les cartes de la moyenne distance peuvent être déposées au départ du supersprint et reprises après la course. Les cartes du supersprint doivent être rendues à l'arrivée jusqu'à ce que tous les coureurs aient quitté le périmètre du centre de course direction le départ. Les cartes seront ensuite mise à disposition au centre de course.
Clôture de l'arrivée	21h00
Arrivée-CC	Arrivée au centre de course
Ravitaillement intermédiaire	Aucun
Particularité	**Pas de** description de postes sur la carte.

Etape 2 > samedi 10 août 2019

Type de course	Longue distance
Carte	Bruggerberg, état été 2019, 1:10'000
Terrain	Forêt du Jura tabulaiare avec un dos plat et de fortes pentes en direction de la vallée de l'Aare et du côté nord. Des parties avec beaucoup de chemins permettant une vitesse de course élevée alternent avec des zones à visibilité et vitesse de course résuites.
Traceur & contrôleur	Traceur: Urs Dauwalder, contrôleur: Patrick Zehnder
CC-départ	1 km, env. 15 minutes
Dépôt d'habits	**Pas de** dépôt d'habits
Toilettes	3 toilettes mobiles à l'avant-départ. Utiliser les toilettes au centre de course.
Départ avec heures de départ	Selon liste de départ à partir de 13h30 • Heure de départ -4 min. Appel du coureur, vider et tester le doigt SI. • Heure de départ -3 min. Prendre les descriptions de postes. • Heure de départ -2 min. • Heure de départ -1 min. Check de départ du doigt SI, attendre devant la boîte de sa catégorie. • Heure de départ: Prendre la carte de la boîte. Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte. Balisage de 50 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Procédure pour catégories sans heures de départ (D/H10, sCOOL,Ouvert-Long / -Moyen / -Court / Famille / Elle + Lui)	Corridor de départ séparé à l'avant-départ. Entrer dans le corridor selon les directives des organisateurs, vider / tester le doigt SI, prendre les descriptions de postes. Suivre le corridor jusqu'aux boîtes de cartes. Prendre la carte et déclancher le départ en mettant le doigt SI dans le boitier de départ. Balisage de 50 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Coureurs en retard	S'annoncer auprès de organisateurs dans le corridor de départ séparé.
Cartes de course	Les cartes peuvent être conservées.
Clôture de l'arrivée	19h00
Arrivée-CC	Arrivée près du centre de course
Ravitaillement intermédiaire	Eau pour les parcours les plus longs.

Etape 3 > dimanche 10 août 2019

Type de course	Sprint en ville
Carte	Stadt Brugg, état été 2019, 1:5'000
Terrain	Zones d'habitation avec maisons individuelles et blocs, places de jeu et petits parcs, à circulation réduite, ainsi que vieille ville de Brugg interdites au trafic. **Attention**: Le week-end suivant les 3 jours d'Argovie se déroule la fête Brugger Stadtfest dans la vieille ville de Brugg. La plupart des constructions nécessitées pour cette fête seront déjà en place. Certaines constructions provisoires sont représentées par le symbole 714.000. A plusieurs endroits cependant, d'autres objets (stands de foire et similaires) ne sont pas cartographiés. Nous appelons à votre compréhension et votre prudence et vous demandons de la flexibilité dans les zones en question
Traceur & contrôleur	Traceur: Arno Schneider, contrôleur: Peter Dauwalder
CC-départ	2,1 km, env. 30 minutes. Il est possible de se rendre au départ en vélo. Veuillez utiliser les portes-vélos et places de parc prévus à cet usage. Merci.
Dépôr d'habits	A proximité du départ et de l'arrivée
Toilettes	A proximité du départ et de l'arrivée
Départ avec heures de départ	Selon liste de départ à partir de 10h00 • Heure de départ -4 min. Appel du coureur, vider et tester le doigt SI. • Heure de départ -3 min. Prendre les descriptions de postes. • Heure de départ -2 min. • Heure de départ -1 min. Check de départ du doigt SI, attendre devant la boîte de sa catégorie. • Heure de départ: Prendre la carte de la boîte. Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte. Balisage de 30 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Procédure pour catégories sans heures de départ (D/H10, sCOOL,Ouvert-Long / -Moyen / -Court / Famille / Elle + Lui)	Corridor de départ séparé à l'avant-départ. Entrer dans le corridor selon les directives des organisateurs, vider / tester le doigt SI, prendre les descriptions de postes. Suivre le corridor jusqu'aux boîtes de cartes. Prendre la carte et déclancher le départ en mettant le doigt SI dans le boitier de départ. Balisage de 15 mètres jusqu'au point de départ (poste sans boîtier SI).
Coureurs en retard	S'annoncer auprès de organisateurs dans le corridor de départ séparé.
Cartes de course	Les cartes peuvent être conservées.
Clôture de l'arrivée	13h00
Arrivée-CC	2,1 km, dénivellation 60m, env. 35 minutes.
Ravitaillement intermédiaire	Aucun
Particularités	Les **Dobb-Spikes** sont interdites.

Course data

Catégories	Day 1 Iberg			Day 2 Bruggerberg			Day 3 Stadt Brugg		
	km	Dénivelé	Postes	km	Dénivelé	Postes	km	Dénivelé	Postes
HAL	5.8	240	25	8.9	265	21	3.0	60	26
HAM	5.1	220	18	7.9	250	21	2.8	55	23
HAK	3.4	140	17	6.0	205	17	2.1	45	20
HB	2.7	100	13	5.0	170	15	1.8	30	16
H35	5.1	220	18	7.9	250	21	2.8	55	23
H40	5.1	220	18	7.9	250	21	2.8	55	23
H45	5.0	170	21	7.9	210	19	2.5	55	22
H50	5.0	170	21	7.9	210	19	2.5	55	22
H55	4.3	150	16	6.2	190	16	2.3	55	22
H60	4.3	150	16	6.2	190	16	2.3	55	22
H65	3.3	145	17	4.8	155	14	1.8	40	15
H70	3.3	145	17	4.8	155	14	1.8	40	15
H75	2.8	110	14	4.1	145	13	1.5	35	13
H80	2.8	110	14	4.1	145	13	1.5	35	13
H18	5.1	220	18	7.9	250	21	2.8	55	23
H18K	3.4	140	17	6.0	205	17	2.1	45	20
H16	3.8	160	18	6.3	190	15	2.2	50	22
H14	2.7	100	13	5.0	170	15	1.8	30	16
H12	2.3	80	12	2.9	60	10	1.3	25	13
H10	2.3	55	10	2.3	50	8	1.0	20	12
DAL	5.0	170	21	7.9	210	19	2.5	55	22
DAM	4.4	140	19	5.7	170	15	2.1	50	21
DAK	3.3	130	18	4.3	145	12	1.5	35	14
DB	2.5	115	11	3.4	80	13	1.7	36	15
D35	4.4	140	19	5.7	170	15	2.1	50	21
D40	4.4	140	19	5.7	170	15	2.1	50	21
D45	3.5	130	18	5.1	170	15	1.8	35	15
D50	3.5	130	18	5.1	170	15	1.8	35	15
D55	3.0	130	17	4.4	165	14	1.7	40	14
D60	3.0	130	17	4.4	165	14	1.7	40	14
D65	2.8	110	14	4.1	145	13	1.5	35	13
D70	2.5	90	13	3.0	60	12	1.3	30	12
D75	2.5	90	13	3.0	60	12	1.3	30	12
D18	3.8	160	18	6.3	190	15	2.2	50	22
D18K	3.3	130	18	4.3	145	12	1.5	35	14
D16	3.5	130	18	4.8	150	14	1.8	35	15
D14	2.5	115	11	3.4	80	13	1.7	36	15
D12	2.3	80	12	2.9	60	10	1.3	25	13
D10	2.3	55	10	2.3	50	8	1.0	20	12
Ouvert long	5.6	235	24	6.4	195	16	2.5	50	21
Ouvert moyen	2.9	125	16	4.8	170	14	1.8	40	14
Ouvert court	2.6	110	11	2.7	65	10	1.4	35	15
Ouvert sCOOL	2.3	55	10	2.3	50	8	1.0	20	12
Elle + Lui	2.9	125	16	4.8	170	14	1.8	40	14
Famille	2.6	110	11	2.8	65	11	1.4	35	15
Supersprint	0.25	15	8						