



1^{ère} MANCHE DE LA
COUPE DU
DAUPHINE FOND

→ AUTRANS

→ DIM 12 NOV 2023



MATIN

TRAIL U11 À SEN

APRES MIDI

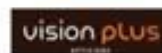
SKI HERBE U11 À U13

SKI ROUE U15 A SEN

INSCRIPTION FFS

REPAS CHAUD AVEC RESERVATION

BÉNÉFICES PARTAGÉS ENTRE US AUTRANS ET COMITÉ DU DAUPHINÉ FOND



BANQUE POPULAIRE
AUVERGNE RHÔNE ALPES

MOT D'ACCUEIL

L'US Autrans et la Commission Fond du Comité Régional de Ski du Dauphiné ont le plaisir de vous accueillir pour le lancement de la Coupe du Dauphiné, saison 2023/24.

Depuis trois ans cette course pré hivernale marque le lancement de la saison et sera cette année support de la première manche de la coupe du Dauphiné. L'organisation conjointe comité et club permet de récolter des fonds pour aider les athlètes régionaux et participer à la vie du club hôte.

Le cœur de l'organisation et l'accueil des coureurs se tiendra au chalet de la Poya au pied des pistes de ski alpin de la station de la Sure, Autrans. Vous serez accueillis à l'abri. Buvettes, ravitos et repas chaud seront servis sur place de 11.30 h à 13.30.

Pour les repas chaud et payant tarif de 12 € sur Inscription avant le mercredi 8 Nov 22.00 heures sur :

[L'us autrans et le comité fond du dauphiné cuisinent pour vous ...](#)



Un trail court, type nordique (**avec bâtons obligatoires**) se déroulera le matin autour du chalet au pied des pistes de ski alpin. Le classement de la matinée déterminera la liste de départ pour les courses 'poursuite' en **ski roues skate**, de l'après-midi.

Inscription courses : avant mercredi 8 Nov 20 h, 6 € sur le WebFFS, N°7360. (*)

(*) note d'informations bas de flyer

Un parcours d'agilité de ski sur herbe chronométré sera mis en place pour l'après midi (réservé aux U11 et U13) dès 14.00 h.

Nous retrouverons également les jeunes sportives de 'la Tiki Team' de l'US Autrans qui pour l'occasion organiseront une tombola pour financer un projet de voyage en Suède, hiver 2024 - vente de tickets sur place et tirage au sort dans la journée.

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires, la Commune d'Autrans Méaudre pour son accueil à la Sure, les bénévoles et Patrick Thienot (Association Oisans Chronométrage).

Au plaisir de vous retrouver Tous, Dimanche 12/11, et comme toujours, favoriser le co-voiturage !

PROGRAMME PREVISIONNEL ET INFORMATIONS IMPORTANTES

Format des courses et Equipements :

Course à pied du matin :

Toutes catégories à partir de U11

Toutes les épreuves se dérouleront avec des bâtons de ski et utilisation obligatoire sur certaines zones de montée. Aucun 'style' de foulée ou choix d'emploi des bâtons (planté alterné ou simultané) ne sera imposé.

!!! N'oubliez pas vos bâtons de ski ou de marches nordique !!!

Parcours agilité ski sur herbe, après-midi dès 14.00, catégories U11 et U13 : ce parcours chronométré ne comptera pas pour l'établissement d'un classement de fin de journée. Il pourra être exécuté en confrontation avec plusieurs passages possibles pour améliorer son temps.

!!! IMPORTANT !!! Tous les clubs ou athlètes ayant des skis à écailles sont priés de les amener

Course poursuite skate, après-midi, catégories U15 et plus : les départs seront donnés en fonction du classement des courses du matin. Le comité équipera les 30 premiers athlètes avec les mêmes ski roues.

!!! Tous les autres athlètes et clubs !!! utilisation de **ski roues Nordex roues noires** si possible. Sans quoi, se munir de son propre équipement.

Parcours courses à pied avec boucles de 1,5km (rouge) et de 1km (bleue)

Distances

U11 D et H, 1 rouge (1,5 km)

U13 D et H, 1 rouge et 1 bleue (2,5 km)

U15 D et H, 2 rouges (3 km)

U16 D et H et U18 D, 2 rouges et 1 bleue (4 km)

U18 H, U20 D et Sen D, 3 rouges (4,5 km)

-U20 et Sen H, 3 rouges et 1 bleue (5,5 km)

Horaires (départ mass start)

9h30: U20 Sen H

10h05: U18, H U20 Sen D

10h35 : U16 D et H et U18 D

11h : U15 H

11h05 : U15 D

11h30: U13 H

11h35: U13 D

12h00: U11 H

12h05: U11 D

Parcours ski roues skate (voir plans, modifications possibles pour la zone de départ)

Horaires des poursuites skate

13.00 : U20 Sen H

13.05: U20 Sen D

14.00: 16 – U18 H

14.05: U16-U18 D

15.00: U15 H

15.45 : U15 D

Classement coupe du Dauphiné et podiums à 16.30

U11 et U13, H et D : Les trois premiers sur l'épreuve de Trail du matin

U15 à Senior H et D : sur le classement final de la poursuite

(*) note d'informations inscription courses :

Pour les inscriptions sur le WebFFS depuis skiffs, il faut télécharger la dernière version 6.0a (saison 2023/2024).

L'accès au WebFFS a été sécurisé, il n'est plus possible depuis une version antérieure. (Pas de changement depuis le site de la FFS [Inscription F.F.S. - Liste des Participants \(ffs.fr\)](https://www.ffs.fr))

Rappel : Le N° de la course est la 7360.