

COURSE à OBSTACLE du 06 octobre 2024

Données : LONGUEUR DE LA COURSE = **3km** ARRIVEE – DEPART AU MEME ENDROIT

OBSTACLE 1 : RAMPER EN SOUS BOIS

Epreuve constituée en deux parties de 6,00m, branchages situés à 40cm du sol.

Distance du départ :	627m
Dénivelé depuis départ :	+32m

Règles : il faut ramper sous les deux parties de 6,00m. Interdit de doubler !

OBSTACLE 2 : PAS JAPONAIS

Épreuve constituée de 15 rondins de 25cm de diamètre, hauteur 5cm : sauter d'un plot à l'autre.

Distance du départ :	801m
Distance depuis l'Obstacle 1 :	174m
Dénivelé depuis Obstacle 1 :	+15m
Dénivelé depuis départ :	+47m

Règles : il faut sauter sur tous les plots sans exception. Si un pied touche le sol entre le départ et l'arrivée, il faut recommencer derrière le dernier concurrent arrivé. Interdit de doubler !

OBSTACLE 3 : DESSUS-DESSOUS

Épreuve constituée de 9 grumes 35-40cm de diamètre placer à 40cm du sol.

Distance du départ :	1050m
Distance depuis l'Obstacle 2 :	249m
Dénivelé depuis Obstacle 2 :	+14m
Dénivelé depuis départ :	+61m

Règles : Passer dessus ou dessous suivant l'indication des flèches. Interdit de doubler !

OBSTACLE 4 : SAUT DE GRUMES

Épreuve constituée de 6 paquets de 3 grumes 35-40cm de diamètre.

Distance du départ :	1556m
Distance de l'Obstacle 3 :	506m
Dénivelé depuis obstacle 3 :	-41m
Dénivelé depuis départ :	+20m

Règles : Sauter par-dessus. Interdit de doubler !

OBSTACLE 5 : ESCALADE DE GRUMES

Épreuve constituée d'un tas de grumes de 3,50m de large.

Distance du départ :	1850m
Distance de l'Obstacle 4 :	294m
Dénivelé depuis obstacle 4 :	-6m
Dénivelé depuis départ :	+14m

Règles : Passer par-dessus. Interdit de doubler !

OBSTACLE 6: SLALOM

Épreuve constituée d'un parcours de 30m environ entre les arbres.

Distance du départ :	2340m
Distance de l'Obstacle 5 :	490m
Dénivelé depuis obstacle 5 :	-12m
Dénivelé depuis départ :	+2m

Règles : Prendre une perche sur l'épaule et suivre le fil d'ariane. Interdit de doubler !

OBSTACLE 7: POUTRE D'EQUILIBRE

Épreuve constituée d'une grume de 15m environ.

Distance du départ :	2670m
Distance de l'Obstacle 6 :	330m
Dénivelé depuis obstacle 6 :	+8m
Dénivelé depuis départ :	+2m

Règles : Passer sur la grume d'un bout à l'autre, en cas d'échec recommencer derrière le dernier concurrent arrivé.

ARRIVEE

Distance du départ :	3000m
Distance de l'Obstacle 7 :	340m