

PARCOURS



INFORMATIONS

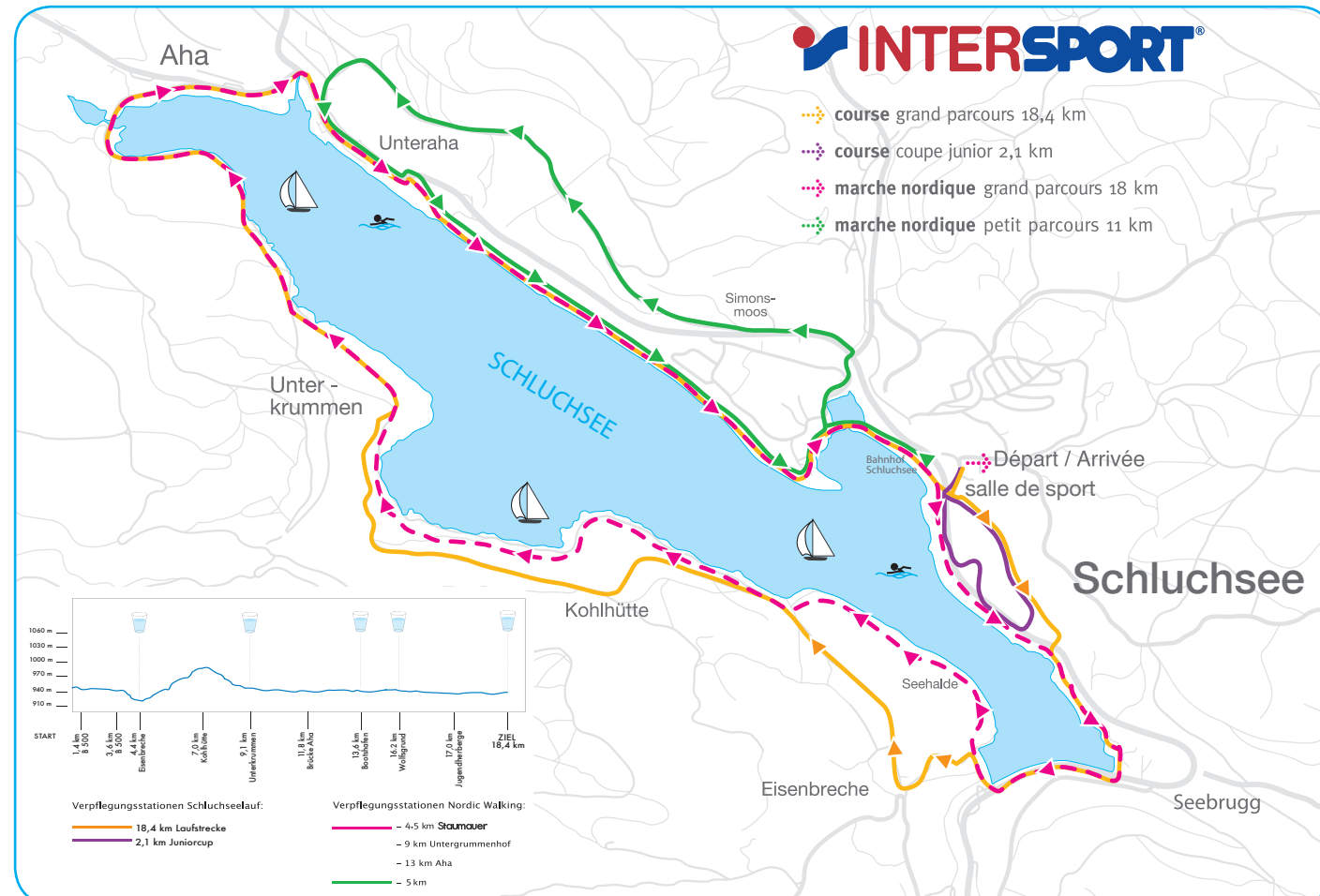
SCHLUCHSEELAUF

DESCRIPTION DE LA COURSE

La course du lac de Schluchsee est une course de 18,4 km, qui a lieu dans le parc naturel de la Forêt- Noire .Elle se déroule presque entièrement sur des sentiers naturels tout autour du plus grand lac de la Forêt- Noire dans un décor incomparable. Le départ et l'arrivée se font à Schluchsee commune portant le même nom et étant située dans les environs de Freiburg. Après le premier point de ravitaillement au km 3,9 commence la montée progressive de la « Kohlhütte », le plus haut point de la course est alors atteint après 6,5 km. Puis c'est un passage plutôt de descente jusqu'au km 9,1 au point de ravitaillement »Unterkrummenhof ». La moitié de la course

est alors parcourue. A partir de là on longe le lac jusqu'au prochain point de ravitaillement à Aha. Les derniers kilomètres se font sur un splendide sentier longeant les berges du lac pour enfin atteindre la ligne d'arrivée à Schluchsee. Points de ravitaillement au km 4,4 km 9 km 13,6 km 16 km et à l'arrivée.
La coupe junior de 2,1 km pour les plus jeunes entre 10 et 15 ans. Coupes et diplômes seront attribués aux trois premiers de chaque catégorie.

PLAN DU PARCOURS



SCHLUCHSEELAUF

INTERSPORT MARCHE-NORDIQUE

DESCRIPTION DU PARCOURS DE LA MARCHE –NORDIQUE

Grand parcours 18 km

Après le départ qui a lieu sur le parking de la salle de sport de Schluchsee, on prend les sentiers « Kaisertanne » et « Kohlgrabenweg » en direction de la route B500 que l'on traverse à hauteur de l'hôtel Hubertus. Puis nous continuons la marche en direction du barrage. Après le barrage nous tournons à droite sur le sentier de promenade des berges du lac, un magnifique sentier naturel qui longe les berges côté sud. Nous passons devant l'auberge « Unterkrummerhof », puis nous traversons le pont du lac à Aha pour nous diriger à nouveau vers Schluchsee. Nous poursuivons notre sentier le long des berges du lac, en passant devant l'auberge de jeunesse, avant d'atteindre la ligne d'arrivée à la salle de sport de Schluchsee. **Points de ravitaillement au km 4,5, au km 9, au km 13 et à l'arrivée.**

Petit parcours 11 km

Après le départ sur le parking de la salle de sport de Schluchsee nous allons de l'autre côté de la route B500. Nous marchons sur le sentier de promenade le long des berges du lac et arrivons au lieu-dit « Wolfgrund » où nous empruntons un passage inférieur qui nous permet ainsi de rejoindre le côté nord de la route B500. Nous prenons les sentiers dits « Unteren Stutzweg », et « Unteren Bildsteinweg » continuant ainsi jusqu'à Aha. Là nous changeons à nouveau de côté et prenons la rive du lac. Puis nous suivons le sentier des berges du lac en passant devant l'auberge de jeunesse avant d'atteindre la ligne d'arrivée devant la salle de sport de Schluchsee. **Points de ravitaillement au km 5 et à l'arrivée.**

HORAIRES SAMEDI 11 MAI 2013

12:00 h :	ouverture du domaine gastronomique, retrait des dossards et inscription sur place pour la marche-nordique.
13 :45 h :	échauffement pour la marche-nordique
14 :00 h :	départ de la marche-nordique
15 :00 h :	ouverture de la Pasta Party
15.00 h :	retrait des dossards et inscription sur place pour la course à pied du lac de Schluchsee
19 :00 h :	fin de la compétition

HORAIRES DE LA COURSE DIMANCHE 12 MAI 2013

08:00 h :	inscription sur place et retrait des dossards
08:30 h :	ouverture du domaine gastronomique
09:50 h :	échauffement Hommes/Femmes/Jeunes/Coupe Collège Salomon/Coupe Junior
10:10 h :	Départ premier bloque Départ Hommes/Femmes/Jeunes/Coupe Collège Salomon
Sas :	pour un temps escompté de 1h26
Sas :	pour un temps escompté entre 1h27 et 1h34
Sas :	pour un temps escompté entre 1h35 et 1h40
10:25 h :	Départ Coupe Junior, 2,1 Kms
10:30 h :	Echauffement Hommes/Femmes/Jeunes/Coupe Collège Salomon
10:50 h :	Départ deuxième bloque Départ Hommes/Femmes/Jeunes/Coupe Collège Salomon
Sas :	pour un temps escompté entre 1h41 et 1h46
Sas :	pour un temps escompté entre 1h47 et 1h55
Sas :	pour un temps escompté jusqu'à 1h56
12:30 h :	Remise des prix Coupe junior
14:00 h :	Remise des Prix toutes catégories





29^{ème} course internationale du Lac de Schluchsee

gagner ensemble.



SCHLUCHEELAUF

INSCRIPTION

Par internet : www.schluchseelauf.com

Fiche d'inscription : le règlement de l'inscription se fait soit par virement bancaire soit au retrait des dossards .Le bulletin d'inscription est à envoyer à : OK Schluchsee, Aussermatt 35, 79774 Albbruck

Renseignements : info@schluchseelauf.com

TARIF INSCRIPTION

Inscription jusqu'au 31 Mars 2013

Coupe Junior	4,00 €
Jeunes	9,00 €
Adultes	15,00 €
Marche nordique	11,00 €

Inscription jusqu'au 29 Avril 2013 (date limite des pré-inscriptions) :

Coupe Junior	5,00 €
Jeunes	10,00 €
Adultes	17,00 €
Marche nordique	11,00 €

Dans le tarif d'inscription sont compris entre autres : contrôle du parcours et points de ravitaillement, chronométrage électronique avec puce ChampionChip, premiers secours, navette de bus depuis les parkings jusqu'à la ligne Départ-Arrivée, Médaille à l'arrivée, diplôme téléchargeable, consigne pour vos objets de valeur, fiche d'inscription téléchargeable, le double-Ticket pour le Trafic Régional Freiburg (pour les inscriptions en ligne).

LIMITE D'INSCRIPTION/RETRAIT DES DOSSARDS/ INSCRIPTION LE JOUR DE LA COURSE

La limite d'inscription est le 29 Avril 2013. Pour la course du lac de Schluchsee il est possible de s'inscrire encore sur place la veille de la course le samedi 11 Mai dans la salle des Sports de Schluchsee entre 15h et 18h et le jour même de la course Dimanche 12 Mai dans la salle des Sports de Schluchsee à partir de 8 h et jusqu'à une heure avant chaque départ . Pour les inscriptions le jour même de la course il y aura une majoration de 5,00 Euro et de 1,00 pour la coupe Junior. Les inscriptions pour la marche nordique seront possibles le jour même de la marche, le 11 Mai à partir de 12 H. Majoration de 4,00 Euro.



RÉCOMPENSES

Course du lac de Schluchsee :

Des récompenses de valeur pour les 3 premiers de la course. Récompense également pour les trois premiers de chaque catégorie. Classement catégorie par tranche de 5 années. Médaille pour chaque participant qui franchit la ligne d'arrivée. Diplôme téléchargeable .

Marche nordique :

Médaille et diplôme pour chaque participant à l'arrivée. Prix spéciaux pour les 3 plus grands groupes de participants.

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage de la course du lac de Schluchsee sera effectué avec le système ChampionChip. Si vous ne possédez pas de puce électronique vous pouvez en louer une sur place. La somme de 4,00 Euro vous sera alors demandée en plus pour la puce lors votre inscription.

INFORMATIONS

www.schluchseelauf.com ou bien info@schluchseelauf.com



www.schluchseelauf.com
«Gemeinsam siegen»



29^{ÈME} COURSE INTERNATIONALE DU LAC DE SCHLUCHSEE

incl.: SALOMON College Cub

Junior Cup // NORDIC WALKING // Walking

LES 11 ET 12 MAI 2013

Veranstalter: LG Hohentels

