

# GENEVA DIAMOND RELAY

## By PERSONAL TRAINER

L'occasion unique de vous tester quelque-soit votre niveau sportif dans un relais par équipe sur une piste d'athlétisme comme dans les Grands Meetings. Pas de complexe, c'est l'esprit d'équipe qui prédomine !

### DEROULEMENT DE LA COURSE

#### a) PREMIERES PHASES DES RELAIS : 2,4 KM, 6 TOURS

3 relayeurs par équipes.

Les relayeurs sont positionnés tous les 200 mètres sur les bords de la piste d'athlétisme.

Le relayeur qui attend le passage de relais pénètre sur celle-ci à l'arrivée de son coéquipier.

Les coureurs effectuent à tour de rôle 200 mètres jusqu'à ce que l'équipe ait parcouru un total de 2,4 km, soit 6 tours de piste.

#### b) DEUXIEMES PHASES DES RELAIS : 2,4 KM, 6 TOURS : 3,6 KM, 9 TOURS (les 10 meilleures team)

Même déroulement que pour les premières séries à la différence près que les séries s'effectueront par groupes de niveau conformément aux temps enregistrés dans la première phase des relais.

Les 10 équipes qui auront réalisées les meilleurs temps sur la première série s'élanceront sur une distance plus grande de 3,6km.

**CATEGORIES : HOMMES, FEMMES, MIXTE ET MOYENNE D'AGE**

**RETRAIT DES DOSSARDS : sur la piste d'athlétisme du parc des Evaux**

**HORAIRE DE DEPART : Il vous sera communiqué 3 jours avant l'épreuve via l'adresse mail que votre chef d'équipe aura mentionné lors de l'inscription.**

**DEBUT DES RELAIS : 18H00**  
**REMISE DES PRIX : 20H15-20H30**  
**FIN DE L'EVENEMENT : 21H00**