



LE GUIDE DU COUREUR

Grasse par Hameaux pour Gabriel Guallino

1er Juillet 2023

18h30





CARTE

Où ? Vous pouvez consulter notre parcours de la course Grasse par Hameaux via ce lien : <https://www.openrunner.com/route-details/16818516>

Ci-dessous le détail des distances et du dénivelé :

Relais n°0 : Place du Petit Puy – Campus Universitaire **(850m)** (Départ commun des 5 coureurs)

Relais n°1 : Grasse Centre > St François > Les Marronniers **(9km)** : 196m D+ 232m D-

Relais n°2 : Les Marronniers > St Jacques > St Antoine **(8km)** : 120m D+ 230m D-

Relais n°3 : St Antoine > St Claude > Les Fleurs de Grasse **(5.5km)** : 125m D+ 129m D-

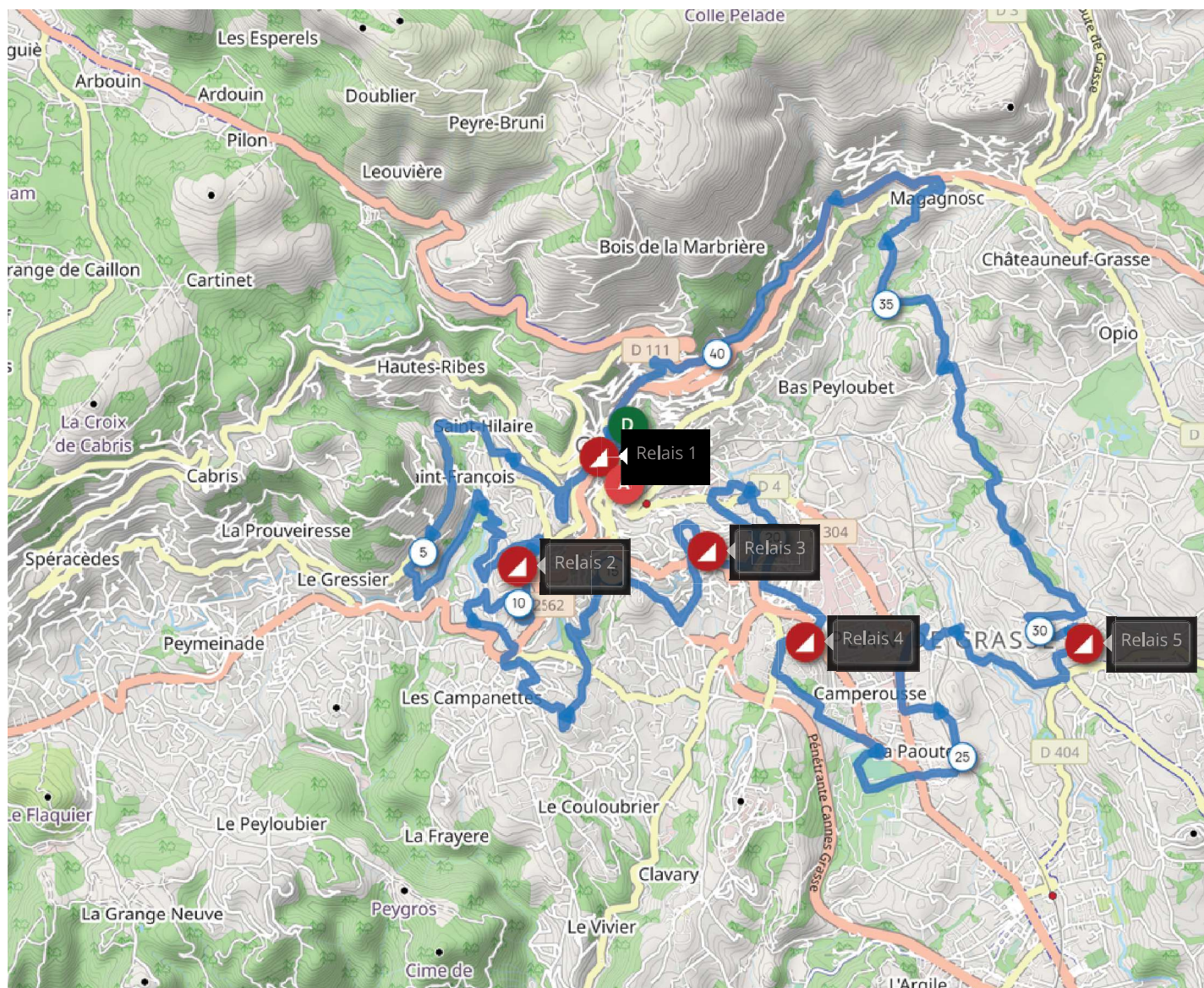
Relais n°4 : Les Fleurs de Grasse > Le Plan de Grasse > Plascassier **(7.7km)** 215m D+ 116m D-

Relais n°5 : Plascassier > Magagnosc > Jardins de la Princesse Pauline **(11.6km)** 389m D+ 197m D-

Relais n°6 : (Arrivée en commun des 5 coureurs) Jardins de la Princesse Pauline > Grasse centre Historique **(1.5km)** : 0m D+ 100m D-



GRASSE PAR HAMEAUX 2023#16818516





LE CONCEPT

Le concept de la course est simple, il s'agit d'un relais par équipe de 5 coureurs traversants tous les quartiers et hameaux de la Ville de Grasse sur une distance de 42km.

Organisée par le service des Sports, cette course se veut exclusive et inédite. C'est une vraie originalité dans le paysage des épreuves de course à pied.

Des sites remarquables du territoire Grassois seront traversés par les coureurs comme le canal de la Siagne, la nouvelle Médiathèque Charles Nègre, le Golf Saint-Donat, la Bastide Saint-Antoine ou encore les Jardins de La Princesse Pauline.



RAVITAILLEMENTS

Où ? Des points de ravitaillement seront installés à chaque passage dans les hameaux et quartiers.

À noter qu'une ambiance festive et conviviale sera assurée par les comités des Fêtes de chaque Hameau / Quartier



CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage sera effectué par un chronométrateur agréé par la FFA (Timing Zone) utilisant un système de chronométrage électronique.

Départ Place du Petit Puy à 18h30

Arrivée estimée : Entre 21h30 et 00h30



LES INSCRIPTIONS

QR code pour s'inscrire :



L'épreuve sera ouverte aux coureurs licenciés et non licenciés FFA. Le minimum d'âge requis pour participer à cette course est de 16 ans minimum (natif de 2007).

Les prix des engagements sont fixés à :

- 10€ par personne
- 50€ par équipes

**Pour plus de renseignements, écrivez-nous à l'adresse suivante :
grasseparhameaux@timingzone.com**



CLASSEMENT

Les trois meilleures équipes masculine, féminine et mixte seront récompensées. Les trois meilleures équipes Entreprises masculine, féminine et mixte seront récompensées.

Une équipe est considérée comme mixte, lorsqu'elle est composée de femme(s) et d'homme(s), quel que soit le nombre de coureurs de chaque sexe. Il est rappelé que des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

Le classement sera communiqué à la fin de la course et partagé sur les sites de chronométrage.



BALISAGE

Plusieurs repères seront présents sur le parcours pour vous orienter dans la bonne direction (marquage au sol Grasse par Hameaux "GPH" des fleches, rubalise et panneauutique)





TAXI DRIVER

La subtilité de cette épreuve consistera en la prise d'un départ (Relais n°0 - 850 m) tout comme d'une arrivée (Relais n°6 - 1,7 km) qui devront se courir en commun (équipe de 5)

ATTENTION ! Les équipes qui ne franchiront pas la ligne d'arrivée avec leurs 5 coureurs ne se verront pas classées.



Nous conseillons chaque équipe de se munir d'un Taxi Driver pour assurer la pose et la récupération des coureurs sur et de puis leur zone de relais

Qu'est-ce qu'un Taxi Driver ? Il s'agit généralement d'une personne désignée pour transporter les relayeurs d'une zone de relais à l'autre afin de garantir des transitions fluide et efficaces pour le bon déroulement de la course.

Mise en situation :

Au début de la course, les 5 coureurs prendront le départ ensemble pour effectuer le relais 0 (850 m) à travers le centre historique.

Une fois arrivés devant le campus universitaire (rue de l'ancien palais de justice), le relayeur n°1 prendra le départ officiel de la course. C'est alors que le Taxi Driver rentre en jeu. Sa première mission sera de récupérer les 4 autres relayeurs et de rejoindre son véhicule stationné sur la drop zone n°0, du Cours Honoré Cresp.

L'objectif du Taxi Driver sera alors d'aller placer le relayeur n°2 sur la zone de relais suivante (les Marronniers) et de récupérer le coureur venant de terminer son relais.

Il devra reproduire cette action sur les autres relais restant (Saint-Antoine, Les Fleurs, de Grasse, Plascassier et Jardins de la Princesse Pauline)



Les Taxi Driver pourront stationner sur les différentes **drop zone** existantes qui leur seront dédiées. (voir page ci-après)

P DROP ZONE

Qu'est-ce que la drop zone ? Certaines zones de stationnement de la ville seront privatisées pour permettre à votre "taxi driver" la pose et dépose des coureurs.

On en dénombre 6 sur le parcours. À noter que **l'esplanade du cours Honoré Cresp** sera également privatisée pour permettre le stationnement avant le départ de course.

Drop Zone Relais 0 : Parking sur Cours Honoré Cresp, 8 route de Napoléon



Drop Zone Relais 1 : Parking Communal Chemin de Sainte-Anne 58 Chem. de Sainte-Anne,



Drop Zone Relais 5 : Parking du Jardins de la Princesse Pauline, 25 Boulevard Reine Jeanne



Drop Zone Relais 2 : Parking Communal Saint-Antoine Chemin des Bastides 16 Chem. des Bastides,



Drop Zone Relais 3 : Parking Mairie Annexe des Fleurs de Grasse Av. des Anciens Combattants en Afrique du Nord ou Parking Axe 85



Drop Zone Relais 4 : Parking École Communale Plascassier 6 Chem. de l'Oratoire



Les emplacements des relais

EMBLEMES DES RELAIS

Où ? Les différents points de relais seront installés sur chaque Hameau/Quartier.
On en compte 6

Fin du Relais 0 : Grasse centre : 16 Rue de l'Ancien Palais de Justice, Grasse devant le Campus Universitaire



Fin du Relais 1 : Les Marronniers : 4 Rue des Grillons, Grasse



Fin du Relais 2 : Saint Antoine : 64 Chem. de la Chapelle Saint-Antoine, Grasse



Les emplacements des relais



EMPLACEMENTS DES RELAIS

Fin du Relais 3 : Les Fleurs de Grasse : Avenue des Anciens Combattants en Afrique du Nord, Grasse



Fin du Relais 4 : Plascassier : 8 Place du Foulon, Grasse



Fin du Relais 5 : Jardin de la Princesse Pauline : 25 Bd de la Reine Jeanne, Grasse



HORAIRE

Nous conseillons aux Coureurs d'arriver sur site 1h avant le départ de la course.

MÉDAILLES

À votre arrivée, la médaille officielle de la GPH vous sera remise.

COLLATION

Le banquet d'après course vous sera proposé sous forme de Pan Bagnat et Fougassette

BIÈRE

Une bière vous sera également proposée en guise de récupération

VILLAGE DE DÉPART

Le village de départ et d'arrivée sera composé de glacier, buvette associative, fougassette / pissaladière à votre bon grès.

REMISE DE RÉCOMPENSES

Remise de récompense fixée avant 23h00. Afin de patienter notre DJ, nos animateurs redoubleront d'ingéniosité pour éguayer la soirée (Blind Test, ambiance festive et dansante).

Les indispensables

Chaque participant devra prendre son propre matériel pour la course, incluant obligatoirement une lampe frontale qui sera nécessaire pour les derniers relais.



Pensez à vous munir de brassards ou vêtements réfléchissants pour les coureurs concernés par les derniers relais



Des chaussures de running/sport sont vivement conseillées pour ce parcours

