

# Le 30' D+ AA – Week-end du 7-8 Novembre

1 - Echauffement 15'

2 – Le 30' D+ AA

3 – Retour au calme 10'



## Présentation - Objectif

- ✓ Participer à un Challenge Club
- ✓ Le but est de parcourir le plus de D+/Distance en 30'
- ✓ Règle de corrélation D+/Distance appliquée en trail notamment
- ✓ 100m D+ = 1km sur du plat (Ex. 5km avec 100m D+ = 6km sur du plat)
- ✓ Le classement s'effectuera sur la distance totale en tenant compte de cette méthode de calcul. (Concernera du coup même ceux qui n'ont pas beaucoup de dénivelé à proximité)
- ✓ Parcours à proximité de votre domicile dans le périmètre d'1km
- ✓ <https://www.calcmaps.com/fr/map-radius/>
- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- ✓ Choix du parcours soit en circuit ou en aller-retour sur une côte
- ✓ Stratégie : Vaut-il mieux courir plus vite avec moins de D+ ou privilégier le D+ avec le rapport D+/Distance
- ✓ A vos calculettes et Openrunner !!!
- ✓ Paramétrez votre montre pour faire le temps prévu
- ✓ Votre résultat doit être visible sur Strava ou Garmin avec le D+ ou m'envoyer une photo de votre montre avec le D+/Km
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement.
- ✓ Inscription sur [gilcle@cegetel.net](mailto:gilcle@cegetel.net) pour la start liste et retrouver les gens égarés dans les montagnes !!!!
- ✓ Go Go l'AA