



Consignes de course pour le championnat de ligue de sprint du 19 septembre 2021.

Gréoux Les Bains est un joli village provençal. Comme à Sisteron, le village est blotti au pied d'un monument historique (le château de Gréoux).

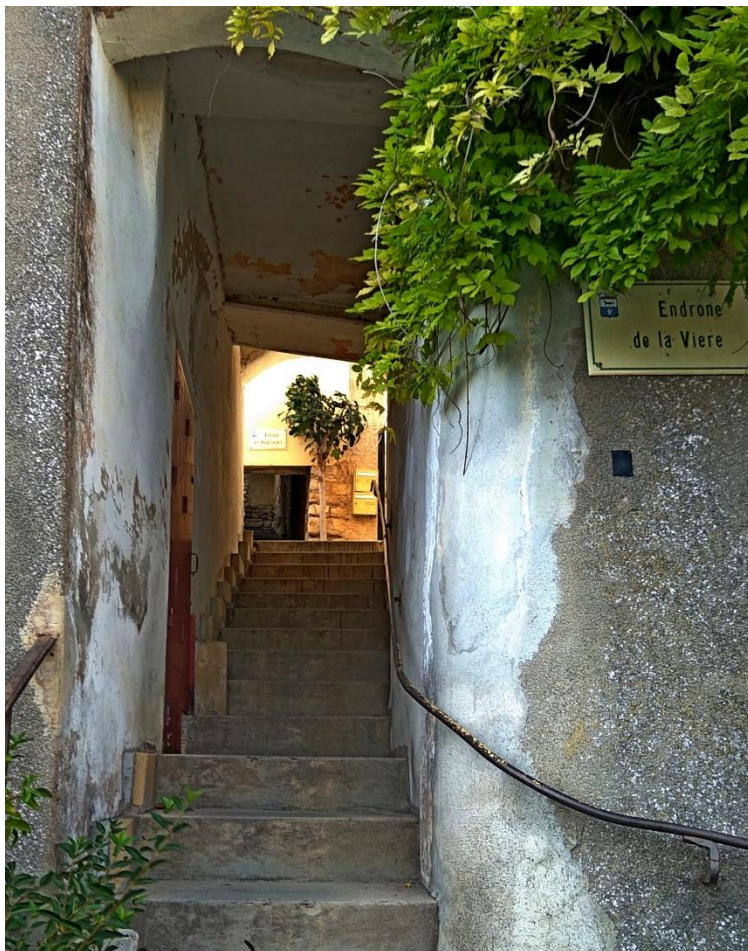
Comme à Sisteron, d'étroites andrones typiques de la haute Provence quadrillent le centre du village (enchaînement de 2 andrones sur la photo ci-contre). Donc, ça monte et il faudra être vigilant pour ne pas en manquer une !

Nous vous conseillons le parking des thermes qui est peu fréquenté le dimanche, journée de fermeture des thermes. Il n'y aura pas de fléchage routier FFCO, suivre les panneaux 'les thermes'. A partir de ce parking, merci de bien suivre le balisage qui vous mènera à l'accueil sans déambuler dans le village et les parcs. Il n'y aura pas de panneau 'zone interdite' mais sachez que tout le village et les différents parcs forment la zone de course.

Camping-car possible au parking des thermes.

La zone d'accueil est à 700 m du parking des thermes, **accès impossible en voiture** même pour un 'dépôt minute'. Elle est très agréable, vous serez au bord du verdon (jeux d'enfant, toilettes publiques et point d'eau sur place (prévoir gobelet)).

Rappel : Accueil à partir de 9H



Championnat de ligue de sprint :

Attention, le départ est assez éloigné de la zone d'accueil (1,7 km en terminant par une belle montée), prévoir une demie heure en marchant.

Ce tronçon balisé pour aller au départ vous servira de zone d'échauffement, merci de ne pas vous échauffer trop proche de la zone de départ qui est assez réduite (échauffement avant les escaliers, dans une rue qui monte bien).

Départ au boîtier. En cas de retard, le départ sera repoussé à la fin de la plage horaire.

Des rues très étroites seront empruntées par les coureurs, nous vous demandons d'être respectueux des habitants, des touristes-curistes (souvent âgés), des commerçants et des concurrents éventuels en sens inverse ! La rue principale du village (zone piétonne) est particulièrement fréquentée, elle sera représentée sur la carte avec une couleur plus foncée. Les terrasses de bars, à géométrie variable d'une fois sur l'autre, ne sont pas indiquées.

En sprint, les murs (en trait noir épais), les clôtures avec le symbole infranchissables, et le vert 3 ne doivent pas être traversés, ni sautés !

Une ruelle est fermée suite à des travaux (hachures violines sur la carte), merci de bien respecter cette interdiction.

2^{ème} manche dans l'après-midi :

Cette manche vous fera découvrir d'autres zones, notamment un joli parc qui forme un petit labyrinthe végétal (départ au niveau de l'accueil). Elle sera plus longue et plus physique que la première (sprint 'long').

Concernant ce parc, toutes les haies sont représentées en vert 3 donc **INTERDIT** de les traverser. Il est impératif de bien respecter les passages indiqués sur la carte pour ne pas les détériorer et respecter nos engagements lorsqu'on a eu l'autorisation d'utiliser ce parc.

Le long des avenues, bien rester sur les trottoirs et les traverser au niveau des passages protégés (en principe il y en a toujours à proximité sur les meilleurs itinéraires).

Il y a eu quelques imprévus de dernières minutes, une zone a été complètement clôturée mais n'apparaît pas en zone privée sur la carte (seules les clôtures infranchissables ont été rajoutées).

Attention lors de vos déplacements dans la ville, vous n'êtes pas prioritaire ! Des signaleurs seront placés aux endroits à risque.

Pas d'eau sur les circuits ni aux arrivées ; prenez vos précautions.

Les cartes seront ramassées à l'arrivée de la 1^{ère} manche. Elles ne seront pas ramassées à l'issue de la 2^{ème} manche ; on compte sur votre éthique pour ne pas les montrer à ceux qui n'ont pas couru.

Pour info, si vous venez d'Aix, prendre obligatoirement l'A51 jusqu'à Cadarache du fait de la route fermée pour un triathlon (<https://www.ironman.com/im703-aix-en-provence-course>).

Circuit matin	Longueur (trait rouge)	Dénivelée	Nbre de postes
A	1,9 km	75 m	18
B	1,6 km	75 m	16
C	1,5 km	55 m	16
D	1,3 km	55 m	16
E	1,0 km	25 m	12

Circuit aprem	Longueur	Dénivelée	Nbre de postes
A	3,0 km	150 m	25
B	2,8 km	125 m	23
C	2,2 km	110 m	22
D	2,1 km	90 m	18
E	1,2 km	45 m	11

Bonnes courses !