

CONSIGNES DE COURSE La O'Alpine 2017

C'est avec grand plaisir que nous allons vous accueillir ce week end, tout HAO se mobilise pour que cette course soit une belle fête. Soleil, balise, buvette et bain ...si ! Si ! c'est chaud !

A retenir pour ce week end :

Samedi **Karine** vous accueille aux Orres pour l'entraînement.

Dimanche, ce sera **Céline** qui vous accueille.

Stationnement :

Pensez à covoiturer, les parkings ne sont pas extensifs. Il y a 3 parkings importants.

P1, au fond, proche de l'Arena, 70 places

P2 , intermédiaire à 400m de l'Arena 20 places

P3 le premier en arrivant à 800m de l'Arena 50 places

Il est interdit de stationner entre les parkings tout le long de la route. La gendarmerie y veillera !

Pour les camping-cars, stationnez sur le P3. Il est moins fréquenté le soir et vous pourrez dormir tranquille.

Départ à 400 m D+ 50m comptez 10 minutes pour ne pas s'essoufler

Arrivée à 800m de l'ARENA à plat. Il faut longer la route pour revenir à l'Arena.

Attention aux enfants !

Sur l'Arena, vous trouverez des toilettes, de l'eau, l'accueil, la GEC, la buvette et notre bonne humeur.

La carte mère sera affichée à l'accueil.

Le **CIRCUIT G** est jalonné de la balise 3 à 4.

Le CIRCUIT G accompagné accessible uniquement après avoir couru.

Sur les circuits, attention aux ravines, certaines sont très raides. Il vaut mieux les éviter.

Le patou est rangé et les prés sont fauchés grâce à Daniel Prost. (Merci daniel).

Synthèse des circuits :

Circuit	Postes	Distance	Dénivelé
CIRCUIT G	11	1,1 km	60 m
CIRCUIT F	10	2,0 km	90 m
CIRCUIT E	10	2,9 km	150 m
CIRCUIT LOISIR	12	3,8 km	190 m
CIRCUIT D Bis	10	3,3 km	170 m
CIRCUIT D	10	3,9 km	150 m
CIRCUIT Cbis	11	3,8 km	200 m
CIRCUIT C	12	3,8 km	270 m
CIRCUIT B	12	4,7 km	290 m
CIRCUIT A	16	6,9 km	420 m

A dimanche.....