

Consignes de course

Le terrain est exigeant : physiquement et techniquement. Guêtres et chaussures hautes **très fortement** conseillées. La végétation basse est très agressive sur le secteur.

Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours : merci de prévoir son eau.

Merci de ne pas courir dans la zone protégée hachurée en rouge sur la carte. Elle est strictement interdite.

Départ : A environ 1km300 à 1km500 de l'accueil : prévoyez 10/15mins de montée pour vous rendre au départ. Départ au boîtier. Merci de respecter son horaire de départ pris à l'accueil ou en avance.

Parking/Accueil/Arrivée : Parking du Toscan (commune du Tholonet) :

<https://goo.gl/maps/nCwcxPRsiYSzFkMV6>

Accueil à partir de 9h – Départ entre 10h et 12h

Heures de départ à choisir sur le lien : <http://cab84.free.fr/aca/>

Les heures de départ pourront également être choisies sur place, en fonction des créneaux disponibles.

Caractéristiques techniques des circuits :

Circuit	Niveau	Distance	Dénivelé	Echelle	Postes
Violet A		5,640kms	190m	1/10 000ème	16
Violet B		4,630kms	160m	1/10 000ème	14
Violet C		3,810kms	140m	1/10 000ème	12
Violet D		3,260kms	100m	1/7 500ème	12
Violet E		2,290kms	90m	1/7 500ème	9
Orange		3,790kms	130m	1/7 500ème	9
Jaune		3,340kms	90m	1/7 500ème	10
Bleu		2,360kms	40m	1/5 000ème	8
Vert		1,910kms	30m	1/5 000ème	7
Vert Acc		1,910kms	30m	1/5 000ème	7

Rappel des règles sanitaires

Nous vous rappelons que la présentation du Pass Vaccinal est obligatoire sur cette compétition. Il devra être en possession de tout coureur inscrit sur cette course.