

# Informations de course du Championnat de Ligue de Moyenne Distance

## 3<sup>ème</sup> Challenge PACA à Cabrières d'Aigues

Dimanche 31 Mars 2019



### Quotas des qualifiés :

Ce Championnat de Ligue de Moyenne Distance est qualificatif pour le Championnat de France de Moyenne Distance qui aura lieu à Gérardmer (88) le dimanche 5 mai selon le document suivant : [http://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/195/CF\\_MD\\_2019\\_quotasligues.pdf](http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/195/CF_MD_2019_quotasligues.pdf)

### Parc naturel régional du Luberon :

Vous êtes accueillis au cœur du Parc naturel régional du Luberon. Nous demandons à chacun, de bien vouloir respecter l'environnement dans lequel vous allez évoluer, sa faune, sa flore ainsi que ses autres usagers : randonneurs, vététistes, cavaliers...

### Parking :

Le fléchage sera mis en place à partir de l'entrée sud de Cabrières d'Aigues. Le parking se situe aux coordonnées suivantes : 43° 47' 39.8" N 5° 29' 22.2" E. Pour l'atteindre, roulez prudemment sur la piste DFCI. Bien que cette piste soit rocailleuse, les camping-cars pourront atteindre le parking. La zone de parking devrait être suffisante mais nous vous demandons tout de même de covoiturer et de suivre les indications des signaleurs à votre arrivée afin que tout se passe au mieux pour chacun.

### Départs :

Les départs sont libres, toutes les 2 minutes avec un intervalle de 4 minutes pour les coureurs d'un même club. **Attention : les circuits et donc les catégories sont réparties sur 2 départs différents :**

Circuits	Catégories	Temps du vainqueur	Niveau technique	Départ et arrivée
A	H21 – H20 – H35	35 min	Violet	1
B	H18 – H40 – H45	35 min	Violet	1
C	H50 – H55 D20 – D21 – D35	35 min	Violet	1
Cbis	D18 – D40 – D45	35 min	Violet	1
D	H60 – H65 D50 – D55	30 min	Violet	1
Dbis	H70+ D60 – D65 – D70+	30 min	Violet	1

Circuits	Catégories	Temps du vainqueur	Niveau technique	Départ et arrivée
E	H16	25 min	Orange	1
Ebis	D16	25 min	Orange	1
F	H14 D14	25 min	Jaune	1
G	H12 D12	25 min	Bleu	2
H	H10 D10	20 min	Vert	2
Vert acc.	Toutes catégories	20 min	Vert	2

Distance Aréna – Départ 1 : 2,4 km et 115 m de dénivelée positive soit 40 minutes de marche, prévoyez de la marge ainsi qu'une hydratation suffisante selon vos besoins et la température (Camelbak, gourdes...).

Distance Aréna – Départ 2 : 200 m et 10 m de dénivelée négative.

Arrivée 1 – Aréna : 1,1 km soit 18 minutes de marche.

Arrivée 2 : sur place.

Rappel : La zone du CLMD étant totalement distincte de la zone du vert accompagné, il est possible d'accompagner sur le circuit vert avant ou après le CLMD.



LIGUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR  
#COURSE D'ORIENTATION  
<http://ligue.paca-co.fr/>

### Caractéristiques des circuits du CL MD :

Les circuits Vert accompagné, Violet MD et Jaune MD sont prévus pour les personnes n'ayant pas de licence « annuelle compétition » ou pour les enfants accompagnés.

Circuits	Départ/arrivée	Distances	Dénivelées	Nombres de postes
A	1	4.30 km	185 m	17
B	1	3.66 km	165 m	18
C	1	3.68 km	125 m	17
Cbis	1	2.36 km	110 m	14
D	1	2.27 km	60m	14
Dbis	1	1.94 km	55 m	13
E	1	2.49 km	110 m	13
Ebis	1	2.06 km	60 m	10
F	1	2.67 km	80 m	12
G	2	2.35 km	120 m	10
H	2	1.80 km	100 m	14
Vert acc	2	1.80 km	100 m	14
Violet MD	1	4.24 km	175 m	17
Jaune MD	1	2.21 km	65 m	10

### Caractéristiques des circuits de la 2<sup>ème</sup> course :

Circuits	Départ/arrivée	Distances	Dénivelées	Nombres de postes
Violet Long	2	3.63 km	230 m	14
Violet Court	2	2.44 km	175 m	12
Jaune	2	2.32 km	190 m	11
Bleu	2	2.76 km	155 m	10

Les circuits de la seconde course sont partiellement en zone cultivée. Pour préserver nos bonnes relations avec les agriculteurs, merci de ne pas couper à travers les champs (y compris vergers et vignes) mais passer en bord de cultures. Le CLMD étant terminé, vous n'êtes plus à quelques secondes près !



Trajet à éviter absolument



Trajet à privilégier

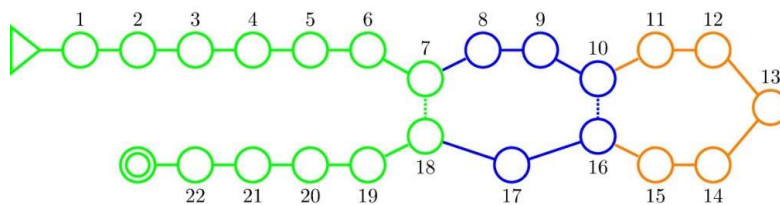
Dans la zone sud, le circuit H (H/D10) passe à proximité d'un champ comportant des ruches signalées sur la carte en zone interdite, veuillez éviter cette zone.

Certains champs sont notés en zone interdite. Il est strictement interdit de les traverser (pieds de vignes venant d'être plantés, ou champs entourés de clôtures électrifiées difficilement franchissables).



### Caractéristiques du circuit « Loisirs » :

Il s'agit d'un circuit à difficulté croissante vert/bleu/jaune avec possibilité de couper entre les postes 7 et 18 ainsi qu'entre 10 et 16.



Circuits	Départ/arrivée	Distances	Dénivelées	Nombres de postes
Loisirs	Accueil loisirs	4.2 km	275 m	22

### Lecture de puce :

Pensez à lire votre puce à la GEC après votre 1<sup>ère</sup> course et avant de partir sur la 2<sup>ème</sup> afin de pouvoir être classé !

### Ancienne carte :

L'ancienne carte sera affichée à l'accueil le jour de la course.

Les tracés de la MD de 2014 couru sur la même carte peuvent être consultés sur *Route Gadget* : <http://co-paca.info/RG2014/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=101&kieli=>

Une mise à jour de la carte a été faite à partir des évolutions observées sur le terrain lors de la préparation de la course, mais ne constitue pas une vérification exhaustive.

### Animation :

Afin de pouvoir suivre en direct ce CL MD, des écrans permettront de suivre les résultats provisoires depuis l'aréna à l'aide de postes radio.

### Le mot du traceur :

Les circuits violets du CL MD sont essentiellement dans des zones (complexes) de ravines et globalement en descente : le rythme devrait donc être soutenu et les erreurs pourraient être coûteuses.

La végétation basse (chêne kermès et branches mortes) est malheureusement très présente, même si d'innombrables traces d'animaux, non représentées, permettent malgré tout un bon cheminement : n'oubliez pas vos guêtres ! Il est recommandé d'être très prudent dans les ravines qui sont souvent raides et tout le temps glissantes : chaussures à picots conseillées.

**Présence d'un passage court mais très raide, en descente, entre les postes 2 et 3 des circuits A, B, C, Cbis et E. Pour votre sécurité il est impératif de vous aider de la corde mise en place dans cette descente raide : Soyez prudents !**

### Buvette :

Dans un souci d'écologie, nous demandons à nos amis orienteurs qui envisagent de se rendre à la buvette, de bien vouloir prévoir leurs propres verres, assiettes, bols et autres couverts réutilisables... Merci à vous.

**Sur réservation, menu « boîte à burger » à 7€ :** burger végétarien de haricots rouges + pochon de fruits secs + boisson aux choix ; commande à [nathaliemontebello@gmail.com](mailto:nathaliemontebello@gmail.com) avec nom, prénom et club ou département pour les non-licenciés jusqu'au 28 mars.

### Contacts :

Pour les loisirs non-licenciés : [course.orientation@free.fr](mailto:course.orientation@free.fr)

Pour les licenciés : [monjauze.marion@gmail.com](mailto:monjauze.marion@gmail.com)

### Sponsors :

**HARIBO**



La Roumanière

la Verrerie  
CHATEAU