

Rien ne sert de courir...

Marseille, le 16/01/2024



dans la mauvaise direction !

Consignes de course Championnat de ligue paca MD Salon de Provence 21/01/2024

 Camping-cars autorisés la veille de préférence sur le parking du poste électrique de Roquerousse pour ne pas être contre l'autoroute toute la nuit ! Venir au parking course dimanche matin.



Accueil : 9 h Départ : 10h-12h

Distance Accueil-Départ : 500 m plat **Distance Arrivée-Accueil** : 300 m **Parking -accueil** 500 m
Parking -départ 50 m en cas de retard ne pas passer par l'accueil

OBLIGATION de CHOISIR SON HEURE DE DEPART

<http://cab84.free.fr/ligue/>

Fermeture jeudi 18 janvier 2024 - 20h !

*Les arbitres pourront modifier « à la marge » les horaires et attribuer des horaires pour ceux qui auront oublié de les choisir.
Le choix des horaires pour les inscriptions sur place se fera sur les horaires vacants.*

La publication de celles-ci se fera le vendredi 19/01/2024 à partir de 20h



utilisation du système SIAC AIR sans contact

PAS DE SIAC SUR LA COURSE AU SCORE



Carte et terrain :

- la carte comporte une alternance de végétation dense et agressive et des zones récemment débroussaillées
- merci de respecter les champs des chasseurs !
- rappel, le mobiliers urbain, bancs, poteaux indicateurs, les barrière DFCI, ne sont pas dessinés
- Des éléments particuliers comme les bories sont détaillés sur la légende particulière
- De nombreux chemins de randonnées traversent la forêt... donc présence de randonneurs !
- Dans les zones denses de murets et restanques seuls les plus importants sont dessinés pour faciliter la lisibilité de la carte. Il est recommandé par des panneaux d'éviter les bords afin de ne pas faire tomber des pierres !

Atelier Départ :

- En cas de retard d'un coureur, son départ sera repoussé à la discrétion du responsable de l'atelier départ.
- Balise de départ à 50 m



Les caractéristiques des circuits :

CIRCUIT	DISTANCE	DENIVELEE	ECHELLE	CIRCUIT HORS CHPT
Circuit violet A H20-21-35	4500 m	+ 190 m	10 000°	Violet A hors chpt
Circuit violet B H40-45 H18	4000 m	+155m	10 000°	Violet B hors chpt
Circuit violet C H50-55 D20-21-35	3410 m	+140m	10 000°	Violet C hors chpt
Circuit violet Cbis D40-45 D18	2980 m	+125m	10 000°	Violet Cbis hors chpt
Circuit violet D H60-65 D50-55	2750m	+105m	7500°	Violet D hors chpt
Circuit violet E H70+ D60-65 D70+	2130m	+100m	7500°	Violet E hors chpt
Circuit orange F H16	2750m	+105m	10 000°	Orange F hors chpt
Circuit orange G D16	2250m	+90m	10 000°	Orange G hors chpt
Circuit jaune H H14-D14	2750m	+100m	10 000°	Jaune H hors chpt
Circuit bleu I H12 D12	1800 m	+75m	7500°	Bleu I hors chpt
Circuit Vert J H10 D10	2200m	+60m	7500°	Vert J hors chpt
Circuit vert acc	2460m	+65m	5000°	Vert acc hors chpt
Circuit loisir	3600m	+165m	7500°	Jaune modulable

Remarque : Les coureurs ne souhaitant pas courir sur le circuit de leur catégorie peuvent s'inscrire sur un circuit des autres catégories (dénommé « hors Chpt ») mais **ils ne seront pas classés au championnat de Ligue.**

Les points pour le challenge paca seront calculés par circuit championnat et hors championnat regroupés.



Pas de récompenses pour les circuits hors chpt et sur la course au score



Les cartes seront **récupérées à la fin du circuit** et distribuées à partir de 12h

BUVETTE Buvette et petite restauration sur place
■■■■■■■

COURSE AU SCORE sur la carte du Talagard traceur Visca Paul

1H DE COURSE 1 point en moins par minute de retard

26 balises de valeurs différentes. La valeur est affichée dans la 5° colonne des définitions

Nous espérons pouvoir faire partir la course au score avant la fin de la MD pour fluidifier le nombre de coureurs ! si non départs échelonnés entre 12h et 13h15 max

L'ensemble des bénévoles du Marco vous souhaitent une bonne course