



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

La Motte d'Aigues (84) – 2 avril 2023 Championnat PACA de Longue Distance



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : LUBERON ORIENTATION
Directeur de course : Nathalie Goulley
Contrôleur des circuits : Jérôme Monclard - Jérôme Vialard (stagiaire).
Arbitre : Maurice Mathieu
Traceur : Pierre Sciora
GEC : Jérôme Monclard

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : « La Bastide du Bois » La Motte d'Aigues (84)
Relevés : Août 2021
Cartographe : Léo Falcone

Échelle :

1/10000 pour A ,B
1/7500 pour les autres circuits
1/5000 pour les circuits verts
Équidistance : 5m

Type de terrain : Alternance de ravines très profondes et abruptes avec des zones techniques classiques des terrains du Luberon (ravines et végétation plus ou moins dense).



ACCÈS

Fléchage : 43°46'39"N 5°32'47"E
<https://goo.gl/maps/JFiqV9mr9CYsBQJQ9>
Distance parking accueil : 1.1 km (30 m D+)
(Préférer la voiture au camping-car)

Accueil – départ bleu à violet : 2 km (160 m D+)
Accueil - départ circuit vert : 500 m (50 m D+) sur cheminement départ général
Arrivée - accueil : 300 m (10 m D+)



HORAIRES

Accueil : à partir de 9h
Départ : 10h – 12h
CHOIX HORAIRES OBLIGATOIRE EN LIGNE
<http://cab84.free.fr/ligue/index.html>
(A défaut heure choisie par l'arbitre)
Pas de prise d'horaire sur place

Fermeture des circuits 14h30
Récompenses 14h



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 12
Nombre de circuits initiation (sans chronométrage) : 1 à difficulté croissante
Circuit vert acc : Les accompagnateurs pourront accompagner avant ou après avoir couru.



RÉSULTATS

<http://www.co-paca.info/le-challenge-paca-de-co-pedestre>



SERVICES

Buvette : Lunch box végétarienne 7€ (sandwich, dessert et boisson au choix) précommandes par mail nathaliemontebello@gmail.com
Restauration également sur place. Soyons écolo et amenons nos gobelets !



TARIFS

Licenciés FFCO : adultes : 9€ ; moins de 18 ans : 6€ ; circuit Vert Acc : 3€
Inscription sur place (uniquement hors championnat et avec accord de l'arbitre) : +2€
Coureur préinscrit et absent le jour de la course : 2€

Non-licenciés FFCO :

- **chronométrés** (pass compétition ou pass découverte compétition, location de puce) :
adulte : 13€ ; moins de 18 ans : 11€
Inscription sur place avec accord de l'arbitre : +2€
Coureur préinscrit et absent le jour de la course : 2€
- **non chronométrés** (pass loisir santé, location de puce) : adulte : 7€ ; famille 20€



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : obligatoire sur <http://inscriptions.co-paca.info/> avant le 27 mars 2023 minuit

Non-licenciés FFCO chronométrés : sur <http://inscriptions.co-paca.info/> avant le 27 mars 2023 minuit sur circuits "Hors Championnat"

Non chronométrés : préinscription vivement conseillée auprès de valerie.monclard@free.fr; possibilité de s'inscrire sur place dans la limite des cartes disponibles.

/!\ L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du [questionnaire médical fédéral](#) et des [recommandations des cardiologues du sport](#) pour les majeurs, [questionnaire médical](#) ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.



CONTACT

Frédéric Gibiat - frederic.gibiat@wanadoo.fr



CONSIGNES DE COURSES SPECIFIQUES

Horaires de départ : les heures de départ doivent **obligatoirement être choisies avant le jeudi 30 mars à 23h59** sur le site : <http://cab84.free.fr/ligue/index.html>

A défaut l'arbitre vous attribuera une heure de départ à respecter impérativement.





Article IV-3 : Championnat de Ligue Longue Distance

Ce championnat de Ligue est qualificatif pour le championnat de France Longue distance.
 C'est une course où le classement se fait par catégorie d'âge (cf règlement FFCO 2022 Art. X.4).

Les coureurs ne souhaitant pas courir sur le circuit de leur catégorie peuvent s'inscrire sur un circuit des autres catégories mais ils ne seront pas classés au championnat de Ligue .

Ils marqueront des points pour le challenge PACA avec les coefficients utilisés pour les courses du challenge et ne pourront pas prétendre à une sélection aux championnats de France.

| Circuit | Niveau technique | Temps course vainqueur | Hommes | | | | Dames | | | |
|---------|------------------|------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------------------|
| | | | Catég FFCO | Circuit Nationale-temps/niveau | Catég. PACA | Points PACA par rapport au : | Catég FFCO | Circuit Nationale-temps/niveau | Catég. PACA | Points PACA par rapport au : |
| A | Violet | 75' | H21 | A- 80' | H20-21-35 | 1er H du circuit | | | | |
| | | | H20 | Abis – 70' | H20-21-35 | 1er H du circuit | | | | |
| | | | H35 | E – 65' | H20-21-35 | 1er H du circuit | | | | |
| B | Violet | 65' | H18 | C- 60' | H18 | 1er H18 | | | | |
| | | | H40 | E – 65' | H40-45 | 1er H40-45 | | | | |
| | | | H45 | G -60' | H40-45 | 1er H40-45 | | | | |
| C | Violet | 55' | H50 | G - 60' | H50-55 | 1er H50-55 | D21 | B - 80' | D20-21-35 | 1ère D du circuit |
| | | | H55 | I - 50' | H50-55 | 1er H50-55 | D20 | Bbis - 70' | D20-21-35 | 1ère D du circuit |
| | | | | | | | D35 | F - 65' | D20-21-35 | 1ère D du circuit |
| Cbis | Violet | 55' | | | | | D18 | D - 60' | D18 | 1ère D18 |
| | | | | | | | D40 | F - 65' | D40-45 | 1ère D40-45 |
| | | | | | | | D45 | H - 60' | D40-45 | 1ère D40-45 |
| D | Violet | 45' | H60 | I - 50' | H60-65 | 1er H60-65 | D50 | H - 60' | D50-55 | 1ère D50-55 |
| | | | H65 | I - 50' | H60-65 | 1er H60-65 | D55 | J - 50' | D50-55 | 1ère D50-55 |
| E | Violet | 40' | H70 H75 H80 | K - 40' | H70+ | 1er H70 | D60 | J - 50' | D60-65 | 1ère D60-65 |
| | | | | | | | D65 | J - 50' | D60-65 | 1ère D60-65 |
| | | | | | | | D70 D75 D80 | L - 40' | D70+ | 1ère D70+ |
| F | Orange | 50' | H16 | M - 50' | H16 | 1er H16 | | | | |
| G | Orange | 45' | | | | | D16 | Mbis – 50' | D16 | 1ère D16 |



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|-----|-------------------|---------|-----|---------|-------------------|------------|-----|----------|
| H | Jaune | 35' | H14 | N - 40' | H14 | 1er H14 | D14 | Nbis - 40' | D14 | 1ère D14 |
| I | Bleu | 30' | H12 | O - 30' | H12 | 1er H12 | D12 | O - 30' | D12 | 1ère D12 |
| J | Vert | 20' | H10 | P - 20' | H10 | 1er H10 | D10 | P - 20' | D10 | 1ère D10 |
| Vert Acc | Vert | 20' | Toutes catégories | | | | Forfait 10 points | | | |

Tableau du **nombre de qualifiés** par catégorie FFCO pour **2023**

| Catégorie FFCO | Nombre qualifiés | Catégorie FFCO | Nombre qualifiés | Catégorie FFCO | Nombre qualifiés | Catégorie FFCO | Nombre qualifiés |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| H12 | 4 | H45 | 4 | D12 | 3 | D45 | 4 |
| H14 | 5 | H50 | 4 | D14 | 4 | D50 | 4 |
| H16 | 4 | H55 | 4 | D16 | 4 | D55 | 4 |
| H18 | 3 | H60 | 3 | D18 | 3 | D60 | 3 |
| H20 | 3 | H65 | 3 | D20 | 3 | D65 | 3 |
| H21 | 3 | H70 | 3 | D21 | 3 | D70 | 3 |
| H35 | 3 | H75 | 3 | D35 | 3 | D75 | 3 |
| H40 | 4 | H80 | 3 | D40 | 4 | D80 | 3 |

