

CONSIGNES DE COURSE :

Rappel de l'annonce de course :

La course se déroule en terrain mixte (forêt + village). Le mode SIAC AIR sans contact est activé. Les balises seront équipées d'un système réfléchissant.

Prévoir 12 min de marche pour se rendre au départ 1 et 4 min pour le départ 2.

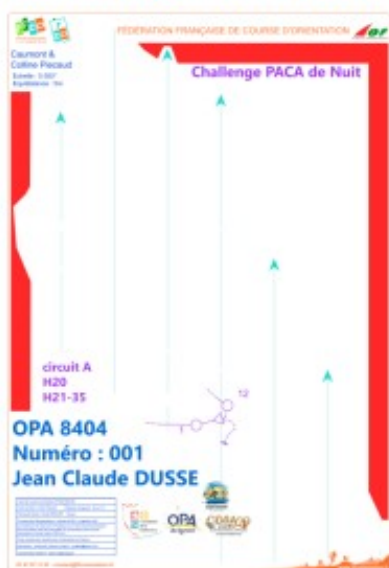
Circuits	Catégories	Temps	Echelle et type carte	Départ	N° départ distance accueil->Départ
A	H20 à H35	60 min	5 000* Carte RECTO/VERSO	18h00	Départ 1 800 m
B	H18, H40 à H45	55 min			
C	D20 à 35, H50 à H55	50 min			
C bis	D18, D40 à 45	45 min			
D	D50 à D55, H60 à H65	40 min			
E	D60 et +, H70 et +	35 min			
Orange	D16, H16	40 min			
Jaune	D14, H14	30 min	5000* Carte VERSO Uniquement	Départ au boîtier de 18h à 20h	Départ 2 200m
bleu	D12, H12	25 min			
Vert et acc	D10, H10	20 min			
Loisirs	circuit jaune modulable				

Circuit Bleu, vert, Loisirs : Pas de départ en masse. Départ échelonné. Carte recto uniquement - Pas de variation.

Départ en masse : Carte recto/verso. Course type « Homme/Dame relais seul ». Départ->1^{ère} boucle sur carte recto (exemple ci-dessous) ->retournement de la carte->2^{ème} boucle carte verso (exemple ci-dessous)->arrivée

Passage à la balise départ obligatoire, pour les deux boucles (triangle départ sur le recto et sur le verso). Toile de la balise départ non équipée de boîtier.

Carte recto (LISERET ROUGE) 1^{ère} Boucle



Carte verso (PAS de LISERET ROUGE) 2^{ème} boucle



Informations générales :

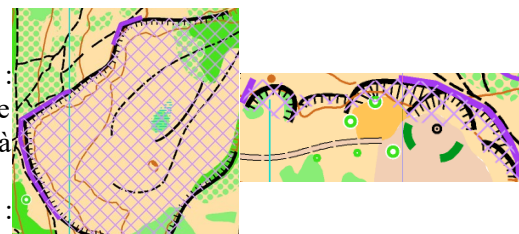
Circuits	Distance	D+	Nombre de postes	Répartition forêt/ village
A	5,5 km	245 m	30	90 % / 10 %
B	4,9 km	215 m	29	85 % / 15 %
C	3,8 km	195 m	30	85 % / 15 %
Cbis	3,0 km	165 m	22	85 % / 15 %
D	2,8 km	140 m	25	75 % / 25 %
E	2,4 km	105 m	19	80 % / 20 %
Orange	3,2 km	185 m	25	85 % / 15 %
Jaune	2,7 km	135 m	21	70 % / 30 %
Bleu	1,8 km	80 m	15	50 % / 50 %
Vert (+ Acc)	1,5 km	55 m	15	40 % / 60 %
Loisirs (modulable)	2,6 km	120 m	23	60 % / 40 %

Les définitions des circuits du départ 1 (tous sauf bleu/vert/loisirs) seront **uniquement** sur la carte. Concernant le départ 1, la zone d'échauffement est limitée à la route qui mène à la zone de prise de carte (toute la forêt est zone de course donc interdite aux coureurs). Il est obligatoire de suivre le couloir balisé entre la dernière balise de la 1ère boucle et le départ pour la 2ème boucle.

Sécurité :

La colline Piécaud présente deux carrières pouvant représenter un danger : elles sont marquées en zones interdites et de la rubalise sera présente sur le terrain. Aucun poste n'a été placé trop proche mais soyez vigilants à l'approche de ces dernières.

Tous les circuits sont aussi amenés à traverser une route « passante » : veillez à bien respecter le code de la route (quelques signaleurs présents).



Récompense générale :

En plus des récompenses habituelles, l'OPA offre à l'ensemble des participants la traditionnelle soupe !
Chacun apporte son bol.

Conseils du traceur :

- Pensez à vos guêtres (végétation dense par endroits).
- N'oubliez pas l'échauffement des chevilles (terrain très caillouteux).
- Soyez vigilants quant aux intersections de sentiers (certains départs de sentiers peu visibles peuvent se confondre avec un terrain ouvert).
- Gardez le cap jusqu'au bout : il se peut que certaines variations soient plus longues que d'autres sur quelques circuits afin de traverser des zones différentes sur les 2 boucles et ainsi éviter la « monotonie » du parcours. Tout cela sera rééquilibré au moment de la dernière balise commune ;).

Bonne course à tous !