



Consignes de course

Championnat de Ligue Longue Distance

Dimanche 02 Avril 2023



Respectez la zone de parking ! C'est un champ privé qu'un viticulteur débroussaille spécifiquement pour nous. Si vous voulez revenir, pensez-y. Merci.

Le stationnement des camping-cars est autorisé dès la veille sur le parking de la course :

<https://goo.gl/maps/z3WoJcKDsp2FBdfXA>

ATTENTION : les distances parking – accueil – départ sont importantes !

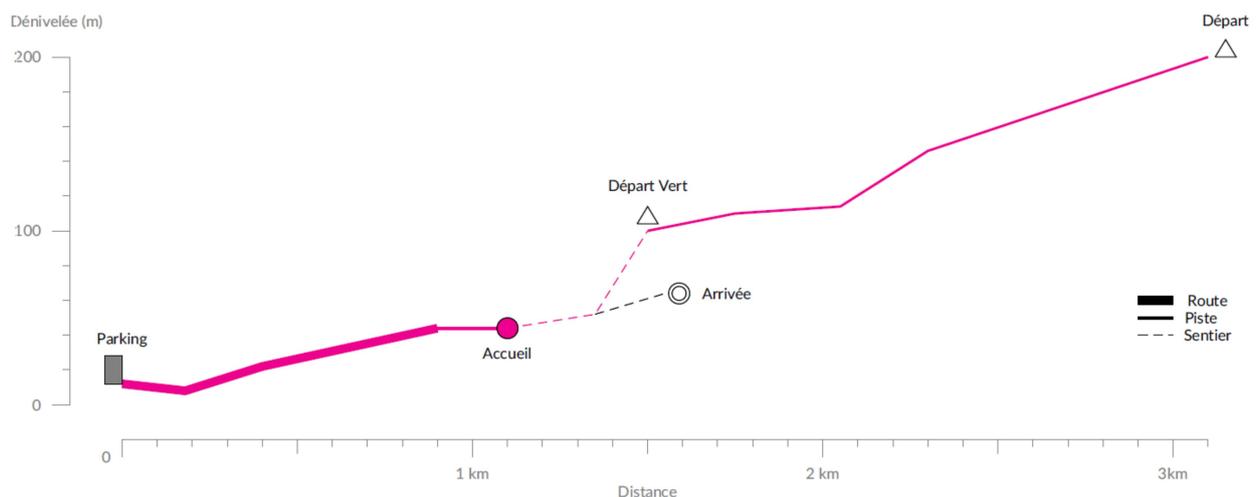
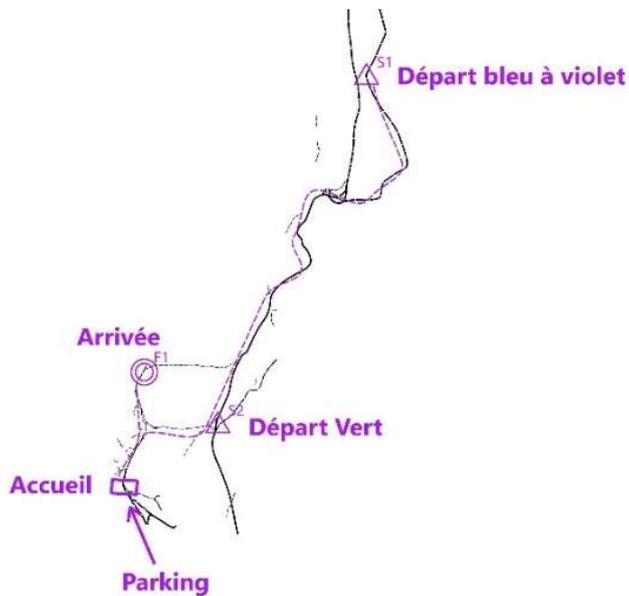
Parking – accueil : 1,1 km (30 m D+) -> 15 min à 20 min

Accueil – départ (bleu à violet) : 2 km (160 D+) -> 25 à 45 min

Accueil – départ vert : 500 m (50 m D+) -> 10 à 20 min

Arrivée – accueil : 300 m -> moins de 5 min

Prenez votre temps pour aller au départ, gardez des forces pour la course. Le début du cheminement est assez raide, bien que court. Ne soyez pas surpris...



Zone de course :

- **Le circuit vert peut être réalisé en tant qu'accompagnateur avant ou après avoir couru.**
- Des ravines très profondes et très raides traversent la carte à plusieurs endroits. Soyez vigilants.
- Les zones de postes présentent de très nombreux postes, parfois très rapprochés (mais toujours en respectant bien évidemment les règles des 30 m – 60 m).
- Le mode SIAC sera activé sur tous les postes des circuits bleu à violet. Les postes du circuit vert ne seront pas en mode SIAC.
- **Soyez autonomes en eau !** Prévoyez de l'eau pour aller au départ et pour après votre course.
- Le passage à l'accueil n'est pas nécessaire si vous avez votre horaire de départ et votre puce.

Caractéristiques des circuits :

Attention, le circuit C n'est pas à la même échelle pour les catégories D20-21-35 et H50-55. Les catégories seront indiquées à l'atelier départ sur le bac de cartes pour éviter toute erreur possible.

Circuit	Catég	Difficulté	Distance	Dénivelé	Nombre de postes	Echelle
A	H20-21-35	Violet	6,15	355	20	10 000
B	H18,40-45	Violet	5,13	290	14	7 500
C	D20-21-35	Violet	4,21	230	13	10 000
C	H50-55	Violet	4,21	230	13	7 500
Cbis	D18,40-45	Violet	3,93	175	13	7 500
D	H60-65,D50-55	Violet	2,83	130	10	7 500
E	H70+,D60+	Violet	2,43	110	10	7 500
F	H16	Orange	3,97	195	12	7 500
G	D16	Orange	2,73	135	10	7 500
H	H14,D14	Jaune	2,84	75	10	7 500
I	H12,D12	Bleu	3,14	125	12	7 500
J	H10,D10	Vert	2,04	85	13	5 000
Vert Acc		Vert	2,04	85	13	5 000
Loisirs			4,20	215	20	7 500

Circuit vert :

Deux partiels successifs sont jalonnés sur le circuit vert : ils permettent de traverser le cheminement vers le départ des circuits bleu à violet. Coureurs qui montez vers votre départ, ne les gênez pas pendant leur course !

Le circuit vert emprunte de nombreux fonds de rivières comme lignes directrices. Celles-ci sont clairement marquées sur le terrain (et sur la carte : pointillés bleus).