

CONSIGNES DE COURSE
Championnat de Ligue PACA de Moyenne Distance
St Canadet (13) Le Puy Ste Reparade

1ère course : Championnat de ligue PACA de Moyenne Distance

Accueil : 9h - Départs : 10h à 12h

Les inscriptions sur place ne sont possible que pour les circuits « hors champ ».

CHOIX HORAIRES OBLIGATOIRE avant le jeudi 16/03/23 à 23h59 sur :

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

(A défaut heure choisie par l'arbitre)

PUBLICATION DES HORAIRES : Vendredi à 20h

Tout retardataire au départ partira avec son heure de départ définie à l'avance.

Distance parking-accueil : 0 à 200 m

Distance accueil-départ : 700m et 80m de dénivelé (10/15mins en marchant)

Utilisation du système SIAC AIR sans contact

Carte : Mise à jour 2022

Caractéristiques des circuits :

Circuit	Catégories	niveau	Echelle	Nbre postes	Distance (km)	Dénivelé (m)
A	H20-21-35		7500e	22	4,16	210
B	H18-40-45		7500e	21	3,86	180
C	D20-21-35 H50-55		7500e	16	2,98	140
Cbis	D18-40-45		7500e	13	2,72	95
D	D50-55 H60-65		7500e	11	2,08	40
E	D60-65-70 H70		7500e	10	1,67	40
F	H16		7500e	11	2,2	110
G	D16		7500e	9	1,74	100
H	D14 H14		7500e	15	2,09	110
I	D12 H12		7500e	10	2,38	75
J	D10 H10		7500e	10	1,63	40
Vert Acc			7500e	9	1,63	40
Loisir			7500e	16	2,7	115

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 et ne pourront être sélectionnés pour les Championnats de France.

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

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

Buvette et petite restauration sur place

Remise des récompenses : 14h30 aux 3 premiers de chaque catégorie PACA

2ème course : course open au score

Départ : individuel à partir de 13h

Maximum 1h – ordre libre

Puces 7000000 ou 8000000 (prêt de puce SIAC possible contre une carte d'identité,uniquement pour la course au score)

1 point par poste

69 postes possibles

5 points par min de retard

Récompenses : 14h30

Tarif : 2,5 euros la course