



Consignes de courses

Vous courez en zone urbaine

La circulation reste ouverte pendant la course ; veuillez donc faire attention lorsque vous traversez les rues et essayez de le faire par les passages piétons dans la mesure du possible.

N'oubliez pas qu'il peut y avoir du monde dans les rues et que vous n'avez pas la priorité sur les autres usagers ; merci de les respecter.

Pour vous rendre à l'accueil (cours Lauze de Perret) suivre les balisages depuis votre Parking

Distance Accueil Départ 10mn (750 m) suivre balisage Distance Arrivée Accueil 50 m

Les zones interdites et privées doivent impérativement être respectées. Le non respect entrainera la mise hors-course

Attention, certains circuits se recoupent plusieurs fois. **Veiller à réaliser les balises dans l'ordre imposé**

Notes Cartographiques



Un des escaliers à plusieurs sections a été dessiné comme ci-contre



Zone Interdite



Terrains Privés ,Accès Interdit



Passage couvert



Terrasse de café ,Accès Interdit



Nouveau Symbole Passage dessus dessous



Murs et Clôtures franchissement interdits sous peine de disqualification

Zone de parking [Entrée P5](#)

[Entrée P2](#) [Entrée P1](#)



[Entrée P4](#)

[Entrée P3](#)

Pour se rendre a l' [Accueil](#) a partir de P5 suivre le cheminement inverse accueil départ (voir ci dessous)
Pour P3 et P4 suivre le balisage < 10 min

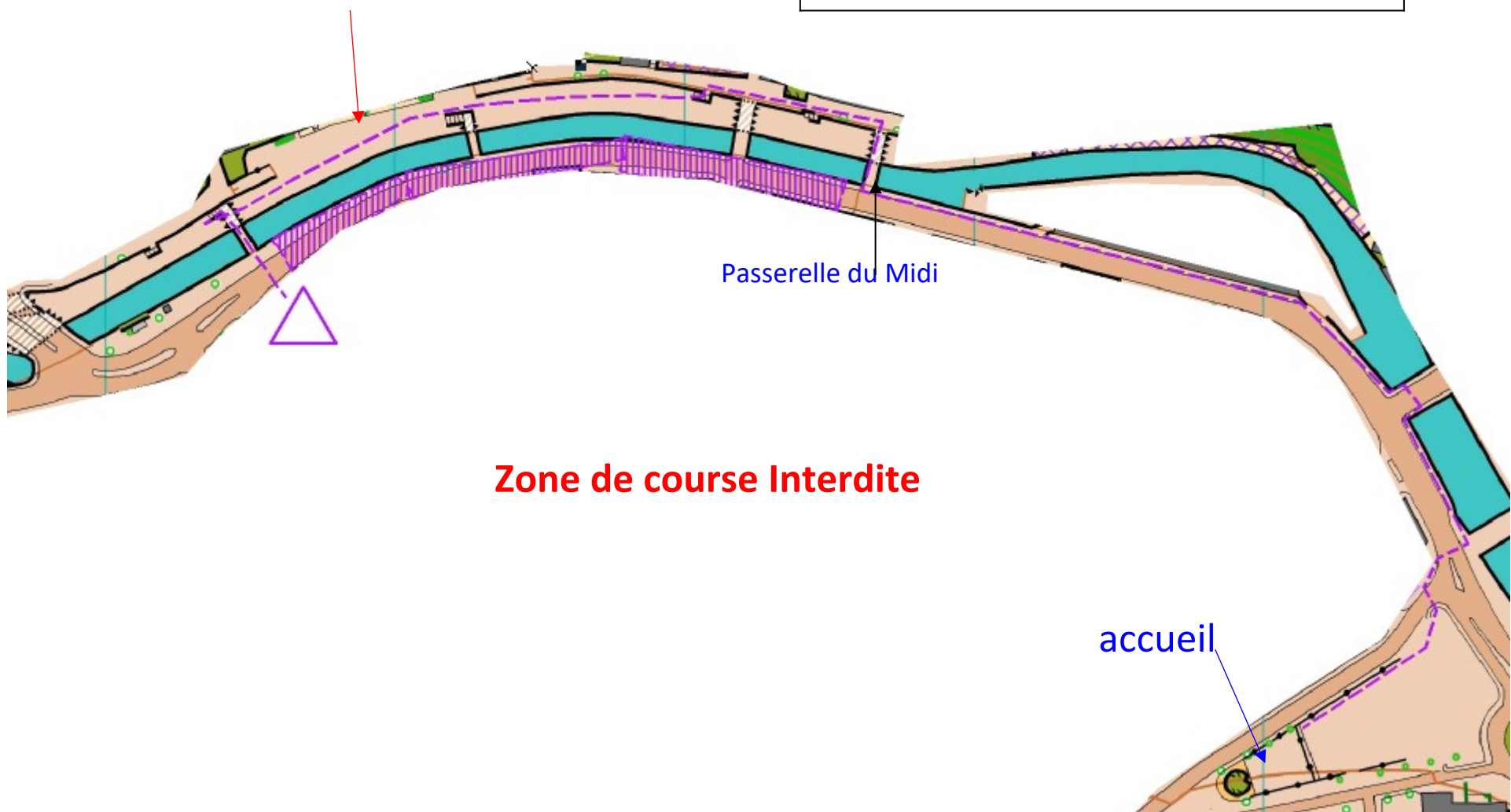
P5 = zone échauffement

Accueil Départ 15 min en marchant

Passerelle du Midi

Zone de course Interdite

accueil



Conditions de Course
Échelle des 2 cartes 1/4000

Attention Changement de carte sur circuit A1 B1 C1 D1

le départ sur la **carte verso (2)** correspond au **poste 8 coté recto (1)**



Exemple sur carte coté recto



coté verso



situé en bas a droite de la carte

1° Manche

Circuit A1 (H21-35): 2620m 15m de dénivelé, 18 postes

Circuit B1 (H18-20, H40-45, D21-35): 2450m 25m de dénivelé, 19 postes

Circuit C1 (D18-20, D40-45, H16 H50-55): 2200m 20m de dénivelé, 17 postes

Circuit D1 (D16, D50,55, H60+) : 1950m 20m de dénivelé, 17 postes

Circuit E1 (D60+) : 1360m 10m de dénivelé, 14 postes

Circuit F1 (H14, H12, D14, D12): 2030m 20m de dénivelé, 16 postes

Circuit G1 (H10, D10): 1090m 15m de dénivelé, 15 postes

Loisirs : 1910m, 30m de dénivelé, 24 postes

2° Manche

Attention Changement de carte sur circuit A2 B2 C2 D2

Circuit A2 (H21-35): 2500m 25m de dénivelé, 16 postes

Circuit B2 (H18-20, H40-45, D21-35): 2240m 25m de dénivelé, 15 postes

Circuit C2 (D18-20, D40-45, H16 H50-55): 2080m 20m de dénivelé, 16 postes

Circuit D2 (D16, D50,55, H60+) : 2210m 25m de dénivelé, 15 postes

Circuit E2 (D60+) : 1330m 10m de dénivelé, 13 postes

Circuit F2 (H14, H12, D14, D12): 1900m 20m de dénivelé, 12 postes

Circuit G2 (H10, D10): 1100m 15m de dénivelé, 15 postes

Prise d'horaire obligatoire sur le site <http://cab84.free.fr/ligue/index.html> avant jeudi 14/09, 20 heures
Ceux qui ne l'auront pas fait se verront attribuer un horaire d'office"

Les retardataires partiront en fin de liste