



Consignes de course
Challenge PACA de nuit
Fuveau - 19.10.2024



N'oubliez pas de **prendre une lampe frontale** (ainsi qu'éventuellement une lampe de secours).

Circuit PACA	Distance (m)	Dénivelé (m)	Nombre de postes	Echelle	Equidistance
A	7500	180	31	1/10000ème	5 mètres
B	5800	160	24		
C	5000	130	21		
Cbis	4700	90	18		
D	3600	55	13	1/7500ème	
E	2600	60	13	1/10000ème	
Orange	3500	60	15		
Jaune	3100	65	14		
Bleu	2000	40	9	1/7500ème	
Vert	1800	40	11		
Vert acc	1800	40	9	1/10000ème	
Loisir court	2100	40	9		
Loisir long	3500	80	16		

! HORAIRES DE DÉPART

Les circuits partent en Mass-start.

Rassemblement à **18h45 devant le gymnase**. Vous serez conduits en groupe au départ à environ 500m.

A l'issue du briefing, départ par vague :

- **Vague 1 19h15** : Circuit **Vert**, Circuit **Bleu**, Circuit **A**, Circuit **Cbis**
- **Vague 2 19h20** : Circuit **Orange**, Circuit **Jaune**, Circuit **B**, Circuit **C**
- **Vague 3 19h25** : Circuit **D**, Circuit **E**, **Loisir court**, **Loisir long**, **Vert accompagné**.




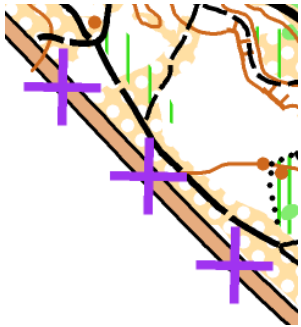
! ARRIVÉE

Un fléchage vous permettra de rejoindre l'accueil (croix violette au nord de la carte) à environ 400m.

N'oubliez pas de passer à la GEC dès votre retour à l'accueil (ou de signaler tout abandon) !

! TERRAIN

Nous sommes sur un terrain comportant un réseau de chemins dense, de nombreux **murs/murets/restanques et ruines, pouvant parfois être peu visibles car écroulés au sol**. La végétation est dense et piquante (veuillez couvrir vos jambes). Attention, **les routes entourant la carte sont interdites**.

Nombreux murets et murs	Nombreuses ruines	Réseau de chemin dense	Routes interdites
			



La croix sur la carte indique l'emplacement de l'accueil. Le numéro d'urgence est inscrit sur la carte.



En forêt, il est possible que vous entendiez des chiens aboyer. Ceux-ci se trouvent dans une propriété privée clôturée et ne peuvent pas en sortir.

! CIRCUITS VERT, VERT ACCOMPAGNE et BLEU

La carte est au 7500ème.

Des jalons rouges et blancs sont à suivre entre deux postes.

Attention, **les circuits Verts** empruntent une **route** (peu fréquentée). Nous mettrons un signaleur en amont de la route mais veuillez faire tout de même attention.

Il n'y a pas de variations sur les circuits vert, vert accompagné, bleu et loisir court.

! CIRCUIT A

Attention, il y a **31 postes sur le A**, vérifier bien que votre puce possède la bonne capacité d'enregistrement. Si vous n'avez pas de **SI-Card 9 et SIAC**, vous pourrez louer une puce à l'accueil.

! CIRCUITS JAUNE, ORANGE, VIOLET et LOISIR LONG

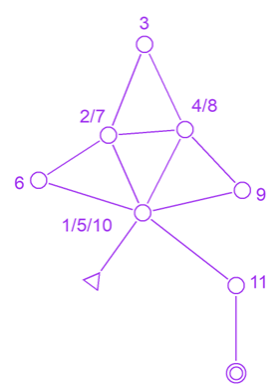
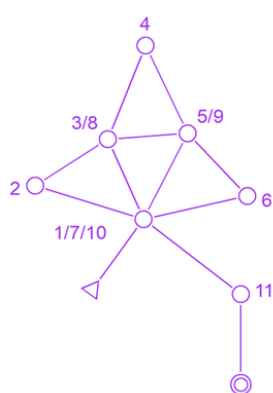
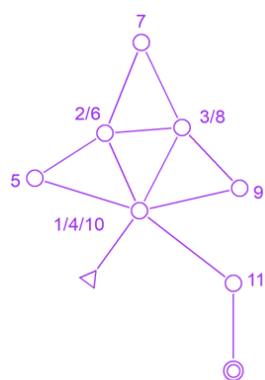
Etant donné que les départs sont en mass start, afin que les coureurs ne se suivent pas, des **VARIATIONS** seront présentes au sein d'un même circuit, comme pour un relais. Chaque coureur d'un même circuit va réaliser les mêmes partiels mais dans un ordre différent.

Sur chaque circuit, il y aura des **papillons** 🦋, et/ou des **diamants "simples"** 💠, et/ou des **diamants** 💠💠. Il est important de vérifier le sens de parcours des papillons et des diamants (sinon risque de PM).

Papillon 🦋 : 2 variations possibles		
		<p>Attention, pour un <u>papillon</u>, vous passez 3 fois au niveau du poste central. Sur la carte, ce poste central est donc représenté de la manière suivante (par exemple) : 2/5/8. Sur la carte, le numéro de ce poste central est souvent légèrement excentré de son cercle pour une meilleure visibilité.</p>

Diamants "simples" 💠 : 2 variations possibles		
		<p>Attention, pour un <u>diamant simple</u>, vous passez 2 fois au niveau du poste d'entrée et du poste de sortie. Sur la carte, ces postes sont donc représentés de la manière suivante (par exemple) : 2/5 et 3/7. Pour un diamant simple, soit vous faites d'abord l'extérieur puis la diagonale (schéma 1) soit vous faites d'abord la diagonale puis l'extérieur (schéma 2) du diamant.</p>

Diamants   : nombreuses variations possibles



Attention, pour un diamant, vous **passez 3 fois** au niveau du **poste central** et **2 fois** sur les **deux autres postes** du triangle central. Sur la carte, ces postes sont donc représentés de la manière suivante (par exemple) : **1/4/10**, **2/6** et **3/8** . Sur la carte, les numéros de ces postes sont souvent **légèrement excentrés** de leur cercle pour une meilleure visibilité.