

# Consignes de course

## Challenge PACA N°10 Roques Hautes

### 10 Novembre 2024

Circuits:

Circuit	Distance (m)	Dénivelé (m)	Echelle	Nb de Postes
Loisir	2630	125	1/7500	10
Vert accompagné	1880	15	1/7500	8
Vert	1880	15	1/7500	8
Bleu	2510	85	1/7500	9
Jaune	3520	135	1/7500	9
Orange	3440	205	1/7500	7
Violet E	3160	75	1/7500	5
Violet D	3980	210	1/7500	9
Violet C bis	4220	235	1/7500	9
Violet C	5000	300	1/7500	13
Violet B	6180	355	1/7500	11
Violet A	6780	360	1/7500	15

- Utilisation du système SIAC AIR sans contact
- Prise d'horaire pour les départs: <http://cab84.free.fr/ligue/index.html>
- Distance Accueil-Départ: **800m**

**Terrain:** C'est un versant de montagne où le dénivelé est prononcé. C'est un terrain constitué de calcaires sur des argiles rouges. Les chaussures bien crantées sont vivement conseillées.

**La végétation** est de type méditerranéen parfois agressive pour les jambes, chaussettes renforcées conseillées.

Nous vous conseillons de lever la tête, au moins une fois dans votre course, pour admirer **ce site majestueux...**

**Les bénévoles du CDCO13 (ACA et MARCO) vous souhaitent une bonne course !**