

CONSIGNES DE COURSE

Terrain

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

Horaires de départ/Système SI

Utilisation du système SIAC AIR sans contact - Prise d'horaire pour les départs:

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

Distances

- distance arena départ : 300m

- distance arena arrivée 700m (suivre le balisage mis en place – attention à la route) : les cartes seront récupérées à l'arrivée et le retour à l'Arena se fait de façon autonome en suivant le balisage mis en place qui longe la petite route au goudronnée

Echelles

* ATTENTION CIRCUIT C : les H50-55 courront à l'échelle 1/7500ème – les D20,21 et 35 seront au 1/10000ème

Catégorie circuit PACA	Catégorie	Echelle	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
A	H20-21 H35	1/10000ème	6820	250 m	19
B	H18-H40 H45	1/10000ème	5750	220 m	14
C	D20-21 D35	1/10000ème	4410	190 m	14
C	H50-55	1/7500ème	4410	190 m	14
Cbis	D18 D40-45	1/7500ème	4240	180 m	14
D	H60-65-D50-55	1/7500ème	3740	160 m	12
E	D70+-H70+-D60-65	1/7500ème	2220	70 m	9
F Orange	H16	1/7500ème	4550	180 m	14
G Orange	D16	1/7500ème	3670	170 m	13
H Jaune	H14-D14	1/7500ème	3340	60 m	11
I Bleu	H12-D12	1/5000ème	2940	25 m	10
J Vert	H10-D10	1/5000ème	1890	10 m	11
Vert acc	H10-D10	1/5000ème	2270	10 m	11
Loisir Vert Bleu	-	1/5000ème	2430	10 m	12
Loisir Jaune Orange	-	1/7500ème	2150	70 m	12

Loisir Jaune/Orange : attention parcours difficile