



Rien ne sert de courir...

**CHALLENGE PACA DE CO A VTT 30**

**NOVEMBRE 2025**  
**FONTBLANCHE**



**dans la mauvaise direction !**

## Consignes de courses

### Les circuits

Echelle 1/15 000<sup>ème</sup> pour les circuits A, B, C et Loisir.

Echelle 1/12 500<sup>ème</sup> pour le circuit D.

Echelle 1/10 000<sup>ème</sup> pour le circuit E.

Circuit A : distance OCAD 12,82kms (distance réelle par le meilleur itinéraire 21,8 kms avec 414m D+)

Circuit B : distance OCAD 10,76kms (distance réelle par le meilleur itinéraire 17,6 kms avec 316m D+)

Circuit C : distance OCAD 9,47kms (distance réelle par le meilleur itinéraire 15,5 kms avec 262m de D+)

Circuit D : distance OCAD 7,89kms (distance réelle par le meilleur itinéraire 12,9 kms avec 118m de D+)

Circuit E : distance OCAD 5,72kms (distance réelle par le meilleur itinéraire 8 kms avec 113m de D+)

Circuit Loisir modulable : distance OCAD 9,05kms (distances réelles par les meilleurs itinéraires 13,22km avec 290m de D+). *On peut raccourcir le circuit et s'économiser aussi bien en longueur/dénivelé qu'en difficulté*

### Catégories

Circuits			Hommes		Dames	
	Tps du premier <b>Longue distance</b>	Tps du premier <b>Moyenne distance</b>	Categ.PACA	Points PACA par rapport au	Categ.PACA	Points PACA par rapport au
<b>A</b>	105'	55'	H21-35	1er H du circuit	<i>Dame surclassée</i>	1er H du circuit
<b>B</b>	90'	50'	H20, H40-45	1er H du circuit	D21-35	1ère D du circuit
<b>C</b>	75'	45'	H17, H50-55	1er H du circuit	D20, D40-45	1ère D du circuit
<b>D</b>	60'	30'	H60+, H14	1er H du circuit	D17, D14, D50-55, D60+	1ère D du circuit
<b>E</b>	40'	25'	H12-	1er H du circuit	D12 -	1ère D du circuit
<b>E Acc</b>			H12-	Forfait 10 points	D12 -	Forfait 10 points

### Terrain et carte

Terrain pouvant alterner entre de larges pistes et de petits sentiers roulants ou caillouteux. Les pistes sont souvent largement débroussaillées à leur pourtour ce qui permet de couper stratégiquement à certains endroits (voir légende spécifique de la VTT'O ci-dessous).

La carte datant de 2012 a été totalement réactualisée en 2023 et géoréférencée LIDAR en novembre 2025 pour la course. Ajout de petits sentiers qui se sont créés au fil des années. L'équidistance est à 5m, ce qui permet de lire le dénivelé (les choix de votre course devront bien entendu en tenir compte !).

Il faudra une bonne technique et une grosse condition physique pour rester sur le vélo sur certains postes à postes. Un en particulier !!

En ce qui concerne les couleurs, rappelons qu'en VTT'O, il existe plusieurs symboles pour définir les zones autorisées hors chemins :

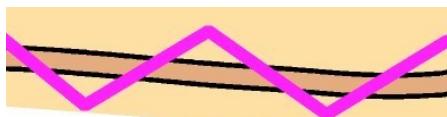


Sur cette carte, **le jaune** (zone courable type 4) a été privilégié pour les pourtours des larges pistes. Selon vos choix et vos envies, **vous pourrez donc couper à travers ce jaune pour rejoindre votre itinéraire !**

Le orange (zone courable type 2) a aussi été utilisé pour matérialiser une conduite de gaz.

Les deux autres symboles noirs (zone courable type 1 et 3) n'ont pas été utilisés.

La carte est bordée au Sud par la D3 que vous n'aurez pas le droit d'emprunter ni de traverser (elle est barrée de pourpre comme il se doit pour spécifier que c'est interdit comme ci-dessous).



La zone d'échauffement ne pourra se faire que le long de cette départementale ou entre la zone d'arrivée et la zone accueil.

Les parcours ont été tracés pour qu'il y ait de nombreux choix d'itinéraires afin de satisfaire les meilleurs orienteurs mais le terrain est parfois très caillouteux, typique des massifs marseillais !

## Résultats et récompenses

Les résultats et récompenses de la course se feront à partir de 14h00 (ou légèrement avant si c'est possible).

## Buvette et restauration

Boisson chaudes et froides et restauration- salée : cakes, quiches et sucrée : crêpes, gâteaux

**Bonne course à tous !**