

CONSIGNES DE COURSE CHALLENGE PACA N°2 Pichauris

Course comptant pour le classement national .

ATTENTION :

Création d'un circuit **C bis** pour toutes les dames qui sont inscrites sur le circuit **C** afin de le dédoubler.

Nous ferons tout notre possible pour que le premier départ soit avancé à 9h30. Merci aux locaux, de venir tôt. Pensez aux nombreux collègues qui viennent de loin !

Les impératifs :

- 2 coureurs d'un même club doivent être séparés d'au moins 4' sur un même circuit sous peine de disqualification !
- Les cartes seront récupérées par les coureurs après le dernier départ .
- Pour se rendre au départ n°1, merci de ne pas sortir de la DFCI qui contourne une zone de course

Les informations :

- De l'eau sera distribuée à l'arrivée mais pas sur le circuit .
- **La végétation basse est (très) hostile chez nous !.....**

Les circuits :

Carte au 10 000° Delenne Pierre décembre 2010

<u>Distances</u>		<u>dénivelées</u>
A	9230 m +	450 m
B	7190 m +	310 m
C	5420 m +	250 m
C bis	5080 m +	250 m
D	4020 m +	190 m

Carte au 5 000°

E	3390 m +	110 m
F	2640 m +	100 m

Jalonné carte au 5000° de 1800 m à 3000m suivant le nombre de raccourcis empruntés .

Les dénivelées sont un peu (trop) fortes mais c'était (selon nous) la seule façon de proposer une longue distance compte tenu de la configuration du terrain avec des zones non « techniques CO » sauf à proposer un cross !

Informations techniques :

Une petite route **interdite** aux coureurs coupe la carte en deux. Elle sera traversée à un seul endroit avec présence d'un contrôleur pour les circuits A,B,C et D.

De même, il faudra l'emprunter pour que les coureurs de ces circuits se rendent au départ à 1 km (plat) compter 15 minutes en marchant vite. Une centaine de mètres ne pourront se parcourir que sur le bord de cette route.

Merci d'être très prudents !

Les cartes seront pré imprimées, vous ne pourrez changer de circuit qu'avec l'accord de l'organisateur afin qu'il ne manque pas de cartes pour les coureurs du circuit !

Les coureurs non pré inscrits ne pourront prendre part à la course chronométrée que dans la limite des cartes disponibles. En tout état de cause, ils doivent prendre contact avec l'organisateur.

Une contribution de 1 € sera demandée pour les pré inscrits absents et pour les inscrits retardataires .

A H- 4'Le coureur entre dans le box d'attente après avoir vidé sa puce. Prise de définitions des postes

ATTENTION, les 28 balises du A ne permettent pas les erreurs de poinçonnage !

A H- 2' concentration (intense !)

A H 0, l'heure du départ, le coureur poinçonne le boîtier départ présenté par un juge et prend sa carte . Les balises de départ sont à 50 m maxi **BONNE COURSE A TOUTES ET TOUS**