



CONSIGNES DE COURSE



ORIENT'ALP vous convie à

Pâques 'O Trièves

4, 5 et 6 Avril 2015

*Trois jours. Trois courses.
Trois nouveaux terrains inédits
cartographiés à l'été 2014*

samedi
MD à Chichilianne "Les Ruines"

dimanche
LD à Le Percy "Le rif du Perron"

lundi
MD à Chichilianne "Le bois des Granges"

*"Courses inscrites au
Classement National"*

*+ Réseau de postes d'entraînement
disponible tout le week-end*

FFCO

ORIENT'ALP

ORIENTATION
LIGUE RHÔNE ALPES

@orientalp3810 #paquesotrièves
infos à venir sur <http://orientalp.free.fr>

Consignes générales pour les 3 courses

Départ : Toutes les deux minutes au boîtier (4 minutes d'écart entre deux coureurs du même club sur le même circuit).

Heures de Départ : Les heures de départ seront à prendre à l'accueil avant de monter au départ. Elles seront notées sur votre main.

Définitions de postes : Les définitions seront données à l'accueil. Il n'y en aura pas sur les départs, ne les oubliez pas !

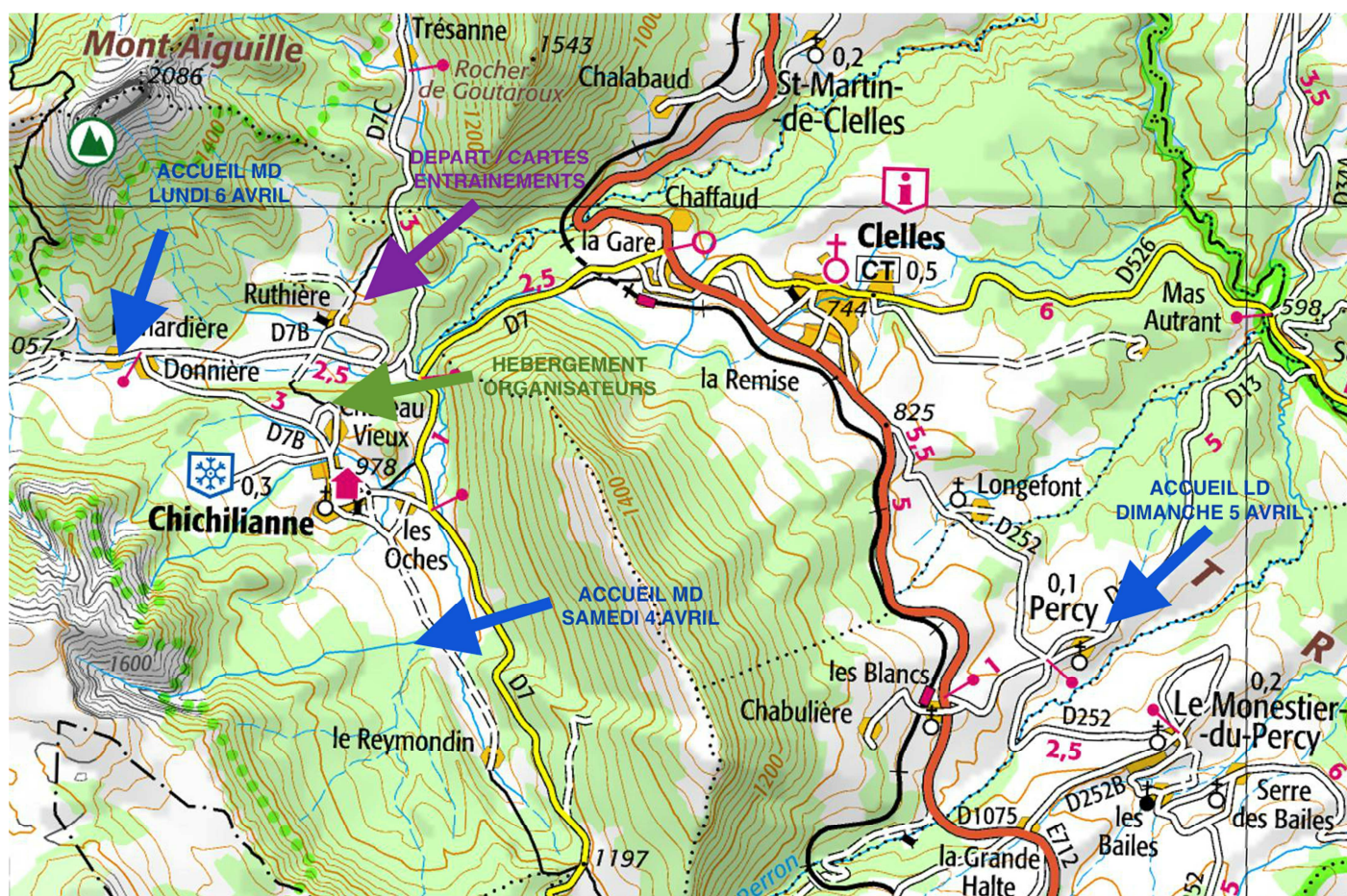
Circuit jalonné : Les parents accompagnant leurs enfants sur le jalonné doivent avoir couru auparavant.

Arrivée : Ramassage des cartes pour les licenciés FFCO

En cas d'abandon, passez impérativement par l'arrivée pour ne pas déclencher des secours inutiles.

Téléphones en cas d'urgence : 06 80 52 35 57 et 06 71 27 69 95.

Bonnes courses à tous !



« CDL + CN » Moyenne Distance - samedi 4 avril 2015

Chichilianne-Les Ruines

Le club Orient'Alp, les skieurs du Mt Aiguille et le village de Chichilianne sont heureux de vous accueillir pour cette CDL moyenne distance sur la nouvelle carte « Les Ruines ».

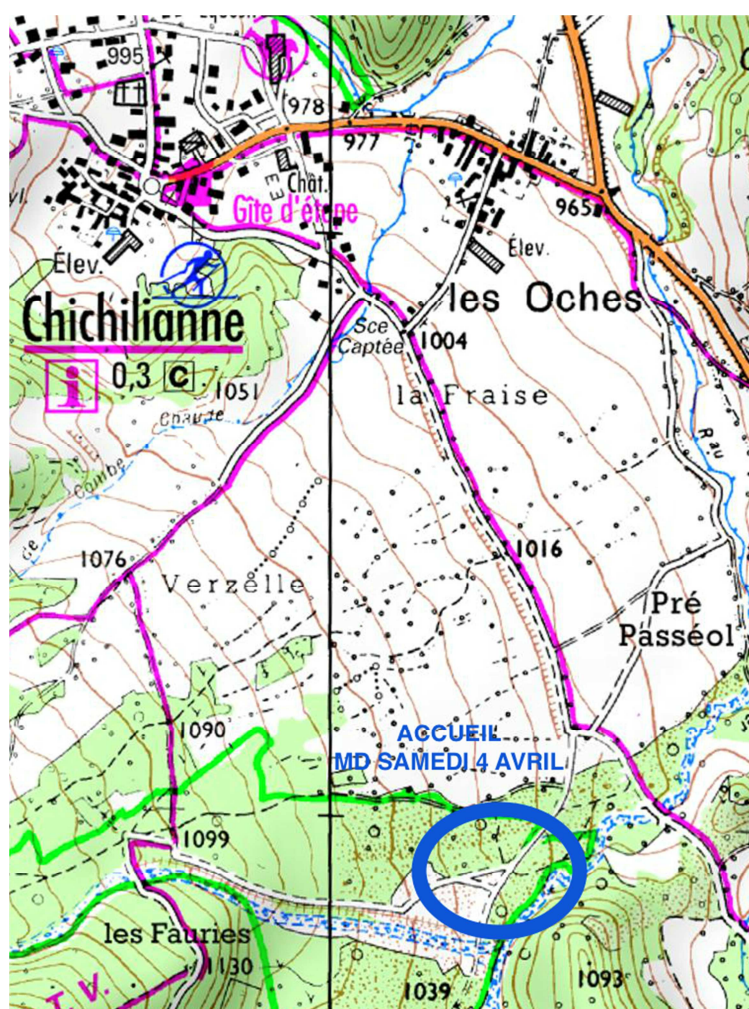
Fléchage : à partir de l'intersection D 1075-D 7. Comptez 20 minutes entre le début du fléchage et le parking.

Distance parking-accueil : de 0 à 600 m.

Distance accueil-départ : 1250 m + 100 m de dénivelée. Prévoyez 30 minutes en marchant.

Distance arrivée-accueil : 600 m en descente.




Départs : à partir de 13 heures - Fermeture des circuits : 17h30 (dernier départ 16h00)



Terrain : vallonné et courant avec peu de végétation basse, thalwegs marqués. Nombreuses buttes, rochers et falaises. Soyez prudents dans les zones pentues ; la fonte de la neige a

rendu le terrain humide et glissant. Jambes couvertes, guêtres et chaussures à picots conseillées. Tous les circuits traversent un ou plusieurs petits ruisseaux.

Carte : 1/10 000 (1/7 500 pour le jalonné) équidistance 5 mètres réalisée en été 2014.

Circuit	Couleur	Distance	Dénivelé	Postes
Violet long		4,5 km	180 m	16
Violet court		3,7 km	150 m	14
Orange		3,1 km	130 m	13
Jaune		2,9 km	100 m	12
Bleu		2,1 km	100 m	9
Vert		1,8 km	70 m	8
Jalonné		1,5 km	70 m	8

PASSAGE OBLIGATOIRE AU CENTRE DE COURSE AVANT DE PARTIR

Toilettes : Attention, pas de toilettes sur la zone de course. Les plus proches seront à Chichilianne.

« CDL + CN » Longue Distance - dimanche 5 avril 2015

Le Percy-Monestier du Percy

Le club Orient' Alp, les skieurs du Mt Aiguille et le village de Le Percy sont heureux de vous accueillir pour cette CDL Longue Distance sur la nouvelle carte « Le Rif du Perron ».

Fléchage : à partir de la « Nationale » D1075-D13.

Distance parking-accueil : de 0 à 100 m.

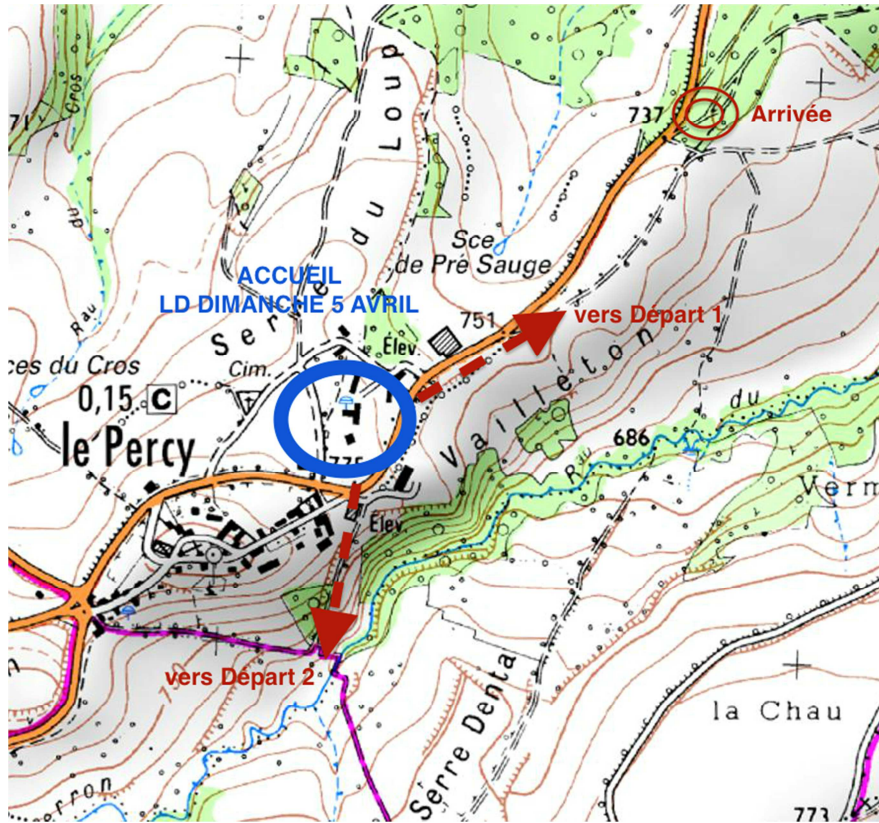
Distance accueil-départs : Attention, 2 départs

- Départ n°1 pour les circuits Jalonné, Vert et Bleu Court : 800m à plat de l'accueil

- Départ n°2 pour tous les autres circuits : 2500m et 80m D+ de l'accueil, comptez une quarantaine de minutes en marchant pour les plus jeunes.

Distance arrivée-accueil : 700 m.

Départs : à partir de 9 heures - Fermeture des circuits : 15h00 (dernier départ 12h30)



Terrain : La course va se dérouler dans une forêt comportant des zones assez denses, nous vous conseillons de courir bras et jambes couvertes et avec des guêtres.

La rivière est franchissable sur toute sa longueur mais le niveau de l'eau peut être conséquent à cette période. Pour franchir le Rif du Perron nous avons aménagé un passage indiqué en violette. Il y a également un pont routier au nord de la carte.

Si vous êtes amenés à emprunter la route, soyez prudent et serrez-vous sur le côté, la visibilité peut-être limitée.

Merci de respecter les clôtures que vous longerez ou que vous aurez à passer. Certaines (récentes ou très anciennes) sont présentes en forêt et peuvent être peu visibles. Merci également de respecter les animaux en pacage.

Carte : 1/10 000 (1/5 000 pour le jalonné) équidistance 5 mètres réalisée au Printemps-Eté 2014.

Circuit – DEPART n°2	Couleur	Distance	Dénivelé	Postes
Violet long		6,9 km	375 m	19
Violet court		4,0 km	240 m	12
Orange long		5,6 km	290 m	17
Orange court		3,0 km	195 m	10
Jaune long		5,9 km	335 m	17
Jaune moyen		4,3 km	270 m	12
Jaune court		2,6 km	195 m	8
Bleu long		5,1 km	210 m	10

Circuit – DEPART n°1	Couleur	Distance	Dénivelé	Postes
Bleu court		2,8 km	120 m	9
Vert		1,7 km	65 m	7
Jalonné		1,3 km	55 m	7

PASSAGE OBLIGATOIRE AU CENTRE DE COURSE AVANT DE PARTIR

Toilettes : Attention, peut être juste deux toilettes sèches. Les plus proches seront à Le Percy. Prenez vos dispositions.

« CDL + CN » Moyenne Distance - lundi 6 avril 2015

Chichilienne-Bois des Granges

Le club Orient'Alp, les skieurs du Mt Aiguille et le village de Chichilienne sont heureux de vous accueillir pour cette CDL moyenne distance sur la nouvelle carte « Le Bois des Granges » (au hameau « Richardière »).

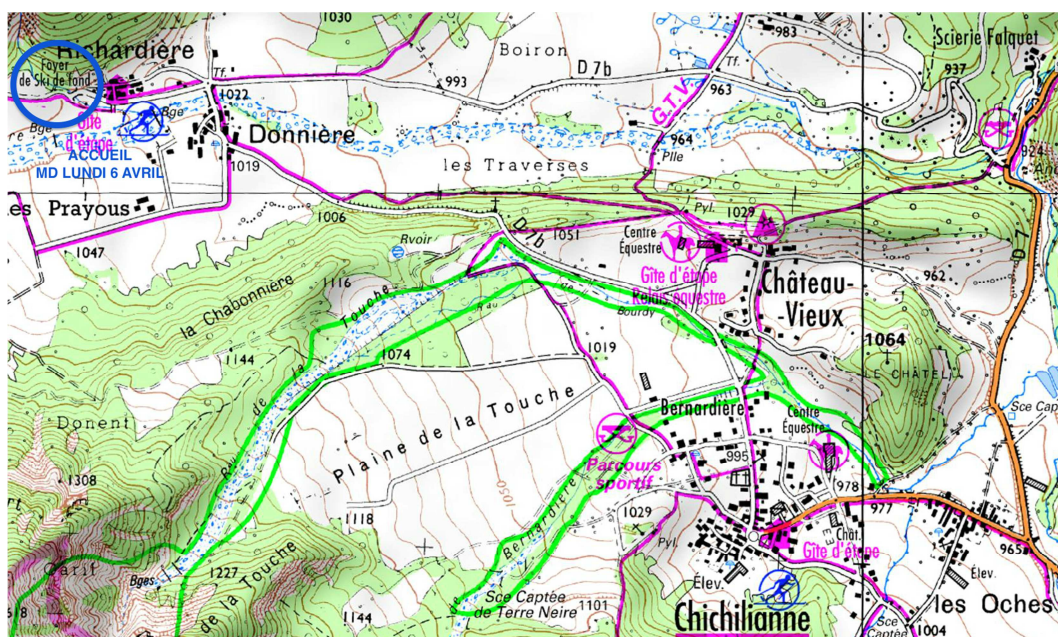
Fléchage : à partir de l'intersection D 1075-D 7

Distance parking-accueil : de 0 à 700 m pour aller au foyer de ski de fond, centre de course.

Distance accueil-départ : 850m du centre de course

Distance arrivée-accueil : 850m

Départs : à partir de 9 heures. Fermeture des circuits à 14h00



Terrain : Vallonné, coteaux forestiers entre coupés de thalwegs marqués, bonne courabilité, quelques pierriers.

Carte : 1/10 000 (1/5 000 pour le jalonné) équidistance 5 mètres réalisée en 2013-2014.

Circuit	Couleur	Distance	Dénivelé	Postes
Violet long		4,6 km	180 m	21
Violet court		3,8 km	160 m	18
Orange		3,1 km	150 m	16
Jaune		2,9 km	130 m	12
Bleu		1,7 km	100 m	8
Vert		1,8 km	80 m	9
Jalonné		1,5 km	80 m	8

PASSAGE OBLIGATOIRE AU CENTRE DE COURSE AVANT DE PARTIR

ATTENTION de la neige devrait être encore présente sur de nombreuses zones.

ATTENTION lors de votre progression, des arbres tombés et des branches sont recouverts de neige.

Toilettes : au foyer de ski de fond.

ENTRAINEMENT

Orient'Alp vous propose deux circuits au Bois des Feuilles à Ruthière, hameau de Chichilianne.

Les cartes sont en libre service au départ ... mais il vous faut remettre la carte que vous utiliserez dans sa boîte au départ pour les suivants.

- Circuit Violet : 50 cartes imprimées sur Préac
- Circuit Bleu/Jaune : 15 cartes imprimées sur Préac

Les 21 postes du réseau d'entraînement seront mis en place du samedi matin au lundi midi

