

Consignes de course Championnat de Ligue MD du dimanche 3 avril 2016

Le club Orient 'Alp et le village de Clelles sont heureux de vous accueillir pour ce Championnat de Ligue Moyenne Distance sur la toute nouvelle carte « Ferme Gabert ».

Fléchage : à partir de l'intersection D 1075 - D 526. Comptez 10 minutes entre le début du fléchage et le parking. Les places de parking étant limitées, merci de privilégier le covoiturage.

Distances : parking-accueil : de 0 à 500 m (2 500 m pour les camping cars) ; **accueil-départ :** 800 m sans dénivelée ; **arrivée-accueil :** 650 m sans dénivelée.

Départs : heures de départ attribuées à l'avance. Premier départ à 9 h 30. Les parents accompagnant leurs enfants sur le jalonné doivent avoir couru auparavant.

Terrain : forêt de feuillus et résineux sur d'anciennes terres agricoles. Végétation variant du semi ouvert au vert 3 d'où la nécessité d'avoir jambes et bras couverts ; guêtres et chaussures à picots conseillées. Densité de chemins faible. Pentes avec micro reliefs. Présence de clôtures récentes ou plus anciennes ; les points de passage indiqués sur la carte (rubalisés sur le terrain) permettent un franchissement aisé. Pour des raisons de lisibilité, les passages situés à proximité immédiate de points de contrôle n'ont pas été représentés, mais parfaitement visibles de ceux-ci. Les circuits A, B et C traversent un ou plusieurs petits ruisseaux avec un niveau d'eau normalement réduit.

Carte : « Ferme Gabert » 1/10 000 (1/7 500 pour le jalonné) équidistance 5 mètres réalisée en été 2014. Attention, les définitions **ne sont pas imprimées** sur la carte, sauf pour le circuit jalonné.

Circuit	Niveau Technique	Longueur	Dénivelée	Nombre de postes	Temps du vainqueur
A Hommes	NOIR	5110 m	180 m	22 postes	35 minutes
A Dames	NOIR	4570 m	170 m	21 postes	35 minutes
B	VIOLET	4480 m	145 m	18 postes	35 minutes
C	ORANGE	3580 m	120 m	17 postes	25 minutes
D	JAUNE	2700 m	115 m	13 postes	25 minutes
E	BLEU	2400 m	80 m	12 postes	25 minutes
F	VERT	1970 m	80 m	11 postes	15 minutes
Jalonné		1870 m/2870 m	80 m	9 postes	15 minutes

Toilettes : des toilettes sont disponibles à l'accueil.

En cas d'abandon, passez impérativement par l'arrivée pour ne pas déclencher des secours inutiles. **Fermeture des circuits à 15h**

Téléphone en cas d'urgence : 06 80 52 35 57.

Bonne course à tous !

