

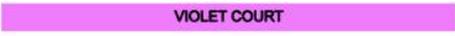
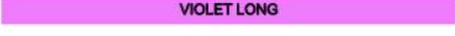
## Consignes de course CDL Mass Start LD du samedi 2 avril 2016

Le club Orient 'Alp, les skieurs du Mont Aiguille et la commune de Chichilianne sont heureux de vous accueillir pour cette Mass Start Longue Distance comptant pour la Coupe de Ligue et le Classement National.

**Fléchage :** à partir de l'intersection D 1075 - D 7. Comptez 10 minutes entre le début du fléchage et le parking.

**Distances :** parking-accueil : de 0 à 500 m ; accueil-départ : **2000 m et 160m D+ ~30' en marchant**; arrivée-accueil : 200 m.

**Départs :** départ en masse par circuits à **partir de 14h30**

Vague 1	 VIOLET COURT	Vague 5	 ORANGE COURT
Vague 2	 ORANGE LONG	Vague 6	 BLEU
Vague 3	 JAUNE	Vague 7	 VERT
Vague 4	 VIOLET LONG		

Les départs du circuit Jalonné (course classique) se feront après le départ de la dernière vague.

**Terrain:** Il est possible de trouver de la **neige** sur le haut des parcours. Elle peut parfois masquer des branches tombées au sol ou des pierriers : Soyez vigilants.

Vous allez évoluer sur un terrain montagneux avec un **relief prononcé** : Soyez prudents dans les pentes raides.

Le **gros torrent** qui coupe la carte est **totalelement interdit** : Passage obligatoire par le chemin forestier au niveau du départ

Deux champs sont **partiellement interdits** ; des contrôles auront lieux !



Le 1 est autorisé sur sa partie ouest non hachurée

Le 2 est autorisé uniquement en bordure sud de champ, délimité sur le terrain par un couloir de rubalise.

Les circuits comportent au moins un « **papillon** » :



Veillez à bien effectuer les combinaisons de boucles dans l'ordre indiqué sur 'votre' carte. Le poste central du papillon est ainsi à poinçonner plusieurs fois

**Carte : « Les Ruines / Le Bissard »** 1/10 000 éq 5m réalisée en 2014 par B. Mengin et F. Dechavanne. carte au 1/5 000 pour le circuit Jalonné. Définitions **imprimées** sur la carte.

#### Circuits "Compétition"

Dénomination	Couleur	Distance*
Violet Long		10 km
Violet Court		6 km
Orange Long		8 km
Orange Court		5 km
Jaune		6 km
Bleu		4 km
Vert		3 km
Jalonné		2 km

#### Circuits "Découverte"

Dénomination	Couleur	Distance*
Jaune Long		8 km
Bleu		4 km
Vert		3 km
Jalonné		2 km

\* Les distances indiquées s'entendent dénivelée comprise : 100m de dénivelé équivaut à 1 km  
La distance est calculée à vol d'oiseau et le dénivelé est calculé par le meilleur itinéraire.

**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 17h**

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

**Bonne course à tous !**

