

Informations de course

Championnat de Ligue Moyenne Distance

Dimanche 25 mars 2018

Attention, changement d'heure dans la nuit du samedi 24 au dimanche 25 mars !

Accès et stationnement

Depuis l'autoroute A430 en direction d'Albertville, prendre la sortie 26, direction Mercury puis Pallud. Un fléchage spécifique sera mis en place à partir de l'intersection entre la D64 et la D990 à Gilly sur Isère.

Début du fléchage : 45°39'43.5"N 6°21'36.8"E <https://goo.gl/maps/JR8amnpEDRz>

La configuration du terrain nous impose de stationner les véhicules en bord de route et de mettre en place un sens unique de circulation.

Veuillez respecter les panneaux et les consignes des signaleurs sur place.

Le stationnement étant limité, nous vous demandons de covoiturer au maximum.

Malheureusement, la route menant à l'aréna n'est pas accessible aux campings cars.

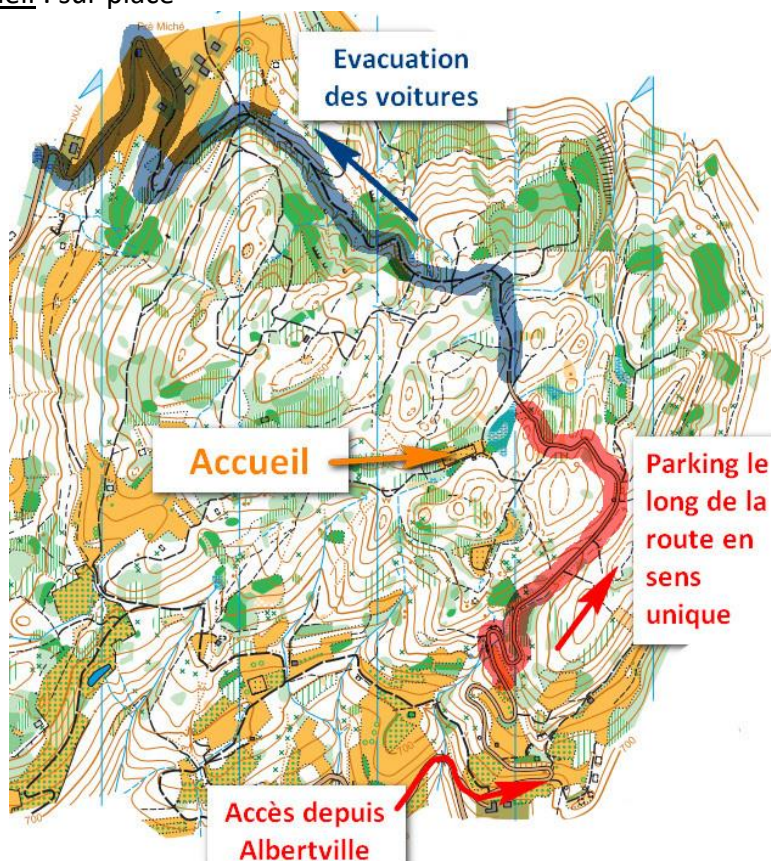
Merci de prendre vos dispositions en conséquence ou nous contacter en cas de problème.

73coocs@gmail.com ou 06.82.42.07.48

Distance Parking - Accueil : 200m à 1400m

Distance Accueil - Départ : 400m

Distance Arrivée - Accueil : sur place



Echauffement et récupération :

La forêt en bord de route est interdite, sauf sur la carte d'échauffement (avec des postes) qui sera mise à votre disposition.

L'échauffement et la récupération sont autorisés uniquement dans les zones suivantes :

- Champ de l'aréna
- Carte d'échauffement
- Route où sont stationnés les véhicules.

Parcours

Circuits	Catégories	Distances	Dénivelés	Nb de postes
Circuit A	H20 - H21- H35	4,40 km	325 m	15
Circuit Abis	H18 - H40 - H45	3,95 km	275 m	13
Circuit B	D18-D20-D21-D35-D40-D45 H50 - H55	3,46 km	225 m	11
Circuit C	D50 et plus H60 et plus	2,58 km	150 m	10
Circuit D	D16 - H16	2,66 km	200 m	10
Circuit E	D14 - H14	2,10 km	150 m	9
Circuit F	D12 - H12	1,85 km	120 m	10
Circuit G	D10 - H10	1,34 km	85 m	9
Jalonné		1,68 km	80 m	6

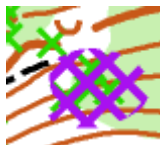
Circuits loisirs (licence sport-santé ou non licenciés) : Départs libres entre 10h30 et 12h

Circuits très faciles à moyen : jalonné, bleu, jaune

Circuits difficiles : orange et violet

Informations terrain :

- La forêt a malheureusement souffert de la tempête et de l'enneigement important de cet hiver. Malgré une mise à jour cartographique ces derniers jours, il se peut que **certaines souches ou arbres tombés, présents sur le terrain, ne soient pas notés sur la carte.** Les zones les plus impactées sont représentées avec le nouveau symbole « zone interdite d'accès » sur la carte.



- L'enneigement important et tardif de cet **hiver a retardé la pousse de la végétation** (feuilles des arbres et végétation basse).
- Sur le terrain, **les bornes peuvent être matérialisées par des piquets peints en bois et/ou en métal.**



Arena :

Possibilité de planter une tente club sur l'aréna.

Buvette :

Thé, café, boissons fraîches

Crêpes sucrées, tartes salées (quiches, pizzas...)

Remise des récompenses :

La remise des récompenses des circuits compétition aura lieu vers 13h30