



## Consignes de Course Verta'CO – Moyenne Distance - 25/06/2022

### Autrans – Les Échallées

#### **Concernant les inscriptions sur place**

RAPPEL :

Licenciés FFCO « Découverte Compétition » : circuits Vert, Bleu, Jaune uniquement

Licenciés FFCO « Loisir Santé » : circuit non chronométré uniquement

#### **Départ :**

Départ au boitier. Intervalle de 2 minutes entre chaque coureur d'un même circuit (4 minutes entre 2 coureurs d'un même club)

Si pas d'horaires réservés en amont : choisir un créneau libre sur le tableau **situé au départ** (le tableau à l'accueil n'est qu'un rappel)

#### **Arrivée :**

Les cartes ne sont pas ramassées : nous comptons sur votre fair-play pour ne pas montrer la carte aux coureurs qui n'ont pas encore couru.

#### **Distances :**

Parking-Accueil : sur place

Accueil-Départ : 520m / D+40m (jalonné blanc/rouge)

Arrivée-Accueil : sur place

#### **Parcours :**

| Circuits     | Échelle | Distance (m) | Dénivelé (m) | Nombre de postes |
|--------------|---------|--------------|--------------|------------------|
| Jalonné      | 1/7500  | 1950         | 90           | 8                |
| Vert         | 1/7500  | 1730         | 70           | 8                |
| Bleu         | 1/10000 | 1760         | 75           | 9                |
| Jaune        | 1/10000 | 2540         | 110          | 13               |
| Orange       | 1/10000 | 2860         | 115          | 14               |
| Violet Court | 1/10000 | 2950         | 115          | 13               |
| Violet Long  | 1/10000 | 4500         | 150          | 18               |

## Terrain

Forêt à flanc avec zones de bonne visibilité / courabilité et zones de végétation plus dense. Réseau de chemins important.

*Spécificité pour le circuit Jalonné :*

Les jalons sont de couleur jaune/noir

*Spécificités pour les circuits Jaune-Orange-Violet Court et Violet Long :*

Au milieu de la partie nord, **petite zone interdite** sur la carte, non matérialisée sur le terrain (pas de rubalise). Merci de respecter cette interdiction.

Sur la partie Nord de la carte, présence de plus de souches sur le terrain que sur la carte (tempête).

Par endroit, des coupes récentes ont laissé des branchages au sol.