



# CONSIGNES DE COURSE

VERTA'CO  
CHAMPIONNAT DE LIGUE LONGUE DISTANCE  
Dimanche 18 juin 2023

---



## LOCALISATION

Parking Jean Babois, Route de Gève (ski nordique).  
Fléchage à partir du village d'Autrans.

## ACCES

Distance Parking - Accueil : 0 à 200 m  
**Distance Accueil - Départ : 900 m – Dénivelé 75m**  
Distance Arrivée – Accueil : Sur place

## HORAIRES

Accueil : 9h00  
Premier départ : 9h30 / Dernier départ : 13h00  
**Fermeture des circuits : 15h00**

## ABANDON

Si vous ne terminez pas la course, vous devez impérativement passer à la GEC pour le signaler

## BUVETTE

Buvette avec petits encas salés (cakes, quiches...) et sucrés.  
Apportez votre Eco cup.

## GARDERIE

Une garderie sera organisée sur l'arena pour les enfants à partir de 3 ans.  
Si possible prévenir en avance à [contact@orientalp.fr](mailto:contact@orientalp.fr) si vous souhaitez l'utiliser.

## DEVELOPPEMENT DURABLE

Remise des lots sans sac.  
Soyez autonomes sur vos déchets.  
Des WC secs seront à disposition pour mesdames et grosses commissions (WC gérés par les bénévoles !)

## DIVERS

ATTENTION : La zone d'accueil est traversée par une route.

## ECHELLES DES CIRCUITS

Selon le règlement des compétitions de la Ligue AURA, les circuits B, Bbis, C et D font l'objet d'une « double-échelle », selon la catégorie concernée.

Exemple sur le circuit B :

1 :15000 Obligatoire pour la catégorie D21

1 :10000 Conseillée pour la catégorie H45

Sur le site d'inscription de la FFCO, le choix était laissé pour les catégories concernées par une échelle « conseillée ».

Cependant, après concertation avec l'Arbitre, il a été décidé d'utiliser 1 seule échelle pour tous les coureurs d'une même catégorie. Les échelles par catégories sont donc les suivantes :

Circuit	Niveau	Catégories	Echelle	Distance (km)	D+ (m)
A	Noir	H21 H20 H35	15000	11,84	415
B	Noir	D21	15000	8,75	280
		H45	10000		
Bbis	Noir	D20	15000	7,96	250
		H50	10000		
C	Noir	H18	15000	8,45	265
		H40	10000		
D	Violet	D18 D35	15000	6,58	200
		H55	10000		
E	Violet	D40 D45	10000	5,47	170
F	Violet	D50 D55 H60 H65	10000	5,15	135
G	Violet	D60 D70 D75 D80et+ H70 H75 H80et+	7500	3,06	105
H	Orange	H16	10000	7,35	250
I	Orange	D16	10000	5,25	150
K	Jaune	H14	10000	4,92	200
Kbis	Jaune	D14	10000	3,56	140
L	Bleu	D12 H12	7500	2,97	125
M	Vert	D10 H10	7500	2,20	70
Jalonné	Vert		7500	2,74	60

## CIRCUITS OPEN

5 circuits sont également ouverts aux non licenciés, avec inscription sur place :

<b>Circuit Bbis</b>	= <b>Open Noir</b>	Echelle 15000e
<b>Circuit E</b>	= <b>Open Violet</b>	Echelle 10000e
<b>Circuit I</b>	= <b>Open Orange</b>	Echelle 10000e
<b>Circuit Kbis</b>	= <b>Open Jaune</b>	Echelle 10000e
<b>Circuit L</b>	= <b>Open Bleu</b>	Echelle 7500e

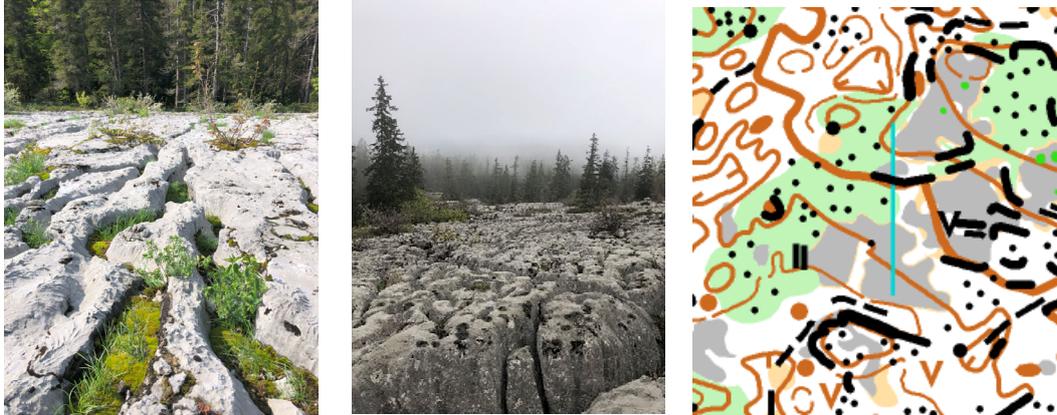
L'accès aux circuits orange, violet et noir nécessite la présentation d'une attestation indiquant qu'il a été pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport :

[https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/2020/5/14/10%20re%CC%80gles%20d%27or%20des%20cardiologues\\_ZCcw02x.pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/2020/5/14/10%20re%CC%80gles%20d%27or%20des%20cardiologues_ZCcw02x.pdf)

[https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/75/questionnaire\\_de\\_sante\\_FFCO\\_prwOyXO.pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/75/questionnaire_de_sante_FFCO_prwOyXO.pdf)

## **SECURITE : LAPIAZ ET GOUFFRES**

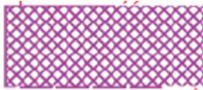
Les circuits A, B, Bbis, C et D passent sur des zones de lapiaz en affleurements rocheux (en aplats gris sur la carte) pouvant comporter des trous importants. Soyez vigilants.



Certains gouffres ont été rubalisés sur le terrain, marqués en zone interdite ou non sur la carte.

Dans les bois, les zones de points noirs sont des lapiaz couverts de mousse et de végétation pouvant également comporter des trous.

## **ZONES INTERDITES**



Des zones sont interdites d'accès sur le terrain (zones privées ou protégées). Elles sont marquées en croisillons violette. Merci de les respecter.

## **COUPES DE BOIS**

Forêt exploitée, zones de coupes de bois récentes non indiquées sur la carte.

Généralement les fûts ont été évacués mais il reste de nombreux branchages au sol.

Des chemins ont été élargis et abimés par les engins forestiers. Peut impacter les circuits A à L.



## **PARCS A CHEVAUX**

Des parcs à chevaux non repérés sur la carte sont installés au Nord de la plaine de Gève et près du refuge. Attention à bien les contourner.

Peut impacter les circuits A, B, Bbis, C, D, I et K.

## **RAVITAILLEMENT EN EAU**

Des températures élevées sont annoncées, nous vous conseillons de prendre de l'eau pour courir.  
2 points de ravitaillement en eau sont prévus sur les circuits A à K (sauf circuit G).  
Ce seront des jerricans avec des gobelets pour se servir soi-même.

Eau sur la ligne d'arrivée pour les coureurs.

Pas de point d'eau sur l'arena, soyez autonomes pour l'avant et l'après course et passez nous voir à la buvette !

## **SECOURS**

En cas de besoin, appelez le 112 ou la direction de course au 07 69 42 81 84.

Attention, peu de réseau téléphonique sur la zone.

Une équipe de secouristes sera présente sur l'arena.

**BONNE COURSE :)**



**RETROUVEZ-NOUS :**

**Le mercredi 28 juin  
Challenge Grenoblois à Meylan**

**Le dimanche 17 septembre  
Raid Orient'alpin à Clelles (Trièves)  
LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !**

**Infos et renseignements : [www.orientalp.fr](http://www.orientalp.fr)**