



Consignes de Course Verta'Co 2024



Régionale MD
23 Juin 2024



Localisation

Parking du Tremplin, St Nizier du Moucherotte

Fléchage à partir du Village de St Nizier ou du virage de l'auberge des 3 Pucelles, sur la RD 106

Horaires

Accueil : 8h30

Départs : 9h30 – 12h00

Fermeture des circuits : 14h00

Podiums du Championnat de l'Isère des jeunes : 13h00

Accès

Parking-Accueil : 100m

Accueil-Départ : 1200m – **100m de Dénivelé** (20 à 30 min)

Arrivée-Accueil : 500m

SIAC

Les boîtiers seront ouverts en SIAC.

Buvette

Buvette avec petits en-cas salés (hot-dog, cakes, quiches...) et sucrés (crêpes, gâteaux...).

Apportez votre Eco cup.

Garderie

Une garderie sera organisée sur l'aréna pour les enfants à partir de 3 ans.

Si possible prévenir en avance à contact@orientalp.fr si vous souhaitez l'utiliser.

N'hésitez pas à venir faire le mini-jalonné avec votre enfant, le départ et l'arrivée sont sur l'aréna.

Pour réserver une carte : <https://www.helloasso.com/associations/orient-alp/boutiques/cartes-mini-jalonne-autrans-vertaco-2>

Circuits

Circuit	Niveau Technique	Temps du Vainqueur	Distance (m)	Dénivelé (m)	Postes	Echelle
Violet Long		35' (H21)	4390	250	23	1/7500
Violet Moyen		35' (H40)	3400	210	18	1/7500
Violet Court		35' (H60)	3040	175	15	1/7500
Orange		30'	3080	125	14	1/7500
Jaune		25'	2100	145	12	1/7500
Bleu		20'	1690	80	8	1/7500
Vert		20'	1630	75	7	1/7500
Jalonné		15'	1910	70	8	1/7500

Terrain-Carte

Terrain pentu à flanc de montagne, avec des zones à très forte densité de rochers, et présence de gros blocs rocheux. Seuls les plus gros rochers présents sur le terrain sont représentés sur la carte.

Une partie du terrain est exploitée, présence de branchages au sol qui peuvent ralentir la progression. Dans cette zone, certains chemins d'exploitation déjà présents sur la carte peuvent avoir été agrandis.

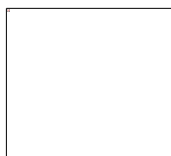
Présence d'une clôture qui peut être présente, au sol, ou avoir disparue en fonction de l'endroit.

Par endroit, la végétation peut réduire la visibilité.

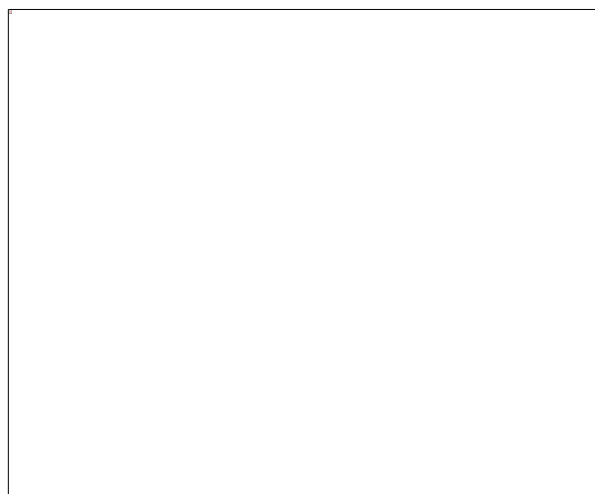
Attention aux chevilles et aux chutes dans les zones rocheuses et pentues.



Les charbonnières peuvent être représentées avec un muret sur la carte, mais sont visibles sur le terrain par un muret de soutènement.



Les objets particuliers sur la carte représentent d'anciennes cuves en métal utilisées par les charbonniers :



Sécurité

En cas de blessure, appelez en priorité la direction de course : 06 61 65 47 26 ou 06 65 19 58 06.
Si le réseau ne passe pas, vous pouvez contacter directement le 112.
Présence d'un médecin sur place.

Camping-car

Le parking sera autorisé pour les camping-cars la nuit du samedi au dimanche (veille de la course).
Merci de vous serrer à l'extrémité du parking.

Abandon

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

Développement durable

Soyez autonomes sur vos déchets.

WC secs à disposition pour mesdames et grosses commissions (WC gérés par les bénévoles !)

Maximiser le covoiturage. Une aire est disponible [en bas de la montée](#).

Accès en bus : Ligne T65. Horaires et itinéraire :

<https://orientalp.fr/wp-content/uploads/2024/06/Venir-en-transport-en-commun.pdf>

Entraînement

Pour un week-end complet à profiter des terrains du Vercors un entraînement sur réseau de postes vous est proposé !

- Balisettes réfléchissantes 15x15 (entraînement de nuit possible)
- En place du Vendredi 21 juin midi au Dimanche 23 juin 18h
- 2 propositions de circuit : 1 violet 4720m - 24 postes et 1 jaune 3560m - 14 postes
- Parking Jean-Babois – Autrans-Méaudre en Vercors
- Carte Gève Les Echallées 2019 – Matthieu Barthelemy (Cartomatt)

Cartes à commander en ligne jusqu'au Dimanche 16 juin minuit :

<https://www.helloasso.com/associations/orient-alp/boutiques/cartes-entrainement-autrans-21-au-23-06-2024>

Puis à récupérer du jeudi soir au vendredi soir à Autrans ou le samedi sur l'arena de la MD auprès d'Orient'Alp

BONNE COURSE :)

RETROUVEZ-NOUS :

Le mercredi 26 juin : Challenge Grenoblois à Meylan

Le samedi 31 août : La Rogaine des chamois à Autrans

Infos et inscriptions : www.orientalp.fr

Le dimanche 15 septembre : Raid OrientAlp Xpérience au Lac d'Aiguebelette

Infos et inscriptions : <https://raidorientalpxperience.fr/>

avec

