

**Championnat de ligue Occitanie
de moyenne distance**
16 mars 2019 à Carcassonne (11)

Consignes de course :

ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

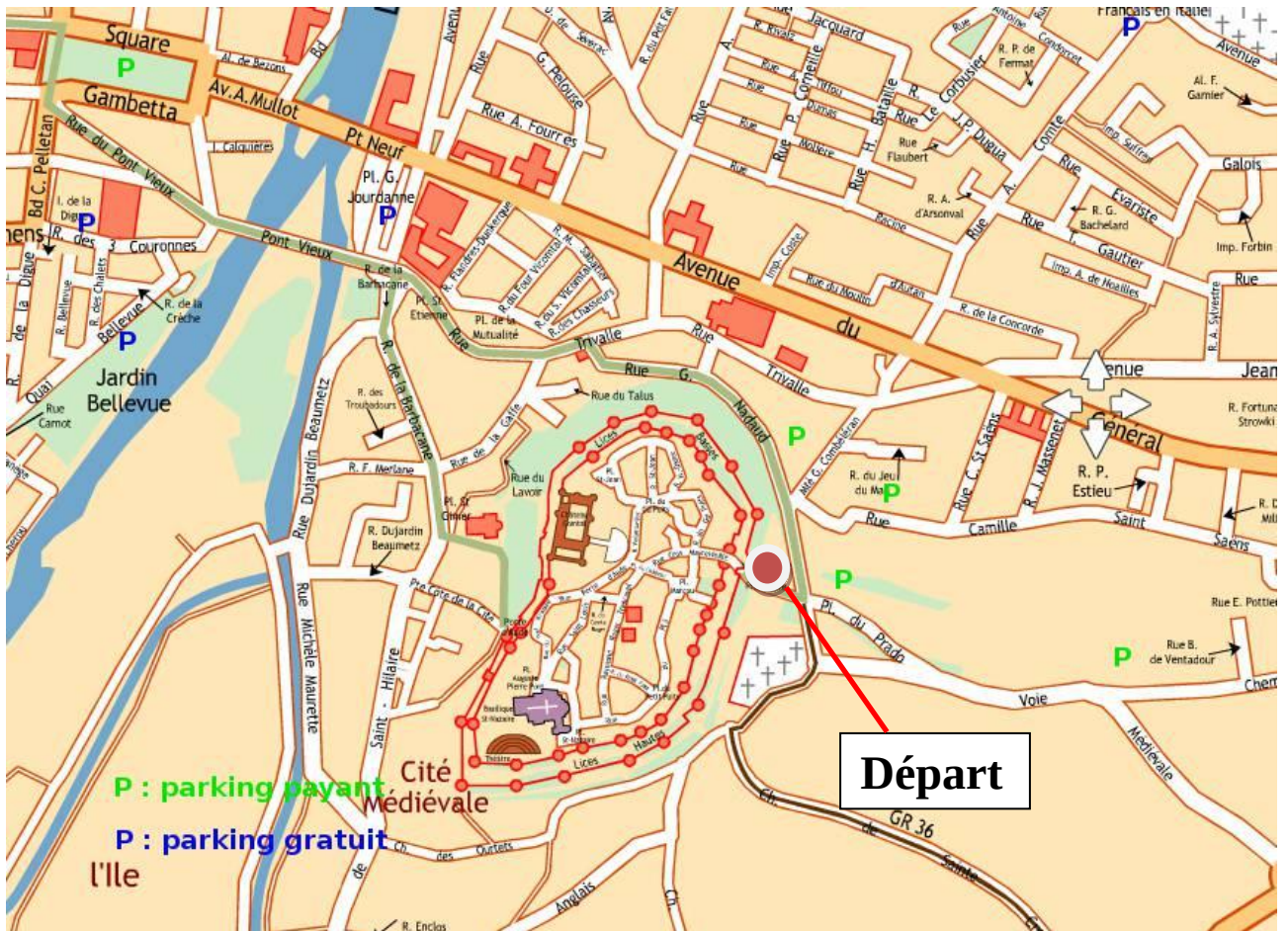


cité de Carcassonne

Lieu : Cité de Carcassonne, départ porte Narbonnaise (coté EST)

Fléchage : dans Carcassonne suivre la direction cité de Carcassonne

Stationnement : pas de parking dédié à l'Alaric'o carte **des parkings gratuits et payants**



Carte : Carte format A3, Échelle 1/4 000 pour tous les circuits, équidistance 2,5m, mise à jour 2019



Type de terrain : 50% Urbain, de nombreux murs infranchissables 50% en parc + terrain ouvert avec une forte pente

Particularités du terrain et de la course



La cité de Carcassonne est une zone touristique majeure et classée dans la liste des monuments historiques, d'où plusieurs contraintes :

- **Les chaussures à pointes sont strictement interdites**
- Faites attention aux touristes présents sur les lieux et adaptez votre vitesse de course.
- Il y a plusieurs traversées de route ouvertes à la circulation. Vous devez respecter le code de la route, les véhicules sont prioritaires. Il y aura des signaleur pour la sécurité
- Il n'y a pas de circuit jalonné car nous ne pouvons rien accrocher, ni faire aucune marque dans l'enceinte de la cité, il n'y aura donc pas non plus de pré-balisage,
- De nombreux travaux rénovent la cité. Respecter les clôtures qui ferment différents accès dans la cité. Elles sont signalées comme infranchissables sur la carte.

Rappel du règlement sportif de la FFCO :

Les traits noirs pleins et épais signalent des murs infranchissables. Il est donc interdit de les passer, même si ils pourraient être physiquement franchissables. Il en va du respect de ce monument historique et de nos autorisations de courir en ce lieu.

Circuits :

Les départs sont fait à horaires imposés, donc tout retard sera inclus dans votre temps de course.

Les circuits vert n'ont pas d'horaires de départ imposés et partent au boîtier.

Nous vous rappelons que seuls les coureurs ayant déjà effectué leur course, sont autorisés à accompagner les enfants sur le terrain. Les enfants accompagnés sur les circuits bleus ou vert seront non classés.

Les définitions de postes sont imprimées sur les cartes. Elles sont également disponibles en papier.

Carte format A3, Échelle 1/4 000 pour tous les circuits, équidistance 2,5 m

Distance (km) et dénivelé (m)

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR	DISTANCE Réelle	DENIVELE
Orange long	35'	6,8	120
Orange moyen	35'	5,9	85
Orange court	30'	4,8	85
Orange court	25'	3,9	50
Jaune	22'	3,4	50
Bleu	20'	2,1	10
Vert	15'	1,6	10

Ancienne Carte

la Cité

