



## Championnat de ligue Occitanie de moyenne distance 17 mars 2019 à Ribaute (11)



### Consignes de course :

#### Accueil - départ :

**Attention !!!**

Les spécificités du terrain ainsi que le nombre de concurrents engagés, nous oblige à avoir la zone de parking / accueil, assez éloignée de la zone de course.

Il y a 1,5km et 120m de dénivelé entre l'accueil, et le départ.

Prévoir 30 min de marche.

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

Une navette sera mise en place uniquement pour les catégories H/D65 et plus, et les jalonnés (avec un adulte accompagnateur).

Rotation toutes les 30 min à partir de 10h jusqu'à 12h30. (Départ violet court bis à partir de 10h30)

Elle partira de l'accueil, en direction du départ. Les derniers 500m se feront à pied.

#### La carte :

Échelle 1/10 000 pour tous les circuits, sauf le vert et le jalonné qui sont au 1/5000.

Cartographie 2019 – Ray Hulse

#### Les circuits :

Les circuits vert et jalonnés 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 jalonnés sur le terrain.

Les enfants accompagnés sur les circuits bleus ou vert seront non classés.

Le circuit vert contient des portions balisées avec de la rubalise blanche et bleu.

(Circuit jalonné = rubalise rouge et blanche)

Les circuits jaune à violet long, comportent un changement de carte au cours du circuit. Les deux cartes sont incluses sur la même feuille A4 : première partie à gauche, deuxième partie à droite.

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

Parcours:	Long. (km)	Dénivelé: (m)
Violet long	4	160
Violet moyen	3.5	140
Violet court	2.8	120
Violet court bis	1.9	70
Orange	2.6	100
Jaune	2.3	60
Bleu	2.1	60
Vert	1.5	45
Jalonné	1.7	40



**Restauration :** des sandwichs chauds et froids seront disponibles sur place.

