



# CDL DU'O COPIDO (CN)

Dimanche 17 septembre 2023

## CONSIGNES DE COURSES

### **6 Circuits Pédestres :** Distance directe / Dénivelé positif / Catégorie

Championnat du Rhône

- **Violet Long** : 5400m/185m / H18 à H45 / D20 à D21
- **Violet Court** : 4100m/100m / H50 à H65 / D18 - D35 à D65
- **Orange** : 4100m/95m / H16 / D16
- **Jaune** : 3350m/95m / H14 / D14 / H70+ / D70+
- **Bleu** : 2200m/35m / H12 / D12
- **Vert** : 1800m/25m / H10 / D10

**Echelle 1/7500e Equidistance 5m**  
**Fermeture des circuits à 13h (pied)**

### **4 Circuits VTT :** Distance directe/dénivelé positif / Catégorie VTT'O

- **Violet** : 11300m/240m / H20 à H40 / D21
- **Violet Court** : 8000m/130m / H17 H50 à H65 / D20 - D40 à D60
- **Orange** : 5500m/180m / H14/D14 - H70+/D70+
- **Bleu** : 3100m/45m / H12/D12

**Echelle 1/10 000e Equidistance 5m**  
**Fermeture des circuits à 13h45 (VTT).**

### **Procédure de départ :**

- Circuits Pédestres : Départs de 9h30 à 12h00 – départs toutes les 2' sur chaque circuit (3min entre deux personnes d'un même club)
- Circuits VTT : Départs de 9h30 à 12h20

**H-3** : Appel des concurrents - Boîtier Contrôle (contrôle que les doigts ont été effacés) et pointage des coureurs

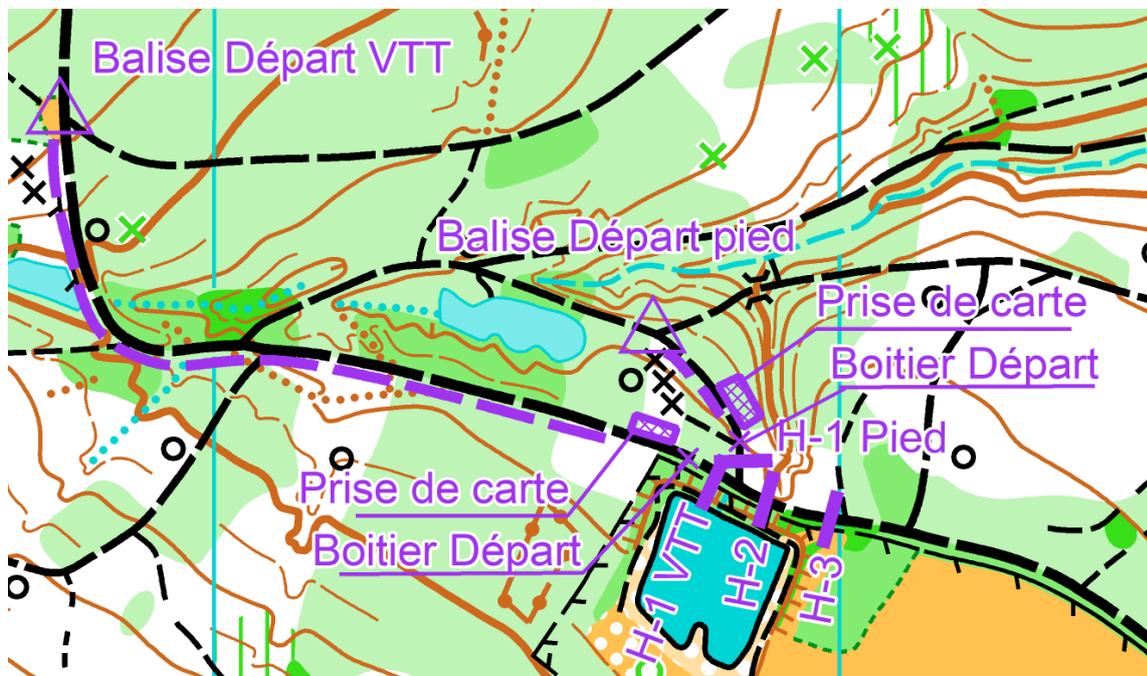
(Inscription des départs et contrôle)

**H-2** : Prise des définitions - Boîtier Test SIAC

- Procédure de Test SIAC
- Approcher le doigt à 30-35cm du boîtier.
  - o Le doigt SIAC bippe → Tout est OK
  - o Le doigt SIAC ne bippe pas → les piles sont trop faibles pour assurer le fonctionnement sans contact du doigt, le coureur devra pointer «à l'ancienne» les boîtiers.

**H-1** : Entrée dans le sas au pied de la feuille de votre circuit

**H** : Pointage du boîtier Départ et Prise de carte dans la caisse correspondante à votre circuit (vérifier la carte)



## Consignes de sécurité et de course :

### VTT :

L'itinéraire jusqu'à la balise départ est partagé avec les jeunes coureurs. Veiller à respecter une distance suffisante : vous n'êtes pas prioritaires . La balise de départ VTT est une balise des circuits pédestres !

Attention aux traversées de routes : vous n'êtes pas prioritaires !

Le passage de la route départementale se fait obligatoirement par le passage sécurisé indiqué sur la carte, il n'y aura pas de bénévoles. Soyez prudent !



## Pied :

**Il est fortement conseillé d'avoir les jambes couvertes, les zones de vert étant très denses, notamment en ronces au sol. La pénétrabilité de la forêt est parfois difficile, les zones de vert étant parfois davantage au « V » supérieur.**

Il existe de nombreux « petit panneaux » d'informations sur les arbres en bordure de chemin non cartographiés alors que les panneaux de grandes tailles le sont (voir photo).



GROS PANNEAU Cartographié



Petit Panneau Non Cartographié

Il existe de nombreuses souches et buttes de petites tailles non cartographiées mais ne gênant en rien le déroulé de la course sur chaque circuit.

## Pour tous :

Respecter les clôtures et les espace publics et privés.

Application du règlement sportif de la Ligue et du Règlement des compétitions fédérales, édition 2023.

A votre arrivée, pensez à passer directement par la GEC pour la lecture de la puce.

Si vous repartez sur une deuxième course, attention à bien passer à la GEC entre les deux courses !

En cas d'abandon, vous devez passer par l'accueil pour signaler votre retour.

Les cartes ne sont pas ramassées, on compte sur le fairplay de tous pour ne pas montrer la carte à ceux qui n'ont pas encore courus.

**BONNE COURSE A TOU(TE)S !**