Infos et Consignes de course

Régionale MD du 23 Juin 2012

Nationale Sud-Ouest 24 Juin 2012

Ce document regroupe l'ensemble des consignes de course pour les deux courses du Week-End de la Nationale 2012. Il comprend des informations techniques, mais également des points de sécurité. Lisez-le en entier et si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter les organisateurs.

Distances de course :

Régionale du Samedi 23 Juin

Circuits	Catégories	Distances	Dén (m)	Postes	Départ	Echelle
A	H20, H21, H35	4270	135	19	Départ 1	1/10000
B	D20, D21, H18, H40	3900	120	16	Départ 1	1/10000
Bbis	H45, D18, D35, D40	3450	90	14	Départ 1	1/10000
C	D45, H16, H50, H55	3250	80	13	Départ 1	1/10000
D	D16, D50, D55, D60, D65, D70, H60, H65, H70	2630	55	11	Départ 1	1/10000
E	D14, H14	2240	25	10	Départ 1	1/10000
F	D12, H12	960	35	6	Départ 2	1/5000
G	D10, H10	880	30	5	Départ 2	1/5000
J	Jalonné	930	25	5	Départ 2	1/5000

En raison de l'affluence sur les circuits B et C, nous avons crée un circuit Bbis regroupant des catégories du B et du C. Vérifier bien le circuit correspondant à votre catégorie avant votre départ.

Nationale du Dimanche 24 Juin

Circuits	Catégories	Distances	Dén (m)	Postes	Départ	Echelle
A	H21E	8630	375	21	Départ 1	1/10000
Abis	H20E, H21A	6540	275	17	Départ 1	1/10000
B	D21E, H20A, H35	5870	260	16	Départ 1	1/10000
Bbis	D20E, H45	4920	200	14	Départ 1	1/10000
C	H18A, H40	5120	185	13	Départ 1	1/10000
D	D20A, D21A, D35	4460	175	14	Départ 1	1/10000
E	H50, H55	4050	100	13	Départ 1	1/10000
F	D18A, D40, D45, H21C	3810	100	12	Départ 1	1/10000
G	D21C, D50, D55, H40C, H60, H65	2980	160	10	Départ 2	1/10000
H	D40C, D60, D65, D70, H70	2630	140	10	Départ 2	1/10000
I	H16A, H18B	4100	100	12	Départ 1	1/10000

K	D16A, D18B	2790	145	8	**Départ 2**	1/10000
L	H14, H16B	2910	135	11	**Départ 2**	1/10000
Lbis	D14, D16B	2230	105	7	**Départ 2**	1/10000
M	D12, H12	1590	100	9	**Départ 2**	1/7500
N	D10, H10	1450	95	8	**Départ 2**	1/5000
I.C.	Initiation Court	1420	90	7	**Départ 2**	1/5000
I.M.	Initiation Moyen	2030	115	9	**Départ 2**	1/10000
I.J.	Jalonné	1790	90	8	**Départ 2**	1/5000

Départ : Chaque jour, il y a 2 départs, veuillez faire attention à vous rendre à celui qui vous concerne (plan en fin de document).
Samedi : départ 1 à 2500m (25 à 45mn en montée) et départ 2 à 10 à 15 min (500 m) depuis l'accueil. Attention, le fléchage étant depuis l'accueil, les distances sont différentes depuis le parking (voir plan à la fin des consignes, plus court pour le départ 1, plus long pour le départ 2).
Dimanche : départ 1 de 30 à 45 min en montée et départ 2 de 10 à 15 min (650 m) en descente depuis l'accueil. Passez par l'accueil pour être certain de prendre le bon départ (en récupérant la carte d'échauffement).

Carte d'échauffement (dimanche uniquement): des cartes d'échauffement sont disponibles en libre service à l'accueil. Leur nombre étant limité, merci de respecter les autres concurrents en ne prenant qu'une seule carte par coureur. Possibilité de les déposer au départ. Elles ne sont pas imprimées sur du papier imperméable.

Cartes : imprimées sur papier imperméable, attention aux échelles différentes suivant le circuit.

Définitions de poste : distribuées aux départs et présentes sur la carte sauf pour les cartes au 1/5000 du dimanche (pas sur la carte, uniquement en papier libre).

Fermeture des circuits : Samedi : 18h30 - Dimanche : 15h00

Ravitaillement : pas de ravitaillement sur les circuits

Poste de secours : un poste de secours ainsi qu'un médecin sont présents à l'accueil.

Récompenses : pour les 2 courses, dimanche sur la zone d'arrivée à 14h

Circuits Initiation (samedi : H et J, dimanche : IM, IC, IJ, N) : départ libre, pensez à poinçonner le boitier au départ. Rendez vous directement à votre départ, votre horaire vous sera donné sur place dès que vous serez prêt à partir.

Par décision de l'arbitre, les coureurs peuvent accompagner leurs enfants après qu'ils aient finis leur course uniquement sur les circuits loisirs (IC, IM et IJ). Si votre enfant court sur un autre circuit, vous pouvez l'accompagner jusqu'à son départ, mais vous ne pouvez pas le suivre en forêt.

Terrain : Moyenne montagne avec du micro-relief et des pentes importantes. Végétation variée. Très exigeant techniquement et physiquement. Sans être facile, le terrain du samedi est moins compliqué que le terrain du dimanche.
Vous évoluez en montagne avec des déclivités parfois importantes ; les appuis sont donc plus difficiles que dans les forêts de plaine. Faites attention aux entorses !
Pensez d'abord à votre propre sécurité (en particulier si les conditions météo viennent à se dégrader), ainsi qu'à la sécurité des autres concurrents. Portez assistance à un concurrent blessé.

Zones dangereuses : des zones dangereuses (falaises, gouffres) sont délimitées sur le terrain par de la rubalise, indiquée sur la carte par un trait violine. A éviter impérativement !

Cartographie :
Le terrain étant très riche en détails, le cartographe a dû sélectionner les éléments importants et faire abstraction des plus petits éléments pour rendre la carte lisible. Ceci peut déstabiliser les coureurs qui n'y prêteront pas attention. Aussi, profitez de la carte d'échauffement pour vous familiariser avec le terrain et la manière dont il a été cartographié.

A ce titre, seuls les trous principaux et très profonds sont indiqués par . Les zones de trous, sont indiquées par . Enfin certain trous rocheux peuvent dissimuler des gouffres. Sauf présence de balise, il est dangereux de s'aventurer à l'intérieur des trous et des trous rocheux.
De nombreuses traces sont laissées par les animaux. Elles sont fugaces et varient au cours des saisons : seules les principales sont indiquées sur la carte.

Traversées de route : beaucoup de circuits (samedi : A à E, dimanches : A, Abis, G, H, K, L, Lbis, M, N, IC, IM et jalonné) traversent des routes. Vous devez obligatoirement traverser au niveau du contrôleur (symbole «)(»» sur la carte) et respecter ses consignes. Attention lors de la traversée aux vélos qui descendent très vite du col sans faire de bruit. Il est interdit d'emprunter ou de longer les routes marquées avec des croix X. Le non-respect de ces règles entrainera la disqualification des contrevenants.

Animaux en estive :
Concernant l'élevage, le site de l'étang de Lers se caractérise par une pratique très ancienne de l'estivage des bovins, ovins et équins, qui y trouvent une nourriture riche et de qualité. Il s'agit d'une activité importante pour l'économie du secteur.
Nous vous demandons donc de lire attentivement et de respecter les quelques consignes qui suivent, relatives à la présence des animaux en estive.

En course:

- Quelques zones de repos et rumination des bovins sont marquées en zones interdites, mais contournées par le traçage; à éviter impérativement;
- Contourner les troupeaux éventuellement rencontrés;
- Ralentir votre course à l'approche des animaux, ne pas les surprendre ou les effrayer;

Sur la route ou sur le site de course:

- Conduire lentement à l'approche du site
- N'abandonner aucun déchet ou papier souillé; utiliser les poubelles
- Tenir vos chiens en laisse, ne pas les laisser s'approcher des animaux
- Ne pas nourrir les animaux

Zones interdites : des zones interdites liées au respect de la flore sont mentionnées sur la carte (hachures violines). Elles ne sont pas nécessairement délimitées sur le terrain mais restent interdites aux coureurs.
Hors course et pour l'ensemble du week-end, il est interdit de vous rendre sur les terrains du samedi et du dimanche, même une fois votre course terminée.
Le parking étant le long de la route, il vous est interdit de pénétrer dans le terrain longeant la route. De même, il est interdit de longer le lac pendant les horaires de la course.

Environnement :
Cette compétition s'inscrivant dans la démarche Manifestations Vertes, sous l'égide du PNR et de l'ADT Ariège-Pyrénées, et d'autre part, le site de course étant en grande partie inclus dans la zone Natura 2000 « Mont Ceint, Mont Béas, Tourbière de Bernadouze », cela conduit à quelques recommandations particulières en matière d'environnement.
Pour le stationnement de vos véhicules, des signaleurs vous indiqueront les lieux de parkings. Pour le stationnement de nuit des camping-cars, des emplacements sont indiqués sur notre site web.

Des toilettes sont à votre disposition ; pour le samedi, toilettes sèches sur le site d'accueil/arrivée, et en dur dans le bâtiment près de l'étang ; pour le dimanche, toilettes en dur dans le bâtiment près de l'étang, sur le site d'accueil/arrivée. Merci de les utiliser, et de n'abandonner aucun papier souillé dans la nature.

Pour vos déchets, un tri sélectif sera mis en place ; merci de consulter et respecter les consignes correspondantes.

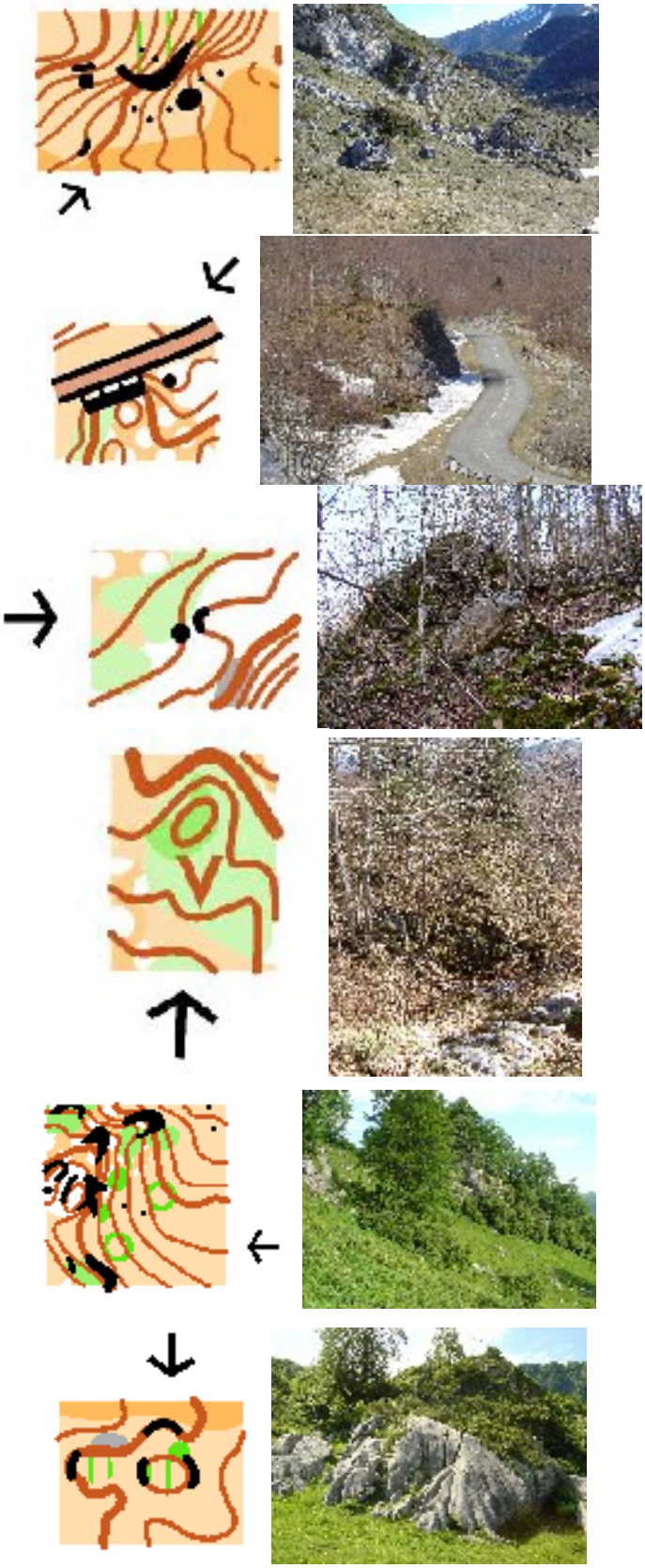
Abstenez-vous de toute cueillette de végétaux ; de nombreuses espèces montagnardes sont protégées. La tourbière de l'Estagnou, site fragile et d'un grand intérêt naturaliste et historique, sera évité par les tracés, et marqué zone interdite sur la carte.

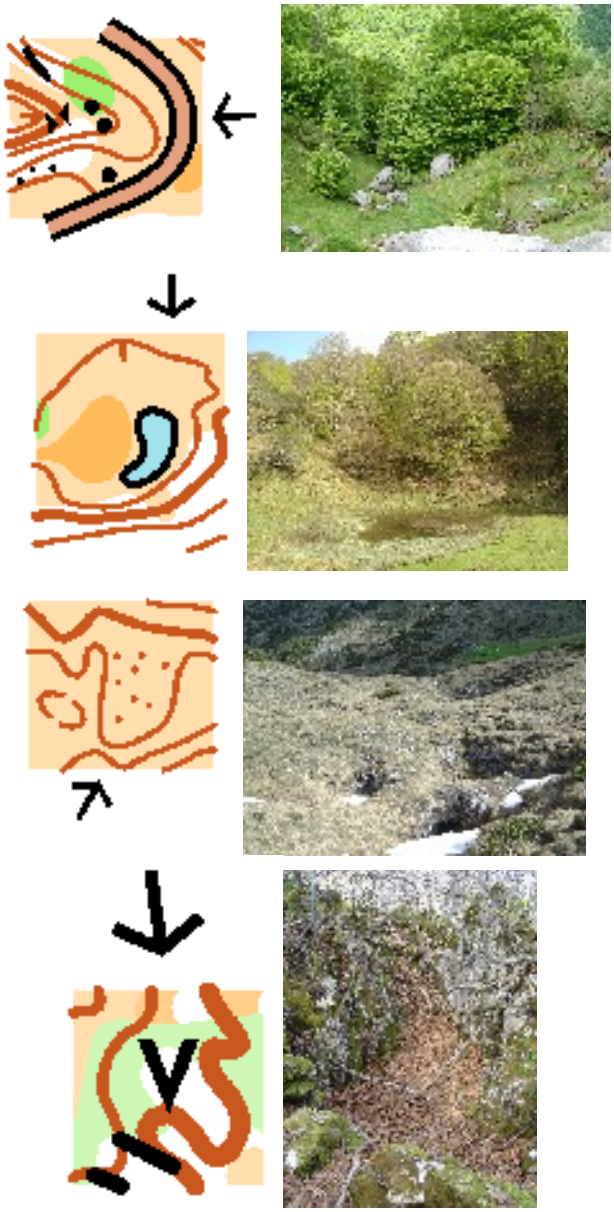
Enfin, merci de tenir vos chiens attachés.

Merci d'avance de respecter et faire respecter ces consignes!
BONNE COURSE – FAITES-VOUS PLAISIR

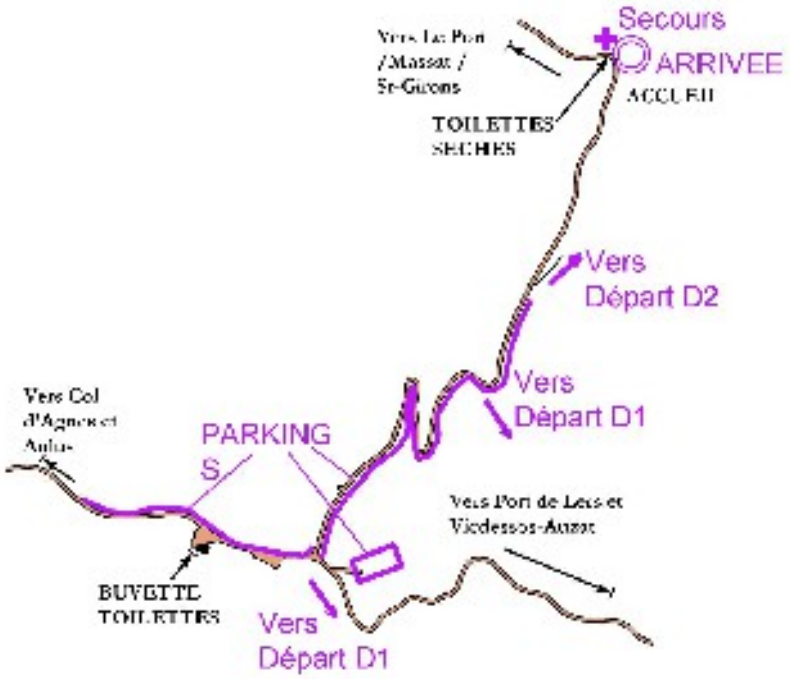
CARTOGRAPHIE

Voici quelques photos du terrain avec la correspondance sur la carte





IMPLANTATION : Régionale MD du SAMEDI 23 JUIN



IMPLANTATION : Nationale LD du DIMANCHE 24 JUIN