

RAIDLINK'S 07

CONSIGNES DE COURSE

CDL de sprint – Vals les Bains – Samedi 22 Octobre 2011

Accueil - Départ : Thermes de Vals les Bains de 13h30 à 18 h

Arrivée : Thermes de Vals les Bains

Plusieurs parkings gratuits autour de la zone de course suivre fléchage en arrivant dans Vals

- Directrice de course : Laure Collé
- Traceur : Thomas Pardoën
- Contrôleur des circuits : Gérard Coupat
- Arbitre : Laure Manguero et Alain Antoine
- GEC : Cécil Lavastre
- Carte : Vals Les Bains – Réalisation Août 2011 - ISSOM 2011 - Echelle 1 : 4000
- Terrain : urbain

Attention les parcours sont légèrement plus longs qu'un sprint normal

6 circuits :

A	H20 et +	20 mn	D	D14 à D18	15 mn
B	D20 et +	20 mn	E	D 10/12 et H 10/12	15 mn
C	H14 à H18	15 mn	Open	Pas de chrono et ouvert à tous	

Déroulement de la course :

- Premiers départs 19h30 toutes les minutes, un tableau horaire sera mis en place pour échelonner les départs.
- Fermeture des circuits à 21h
- Récompenses à 21h

Sécurité :

Il est rappelé à tous les coureurs :

- **La circulation des véhicules n'est absolument pas modifiée** pour la course.
- Vous devez **respecter les règles de circulation** habituelles
- **Vous n'avez aucune priorité.**
- **Vous devez vous plier aux consignes des signaleurs**, en particulier aux passages obligatoires des traversées de rues importantes.
- Les coureurs doivent **respecter les usagers des lieux** qu'ils vont traverser, en particulier, **ne pas bousculer les autres piétons.**

Rappel de quelques règles de courses en sprint :

Les indications de la carte par rapport aux possibilités de franchissement des obstacles doivent être respectées scrupuleusement (possibilité de disqualification en cas de non respect), par exemple :

- le franchissement des murs cartographiés comme « infranchissables » représentés par un trait continu noir épais ne doivent pas être franchis même si le coureur en est physiquement capable.
- Il en est de même pour les clôtures
- Un **vert spécifique « vert olive » ou « vert 4 »** est utilisé pour représenter des éléments de végétation qui **ne doivent pas être franchis.** (cas habituel des massifs décoratifs, fleurs, ...)

Les définitions sont imprimées sur la carte et en libre service au départ.

Les cartes sont imprimées sur du preteux (pas de plastique). Prévoir un porte-définition.

- Afin de ne pas laisser de traces de notre manifestation, merci de courir avec des chaussures sans pointes.

Infos pratiques :

- Une soupe chaude, vous sera offerte à partir de 20h. Ce « weekend orientation » rentre dans une démarche de manifestation « **Eco-Responsable** » donc nous vous demandons de venir avec vos couverts, assiette et verre non jetables.

Hébergements :

Village de gîtes La Clé Des Champs à Montréal : 20 € par pers / la nuit

Réservation : contact@cledeschamps.com Tél : 04-75-36-86-92

Camping La Turelure à Uzer Contact : <http://la.turelure.free.fr/> Tél : 04 75 89 29 21 / 06 79 74 40 53

CONSIGNES DE COURSE

Finale du challenge Ardèche de Course d'Orientation – Uzer – Dimanche 23 Octobre 2011

Info course :

- Directeur de course : Laurent Goulabert
- Traceur : Stéphane Bérard
- GEC : Isabelle Néel
- Carte : Uzer – Réalisation printemps 2011 - Echelle 1 : 7500
- Terrain : méditerranéen (cela pique un peu ... nous vous conseillons de prendre vos guêtres)

Info pratique :

- fléchage dans Uzer, parking près du cimetière
- Accueil : salle des fêtes de Uzer (balisage depuis le parking) de 9h à 10h30
- Départ entre **10h00 et 12h** à côté du parking
- Arrivée_ : centre du village

- Un repas, vous sera offert à partir de 12h. Ce « weekend orientation » rentre dans une démarche de manifestation « **Eco-Responsable** » donc nous vous demandons de venir avec vos couverts, assiette et verre non jetables.

6 niveaux de circuit :

A	Niveau confirmé long - Réservé aux plus de 16 ans en solo .
B	Niveau confirmé court - Réservé aux plus de 16 ans en solo .
B Jeunes	Niveau téméraire - Réservé aux 10 – 16 ans en solo .
C	Niveau découverte- en solo ou en famille. Pas de classement.
C Kids	Niveau découverte court - Réservé aux 8 – 12 ans en solo .
J	Parcours jalonné pour les enfants

Les parcours seront déjà tracés sur les cartes pour les pré- inscrits, avant le 15 octobre. Passée cette date, vous pointerez le départ avant de recopier vos postes, le chrono tournera...

Un tableau horaire sera mis en place pour échelonner les départs.

Chronométrage

Chronométrage sport-ident (validation des balises par une puce électronique).

Caution de 30 €/pers. pour la puce électronique remise à l'arrivée.

Certificat médical :

Conformément à la réglementation française, la photocopie d'un certificat médical de moins d'un an de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition ou de la licence FFCO est obligatoire pour être classé.

Sinon, vous pouvez participer, mais sans chronométrage ni classement.

