

# CONSIGNES DE COURSES

## CHAMPIONNAT DE LIGUE MOYENNE DISTANCE

Foret de la Trompe – Vassieux en Vercors – 18 octobre 2020

### Rappel des obligations suivantes :

- Respect d'une distance de minimum 4m entre 2 coureurs lors de la course
- Ne pas stationner au poste, se décaler pour lire sa carte si besoin
- Respect du fair-play attendu de chaque coureur, notamment ne pas dévoiler les circuits aux autres participants non partis

Les départs se feront au boitier, toutefois les heures de départ doivent être absolument respectées. L'accès à la zone de départ ne pourra se faire que 15 min avant celui-ci afin de ne pas provoquer de rassemblement devant cet atelier. L'échauffement préalable pourra avoir lieu à côté de la zone club.

A l'arrivée de votre course **les cartes ne seront pas récupérées**, nous comptons sur vous pour faire preuve de **fair-play** afin de ne pas dévoiler les circuits à ceux encore non partis.

La forêt est assez courante mais localement dans le blanc, du buis a poussé et réduit la visibilité, et en moindre mesure la vitesse.

### Plan du site :



Un sens de circulation sera rubalisé sur place pour éviter les croisements entre les coureurs autour de la zone d'échauffement, merci de le respecter et de respecter les consignes des signaleurs. De ne pas stationner en groupe.

Cette zone est suffisamment large pour assurer une bonne distanciation entre les personnes.

Parking : placement libre. **Le port du masque est obligatoire dès la sortie de votre véhicule tant que vous n'êtes pas en échauffement ou en course.**



Accès zone club : **Dans cette zone le port du masque est obligatoire.** Celle-ci est suffisamment grande pour permettre une distanciation importante entre les clubs.

Zone d'échauffement : Cette zone est uniquement réservée à l'échauffement (rotation sens horaire) port du masque non obligatoire lorsque les coureurs sont en activité.

Accès départ. Cet accès sera possible 15' avant l'horaire de départ. Une vérification sera faite en sortie de zone d'échauffement. **Sur le trajet et sur toute la zone de départ le port du masque reste obligatoire.** Une vérification sera faite en sortie de zone d'échauffement.

RAPPEL : Les départs se font échelonnés avec un écart minimum de 2 minutes entre les coureurs d'un même circuit. 1<sup>er</sup> départ à 9h, dernier départ à 11h, fermeture des circuits à 12h30.

Départ :

## ATELIER DÉPART – PROTOCOLE

Gel hydroalcoolique à disposition à l'entrée de la zone de départ

- **H-3 : entrée dans le box – Vérification des doigts SI**
- **H-2 : prise de définition papier**
- **H-1 : placement devant la carte de son circuit**
- **H 0 : prise de carte et départ !**

**Suivre les jalons jusqu'à la « toile départ » qui est matérialisée sur la carte par le triangle.**

---

---

## Position des cartes – circuits compétition

**Circuit A**

**Circuit Dbis**

**Circuit B**

**Circuit E**

**Circuit C**

**Circuit F**

**Circuit D**

**Circuit G**

**Circuit H**

---

---

### **Circuit jalonné : départ libre au doigt.**

**Le masque ne pourra être retiré qu'une fois le départ effectué.** Une poubelle sera placée après l'atelier départ.

Arrivée – GEC : Cette liaison sera rubalisée et devra être effectuée **avec le masque**. Un marquage au sol permettra de maintenir la distanciation avant la GEC.

Retour zone club : par couloir rubalisé prévu à cet effet.

Affichage résultats : Aucun affichage sur site afin d'éviter les regroupements. Les résultats officiels seront mis en ligne sur le site internet du club : <http://romans.orientation.free.fr/>

Protocole et podium : chaque concurrent récompensé pourra récupérer son lot.