

INFORMATIONS DE COURSE

REGIONALE

1 – Dimanche 18 janvier 2015

Détails des

parcours :

Parcours	Distance	Dénivelé positif	Postes	remarques
Violet long	11 010m	95m	26	
Violet Moyen	8 400m	80m	21	
Violet court	5 310m	55m	16	
Orange long	7 440m	85m	20	
Orange court	4 840m	70m	14	
Jaune long	8 820m	110m	19	
Jaune court	3 700m	50m	10	
Bleu long	8 120m	85m	14	Parcours rand'O sans classement
Bleu moyen	4 860m	70m	11	
Bleu court	2 000m	30m	11	
Vert	1 900m	30m	14	
Jalonné	2 220m en suivant les jalons	30m	12	

Sécurité :

Certains parcours doivent franchir des voies ferrées. Il est **obligatoire d'emprunter les ponts** comme cela sera précisé sur la carte. Il est interdit de courir le long de la route nationale (située au sud de la carte). **Les coureurs ne respectant pas ces interdictions seront disqualifiés.**

Parcours

*Pour les parcours violets, oranges, jaunes, bleus moyen et long : 1/10 000 (format A3)

*Pour les parcours vert, jalonné et bleu court : 1/7500 (format A4)

Equidistance : 5m

Pour les enfants : jalonné mais aussi une animation pour les très jeunes

Dernier départ 12h00, Fermeture des parcours à 14h00.

Informations relatives au terrain et à la cartographie :

Certaines zones ont subies des travaux forestiers. Ainsi il est possible de rencontrer des zones dont la cartographie n'a pas été actualisée, mais avec une très faible incidence.

La végétation sur la forêt de Montceaux présente un contraste saisissant entre la belle saison et l'hiver. C'est pourquoi vous remarquerez parfois que les zones de Vert 3 sont finalement très accessibles. En revanche les nombreuses buttes dans ces zones n'ont pas été cartographiées.

Le papier résistant à l'eau.

Organisation de l'accueil et des départs:

Passez par l'accueil pour vous inscrire et recevoir une contremarque ; puis passer à la Gestion Electronique de Course pour valider votre parcours et choisir un horaire de départ. **Vous devez être à jour de votre licence 2015 !**

Allez au départ avec la contremarque.

Si vous souhaitez réserver une heure de départ (selon disponibilité), mail Alain :
co.tom@sfr.fr