



CONSIGNES DE COURSES

VERTA'CO
26 Juin 2022

Corrençon-en-Vercors



Particularités du terrain

- La zone de départ se situe sur un point haut : ne négligez pas l'échauffement, celui des chevilles en particulier.
- Pour les circuits Orange Court, Orange Long, Violet Court et Violet Long :
Comme souvent dans le Vercors, vous serez amenés à traverser des zones de lapiaz dont les failles peuvent être profondes, **restez vigilants**.
Les trous dangereux sont indiqués sur la carte par un symbole en sur impression violette (v cerclé). Seuls quelques trous seront cerclés de rubalise sur le terrain pour éviter de les découvrir au dernier moment.
- Pour le circuit Violet Long :
Les falaises proches des postes les plus au sud (40,42,31) peuvent localement dépasser 10m.
- Le symbole Caverne/Grotte (203) est utilisé aussi bien pour des entrées de cavernes où l'on peut se tenir debout comme pour des boyaux qui nécessitent de ramper.

Zone interdite

La surface du golf est en Zone interdite (709). Les circuits ne nécessitent pas d'y entrer. Si vous vous y retrouvez par erreur : restez sur les chemins ouverts au public pour en ressortir.

Parcours

Circuit	Distance	dénivelé	Nb postes	échelle
Jalonné	1,8 km	80m	8	1/7500
Vert	2 km	80m	9	1/7500
Bleu	2,9 km	90m	10	1/10000
Jaune	3,7 km	150m	10	1/10000
orange court	4,2 km	110m	8	1/10000
orange long	6,9 km	190m	9	1/10000
Violet court	5,9 km	160m	12	1/10000
Violet long	10,8 km	280m	17	1/10000

Fermeture des circuits à 14h

Départ

Tous les concurrents devront se pré-inscrire sur un horaire avant de prendre le départ.

Pour se pré-inscrire :

- Une liste a été mise en ligne, accessible via le site Web du GUC CO ;
- Pour les inscriptions sur place, un stand sera mis en place au niveau de l'accueil.

En cas d'accident

Prévenir le 06 87 51 76 02, *numéro également sur la carte*. Une trousse de secours sera à disposition à l'accueil pour de la petite bobologie.

En cas d'abandon

Si vous ne terminez pas la course, vous devez impérativement passer à la GEC pour le signaler

Zone de course - Toilettes

Des toilettes seront à disposition à 100m de l'accueil.

Zone de course - Buvette

Une buvette vous sera proposée après votre course (tartes, quiches, boissons fraîches, etc.).

Merci d'apporter **votre gobelet** personnel.

Championnat départemental

La course est le support du Championnat départemental.

Pour participer, les coureurs doivent s'inscrire sur le circuit correspondant à leur catégorie :

- D10 et H10 = Vert
- D12 et H12 = Bleu
- D14 et H14 = Jaune
- D16 = Orange Court
- H16 = Orange Long

Les récompenses se tiendront sur le lieu de course à **13h00**.

Résultats

Les résultats seront disponibles, dès leur validation, en ligne sur le site après la course : <https://guc-co.fr>, rubrique Nos organisations.