



CONSIGNES DE COURSES

VERTA'CO

17 Juin 2023

Autrans- Méaudre



Terrain

Terrain calcaire typique du Vercors, nombreux rochers, falaises, affleurements rocheux, bon réseau de chemins et sentiers. Attention, certaines zones sont à traverser avec précaution.

Le mot du Traceur : Sur la partie Nord de la carte, présence de plus de souches sur le terrain que sur la carte (tempête).

Les souches sur la carte sont anciennes et identifiables comme tel.

Par endroit, des coupes récentes ont laissé des branchages au sol.

Violet long : Entre les postes 211 et 213 un single VTT est apparu et n'est pas cartographié

Bleu et jalonné : un single VTT est apparu et n'est pas cartographié près des postes 47 et 206. Il descend du haut et traverse la piste carrossable vers la route en contre bas

Bleu, Orange et tous les circuits violets : dans la zone des postes 59, 39, 37. Quelques coupes sont en cours. Des arbres peuvent être au sol.

Parcours

Circuit	distance (km)	D+ (m)
Violet long	4,7	195
Violet Moyen	3,99	170
Violet court	2,7	110
Orange	2,97	110
jaune	2,59	100
Bleu	2,08	95
vert	1,99	75
Jalonné	1,62	80

Distance accueil- Départ : prévoir environ 15 mn à pied, suivre le balisage jaune.

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**

Abandon

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

Buvette

Une buvette vous sera proposée après votre course (tartes, quiches, bière, boissons fraîches, etc.).
Merci d'apporter **vosre gobelet** personnel.

Championnat départemental

La course est le support du Championnat départemental de CO de l'Isère.

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 et H16 = Orange

Les récompenses se tiendront sur le lieu de course **à 17h.**

Divers

Il est conseillé de courir les jambes couvertes.

Des toilettes sèches seront mises en place, merci de les utiliser uniquement pour le « solide »

En cas d'accident, une équipe de secouristes sera sur place,

Numéro d'urgence si besoin : 06 88 45 12 27

La couverture téléphonique est aléatoire quel que soit le fournisseur.

Pas de possibilité de se ravitailler en eau, chacun doit en prévoir une quantité suffisante.

Nous vous demandons de bien vouloir rapporter vos déchets, merci de laisser l'espace propre après votre départ.

ATTENTION La zone d'accueil est traversée par une route.

Une course de vélo est prévue tout le week-end autour d'Autrans, bien suivre le fléchage Course d'orientation pour se rendre au parking de Jean Babois.

Dernier départ : 16h30, fermeture des circuits : 17h30

Bonne course à tous