



Chez Madame Christine Raucoules
73 avenue des bains 38250 Villard de Lans
06 85 15 72 39

Consignes de course du Challenge Grenoblois du 06/04/2024 **Carte Lac Noir**

Horaires de départ

Tous les concurrents devront **se préinscrire** sur un horaire avant de prendre le départ.
Un bénévole sera posté dans la zone d'accueil pour vous permettre de prendre une heure de départ.

En cas d'accident

Prévenir le 06 85 15 72 39, une trousse de secours sera tenue à disposition à l'accueil

Zone de course distances

accueil/ départ : 750m et 40m dénivelé, prévoir 15mn maximum
arrivée/ accueil : 100m

Quelques précisions :

Changement d'échelle : Carte au 1/ 7500e

Sur les circuits vous aurez à traverser des ruisseaux dont le débit est fonction du niveau pluviométrique.

- Bien respecter la zone interdite qui présente des parties marécageuses pouvant présenter des dangers.
- Le tirt violet (tracé jalonné) entre les balises 221 et 204 n'existe pas le sentier est praticable
- Sur le circuit orange long, 2 à 3 postes présentent une difficulté technique proche du violet
- Il est important de bien respecter les horaires de fermeture des circuits 17h
- **En cas d'abandon, il est impératif de venir se signaler à l'atelier GEC ou Accueil**

Buvette

Une buvette vous sera proposée après votre course (boissons chaudes, tartes....)
Pensez à apporter **votre gobelet personnel**

Résultats

Les résultats seront disponibles, dès leur validation, en ligne sur le site après la course :

<https://guc-co.fr>, rubrique Nos organisations.

Bonne course