



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

Consignes de course pour LD 22 juin 2025

le mot du traceur

Comme souvent dans le Vercors, vous serez amenés à traverser des zones de lapiaz dont les failles peuvent être profondes. Le sous bois est parfois encombré de bois mort, dû à l'exploitation forestière entre autre **restez vigilants attention aux chevilles.**

Circuit Jaune Long, à l'ouest du poste 142, un trou est cerclé de rubalise car dangereux.

La carte n'a pas bénéficié d'une mise à jour, attention l'état de certains chemins a changé

Il y a de la pratique de VTT sur les pistes de fond, restez vigilant vous pourriez croiser des cyclistes
L'utilisation des routes est interdit, mais 2 traversées de route sur les parcours violet long et noir très long, suivez les préconisations des signaleurs

Parcours

	distance	Dénivelé	Total (km effort)	Echelle
Jalonné	1,75	85	2,6	7500
Vert	2,15	70	2,85	7500
Bleu	2,26	90	3,16	7500
Jaune	3,31	120	4,51	10000
Jaune long	5,24	245	7,69	10000
Orange	5,82	290	8,72	10000
Violet court	4,14	195	6,09	7500
Violet				
moyen	5,28	275	8,03	10000
Violet long	5,91	275	8,66	10000
Noir très				
long	8,16	415	12,31	10000

Les cartes ne seront pas récupérées à l'arrivée par l'organisation. Nous comptons sur votre Fair-Play et votre éthique sportive, pour ne pas communiquer ou échanger sur vos circuits avec des personnes qui n'ont pas encore pris leur départ.

Départ :

2 départs :

Départ 1 pour tous les circuits **sauf le jalonné**, 1700 m et 100 de dénivelé, prévoir environ 35mn

Départ 2 pour le jalonné, 800m et 30m de dénivelé prévoir 20mn

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.

Retour à l'Accueil après l'arrivée : prévoir 20 mn environ

Attention Fermeture des circuits à 15h

Résultats

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

En cas d'accident

Il est conseillé d'avoir un portable avec soi, Prévenir le 06 85 15 72 39, *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

Toilettes

Des toilettes seront à disposition à coté de l'accueil.

Buvette

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

Vous aurez également la possibilité de vous restaurer au restaurant 36 36 à coté de la zone de course.

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

Bonne course à toutes et à tous