

Consignes de course

Rappel général: la forêt reste accessible aux autres usagés habituels. A ce titre, nous vous demandons d'être vigilants, attentifs et respectueux des promeneurs, vététistes (zone appréciée) et aux autres concurrents qui pourraient se retrouver en face de vous. De nombreux singles vous seront proposés !

Inutile de le rappeler mais c'est mieux en le disant que la priorité est à celui qui monte !

Bien évidemment le port du casque est obligatoire

Le coureur ne peut en aucun cas se séparer de son vélo pour quelque raison que ce soit !

Les sentiers, chemins et départementales surlignés par les zigs zags règlementaires sont interdits.

Un rappel important : il est interdit de sortir des sentiers, chemins, layons oranges et zones grisées .

Le coureur ne doit avoir recours à aucune aide extérieure pour réparer son équipement durant l'épreuve mais il peut emporter avec lui une trousse de réparation.

Les zones de terrains gelés restent interdits d'accès jusqu'à la fin des championnats soit le 20 mars 15h ! Merci de ne pas vous aventurer dans les bois car vous vous retrouverez dans les zones de course. Nous vous remercions par avance de votre sportivité !

Les 6 conditions précédentes sont passibles chacune de disqualification.

Des signaleurs - contrôleurs seront disposés sur le lieu de course pour faire respecter ces points.

La carte : les forestiers ont et font du giro broyage à très très grande échelle! Tous les layons praticables sont dessinés en orange. Ne soyez pas surpris par les « toiles d'araignées » à certains endroits ! Les zones plus grandes sont en « grillage » noir normes ISMTBOM.

L'abbaye : nous sommes accueillis dans une propriété de l'Eglise et à ce titre nous nous sommes engagé au respect de ces lieux qui peuvent être visités en tenue correcte et en respectant le silence des lieux.

Les propriétaires des terrains dont les municipalités vont contrôler l'état de la forêt après notre manifestation... mais là, il n'y a pas de raison que cela ne se passe pas comme habituellement...CAD avec le profond respect de tous pour notre terrain de jeu !

Relais 19 mars : un pré appel sera organisé à partir de 14h afin de vérifier les puces et les dossards fixés au guidon par une plaque vélo. 3 attaches seront fournies avec le dossard et la plaque vélo par les organisateurs

Une démonstration du passage des relais sera effectuée avant le 1° départ

Nous vous demandons d'être très attentif en prenant votre carte après le passage de relais.

Une équipe d'organisateur sera présente pour vous aider.

Le passage du relais se fait en tapant la main du relayeur dans la zone prévue à cet effet.

Les concurrents passeront à une balise dite « spectacle » afin que les relayeurs puissent se préparer et entrer dans la zone d'attente (échauffement) Boucle finale 10-15 mn pour les plus rapides !

ATTENTION, le circuit H/D10 n'a pas de balise spectacle, nous recommandons aux jeunes d'entrer dans la zone d'attente quasiment après le départ des 1° afin de ne pas être surpris par l'arrivée de leur partenaire !

Attention, en cas de sprint final dans le couloir d'arrivée, c'est le passage de la ligne d'arrivée qui déterminera la place et non le boîtier arrivée. Un juge sera présent sur la ligne d'arrivée.

Les départs se font en masse par catégorie. Les premiers coureurs des équipes open partiront ensemble dans l'avant dernière vague. Les H/D 10 partant en dernier.

La longue distance 20 mars

Le coureur est responsable de son heure de départ et de sa prise de carte

En cas de retard, dû au coureur, celui – ci partira avec son retard et à une place qui ne gênera pas le déroulement, ni l'équité de la course.

Si le retard est imputable à l'organisateur, une nouvelle heure de départ lui sera attribuée.

La distance entre L'accueil et le départ est à 2000 m faux plat, montant - descendant (prévoir 10 mn)

Entrée dans le couloir de départ (1 couloir par circuit) après appel pour vérification à H - 4 mn ;

Puis avancement à chaque mn.

A H – 1 mn prise de carte départ à H 0

Grande balise de départ à 100 m non visible (Itinéraire jalonné)

Format cartes : toutes les cartes de tous les circuits seront au format A4

L'échelle sera de 1/15 000° pour tous les circuits excepté pour le circuit A h21E qui sera au 1/20 000°

L'équidistance sera de 5 m

Un changement de carte aura lieu à la traversée de la départementale (recto-verso) pour tous les circuits sauf pour les circuits F,G et H qui auront tout le circuit sur une seule carte au format A4 au 15 000°

Vous devez vous conformer aux consignes des signaleurs pour traverser. Vous n'êtes pas prioritaires.

Loisirs

Des circuits loisirs non chronométrés sont accessibles au départ de l'accueil pour les non licenciés.

Les enfants pourront effectuer un circuit accompagné avec des parents qui auront au préalable effectué leur propre circuit.