

WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2023

Mise à jour 01/10/2023

(Informations complémentaires aux annonces des courses)

Compléments :

1. Système SIAC activé sur toutes les courses
2. Pas d'eau prévu pour les concurrents : **prévoir un gobelet individuel pour la buvette**
3. Rappel : il est impératif que tous les concurrents (même les abandons) passent à la GEC après la course
4. Tous les non licenciés doivent passer à l'accueil
5. Relais : bourse aux équipiers sur place le samedi
6. Relais : heure limite de modification des équipes : Samedi 19h.

Le passage à l'accueil est obligatoire pour l'attribution des horaires de départ sur les circuits Jalonné Vert Bleu Jaune et pour les horaires non attribués sur les autres circuits.

Résultats Live des GARAGNAS

<http://live.nose42.fr/>

Une buvette et une restauration sera présente à l'accueil

Pour les participants non licenciés qui souhaitent être chronométrés, une signature du questionnaire médical suivant attestant que l'adulte n'a pas répondu OUI à une question du questionnaire médical adulte sera exigé.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R47821>

Course Moyenne Distance

- Echelle de la Carte : 1/ 10 000 sauf pour les circuits Jalonné et Vert au 1/ 7 500

- Circuits

Circuit	Distance km	Dénivelé m	Postes
Jalonné	1.8/2.9 réel	70	9
Vert	2.2	65	13
Bleu	2.3	70	11
Jaune	2.9	140	11
Orange	3.4	150	13
Violet Court	3.9	140	17
Violet Long	6.2	250	21

- Distance Accueil-Départ : 1,1 km, 30 m de dénivelé

- Distance Arrivée - Accueil : 250m

- Heures de départ attribuées pour les circuits : Violet Long, Violet Court et Orange

- Pensez à vous couvrir les jambes, zones importantes en ronces

- Les définitions sont imprimées sur la carte et disponibles sous format papier au départ.

- Procédure de départ :

▪ Entrée dans le box de départ H – 2 min

▪ Poinçonnage du boîtier départ au H départ.

- Merci de respecter l'heure de départ attribuée à l'accueil. En cas de retard au départ, vous ne serez pas prioritaire pour prendre votre départ.

- Il peut exister d'autres pré balisages présents dans la forêt. Merci de ne pas les déplacer. De plus, quelques chemins ne sont pas cartographiés (chemins créés récemment par des VTT, motos,...ou autre).

- Plusieurs constructions éphémères type bushcraft (tables, bancs, etc.) ne sont pas notées sur la carte.

- Le symbole IOF 531, objet particulier, représente un petit abri fait de branches.



- Temps du vainqueur du circuit violet long estimé à 35 min.

Course de Nuit

- Circuits

	Circuits	Distance Km	Dénivelé m	Postes
F	Vert	1,9	70	8
E	Bleu	2,2	60	9
D	Jaune	3,6	120	13
C	Orange	3,9	120	13
B	Violet	6,6	230	17
A	Noir	9,3	380	25

- Echelle de la Carte : 1/ 10 000 **pour tous les circuits**
- Les circuits peuvent posséder des combinaisons
- Les définitions sont imprimées uniquement sur la carte
- Les balises sont équipées de réflecteurs
- Départ en masse en deux vagues
 - Vague 1 : Noir, Violet, Orange et jaune départ 1 à 19h30
 - Vague 2 : Bleu et Vert, départ 2 à 19h45
- Rassemblement des coureurs à 19h00 à l'accueil
- Distance Accueil / Départ : 1.6km
- Distance Arrivée / Accueil : 0.9km

Relais

- Horaires des départs : 9h30 Hommes – 9h35 Dames – 9h40 Jeunes -9h45 Mini Relais
- Départ en masse des équipiers « non partis » : **A partir de 11h30. Merci de vous tenir proche du départ.**
- Echelle de la Carte : 1/ 10 000 sauf pour Mini Relais au 1/ 7 500
- Il est possible de « mixer » les relayeurs dans les équipes. Les équipes seront identifiées en OPEN.

	Circuits		Distance Km	Dénivelé m	Postes
Mini Relais	Relais 1	Vert	1,7	30	9
	Relais 2	Vert	1,7	30	9
Jeunes	Relais 1,2	Jaune	3,2	75	13
	Relais 3	Orange	4,4	120	17
Dames	Relais 1,3	Violet	4,4	75	19
	Relais 2	Violet	3,6	120	14
Hommes	Relais 1,3	Violet	6,0	100	25
	Relais 2	Violet	4,7	140	23



Le dernier poste et le poste spectacle balise 200 sont identiques, vous passerez donc une première fois pour le poste spectacle et une seconde fois pour l'arrivée (les mini relais ne passeront qu'une seule fois).

Vous avez la possibilité de rester autour du couloir spectacle mais vous n'avez pas le droit d'aller sur les chemins.

Présence de traces de débardage ; Les Guêtres recommandées.
Attention, La deuxième boucle est de moins de 5 minutes !