

WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2024

(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.
7. Attention de nombreux prébalisages sont présents dans la forêt pour les courses du week end.

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

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	2.1/3.3 jalons	10/60	8
Vert	2.4	40	10
Bleu	3.0	70	10
Jaune	3.0	50	12
Orange	3.6	90	13
Violet Court	4.2	130	19
Violet Long	5.8	170	22

- Distance Accueil-Départ : 1800m, 150m D+. Merci de prendre le temps nécessaire pour ne pas arriver en retard à votre départ.
- Distance Arrivée - Accueil : sur place
- Heures de départ attribuées pour les circuits : Violet Long, Violet Court et Orange
- Les définitions sont imprimées sur la carte et disponibles sous format papier au départ.
- Procédure de départ :
 - o Entrée dans le box de départ H – 2 min
 - o 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.
- Les coureurs conserveront leur carte à l'issue de leur course. Nous comptons sur la sportivité de chacun pour ne pas la divulguer aux coureurs non encore partis.
- Temps du vainqueur du circuit violet long estimé à 32 min.

Course de Nuit

- Circuits

	Circuits	Distance Km	Dénivelé m	Postes
F	Vert	2	40	9
E	Bleu	2,1	50	9
D	Jaune	3,3	120	14
C	Orange	4,7	135	19
B	Violet	6,6	210	20
A	Noir	9,3	340	28

- 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
- o Vague 1 : Noir, Violet, Orange et jaune à 19h30
- o Vague 2 : Bleu et Vert, 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

Présence de traces de débardage ; Les Guêtres recommandées.

Attention, La deuxième boucle est de moins de 5 minutes !