WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2025

(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/aune et pour les horaires non attribués sur les autres circuits.

Résultats Live des GARAGNAS

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

Une buvette et une restauration seront présentes à l'accueil !

Course Moyenne Distance

- Échelle 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	2.5/3.7 réel		7
Vert	2.9	100	10
Bleu	2.9	100	10
Jaune	3,4	100	12
Orange	4,6	125	14
Violet Court	4,0	140	17
Violet Moyen	5,1	180	17
Violet Long	6,7	210	18

- Distance Accueil-Départ : 1500m, 90m D+. Merci de prendre le temps nécessaire pour ne pas arriver en retard à votre départ.
- Distance Arrivée - Accueil : 1600m
- Heures de départ attribuées pour les circuits : Violet et Orange
- 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.
- 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.
- Un petit rucher sera identifié sur la carte en zone interdite. La zone du rucher sera délimitée sur site par de la rubalise.

Course de Nuit

- Circuits

	Circuits	Distance Km	Dénivelé m	Postes
F	Vert	1,9	25	8
E	Bleu	2,1	25	8
D	Jaune	3,8	65	12
C	Orange	4,4	115	13
B	Violet	6,0	125	19
A	Noir	8,8	310	22

- Échelle 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 à 19h30
- Vague 2 : Bleu et Vert, à 19h45
- Rassemblement des coureurs à 19h00 à l'accueil
- Distance Accueil / Départ : 1.6km
- Distance Arrivée / Accueil : 1,6km
- Un petit rucher sera identifié sur la carte en zone interdite. La zone du rucher sera délimitée sur site par de la rubalise.

Relais

- Horaires des départs : 9h30 Hommes – 9h35 Dames – 9h40 Jeunes -9h45 Mini Relais
- Départ en masse des équipiers « non partis » : **à partir de 11h30. Merci de vous tenir proche du départ.**
- Échelle de la Carte : 1/ 10 000 sauf pour Mini Relais au 1/ 7 500
- Il est possible d'inscrire une équipe avec des relayeurs de clubs différents.
- Il est possible d'inscrire des équipes ne respectant pas les catégories des circuits. Les équipes seront identifiées comme OPEN. *Par exemple : coureurs hommes dans le relais Dames. Coureurs de catégories supérieures à H/D16 dans le relais Jeunes.*

Circuits			Distance Km	Dénivelé m	Postes	Echelle
Mini Relais (H/D10 H/D12)	2 relayeurs	Vert	1,4	30	11	1/ 7 500
Jeunes (H/D16 H/D14 dont au moins une dame)	3 relayeurs	Jaune	Relais 1 et 3 5	Relais 1 et 3 100	Relais 1 et 3 18	1/ 10 000
			Relais 2 4	Relais 2 80	Relais 2 12	
Dames (D 16 et +)	3 relayeuses	Violet	Relais 1 et 3 4,3	Relais 1 et 3 70	Relais 1 et 3 15	1/ 10 000
			Relais 2 3,6	Relais 2 50	Relais 2 10	
Hommes H/D 16 et +) les femmes peuvent courir dans une équipe homme.	3 relayeurs	Violet	Relais 1 et 3 6,2	Relais 1 et 3 155	Relais 1 et 3 20	1/ 10 000
			Relais 2 5,2	Relais 2 105	Relais 2 16	

Forêt exploitée : présence de traces de débardage ; les guêtres sont recommandées.

Il n'y a pas de passage spectacle pour le mini relais avant le passage de relais.

Attention : le parking est à une distance de 2km de la zone de compétition !