

# WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2020

(Informations complémentaires aux annonces des courses)

## INFORMATIONS SANITAIRE PÉRIODE COVID 19

### Recommandations préfectorale

Dans ce contexte, il est impératif d'éviter les zones de regroupement et assurer le strict respect de l'obligation de port du masque pour les personnes de plus de 11 ans.

Dans ce cadre là :

- Éviter les regroupements sur la zone d'accueil.
  - Privilégier les inscriptions et les paiements à l'avance. Sur place privilégier les paiements par chèque.
  - Il n'y aura pas de restauration organisé par le NOSE.
  - Il n'y aura pas de gobelet jetable disponible sur le site. Merci d'apporter vos gobelets pour vous rafraichir après vos courses.
- Le port du masque est demandé jusqu'au départ de votre course et sur tous les espaces du site.
- Il n'y aura pas d'impression des résultats. Ils seront accessibles par WIFI sur le site où par internet.

**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/>

## 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	2.3	10	9
Vert	1.5	15	10
Bleu	2.2	55	10
Jaune	3.2	65	11
Orange	5.2	100	16
Violet Court	4.9	110	16
Violet Long	6.5	130	17

- Pensez à vous couvrir les jambes, zones importantes en ronces
- Présence de ruches sur la carte, ne pas les traverser, essayer des les contourner

- 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.

## Course de Nuit

- Circuits

	Circuits	Distance Km	Dénivelé m	Postes
<b>F</b>	Vert	1,4	25	7
<b>E</b>	Bleu	2,0	70	10
<b>D</b>	Jaune	3,2	90	12
<b>C</b>	Orange	4,1	120	13
<b>B</b>	Violet Court	5,4	210	15
<b>A</b>	Violet Long	7,6	255	22

- Echelle de la Carte : 1/ 10 000
- Les circuits peuvent posséder des combinaisons
- Les définitions sont imprimées uniquement sur la carte
- Les balises sont équipées de réflecteurs
- Rassemblement des coureurs à 19h00 à l'accueil

## Relais

- Horaires des départs : 9h00 Hommes – 9h05 Dames – 9h10 Jeunes -9h15 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

	Circuits	Distance Km	Dénivelé m	Postes	
<b>Mini Relais</b>	Relais 1	Vert	2,5	110	10
	Relais 2	Bleu	2,9	110	12
<b>Jeunes</b>	Relais 1,2	Jaune	3,2	110	14
	Relais 3	Orange	4,4	160	17
<b>Dames</b>	Relais 1,3	Violet	3,9	210	16

	Relais 2	Violet	3,1	160	11
<b>Hommes</b>	Relais 1,4	Violet	6,3	300	22
	Relais 2,3	Violet	5,1	225	18