

WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2022

(Informations complémentaires aux annonces des courses)

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	2.0	50	9
Vert	2.1	50	11
Bleu	2.6	70	8
Jaune	3.4	95	11
Orange	4.1	125	13
Violet Court	4.0	150	12
Violet Long	5.9	220	18

- Distance Accueil-Départ : 1,9 km, 20 m de dénivelé
- Distance Arrivée - Accueil : 1,8 km, 26 m de dénivelé
- 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). En juin, il y a eu un gros orage de grêle qui a sectionné les jeunes pousses de sapin. La forêt en est tapissée et à certains endroits, les chemins peu fréquentés sont difficiles à voir.
- **ATTENTION : pour les circuits orange et violet long il y a une traversée de route dont la circulation n'est pas coupée. Soyez vigilant !**
- 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	10	8
E	Bleu	2,1	50	9
D	Jaune	4.0	140	13
C	Orange	4,5	140	13
B	Violet	6,3	160	19
A	Noir	9,8	260	23

- 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
- 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
- Cartographie : la végétation basse est assez dense cette année par endroit.
- Rassemblement des coureurs à 19h00 à l'accueil
- Distance Accueil / Départ : 1.9km
- Distance Arrivée / Accueil : 1.9km
- Il peut exister d'autres pré balisages dans la forêt. Merci de ne pas les déplacer.

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
- 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	1,5	40	7
	Relais 2	Bleu	1,8	50	8
Jeunes	Relais 1,2	Jaune	2,8	100	13
	Relais 3	Orange	3,9	140	17
Dames	Relais 1,3	Violet	4,2	160	19
	Relais 2	Violet	3,0	110	14
Hommes	Relais 1,4	Violet	6,1	210	25
	Relais 2,3	Violet	5,0	185	23

- **Le champ de l'aréna est interdit !** L'arrivée des petits circuits se faisant par le nord, il est possible de longer le champ sur la partie nord-est (sur un couloir d'1 mètre de largeur).

Le champ est marqué en zone interdite sur la carte, sauf le couloir autorisé.

- Les ronces se sont pas mal étendues dans certaines zones par rapport à ce qui est marqué sur la carte. Guêtres recommandées.

- Il n'y a pas de poste spectacle pour les mini-relais
- Le temps de course de la deuxième boucle est estimé à :
- moins de 5 minutes pour les circuits Jeunes et 20' Dames.
- environ 7-8 minutes pour les 30' Dames et Hommes.