

# **WE DES GARAGNAS CONSIGNES DE COURSES 2024**

version 30/09

(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
<b>F</b>	Vert	2	40	9
<b>E</b>	Bleu	2,1	50	9
<b>D</b>	Jaune	3,3	120	14
<b>C</b>	Orange	4,7	135	19
<b>B</b>	Violet	6,6	210	20
<b>A</b>	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	Echelle
<b>Mini Relais</b>	2 relayeurs	Vert	1,740	50	9	1/7500
<b>Jeunes</b>	3 relayeurs	Jaune	3,500	100	15	1/10000
<b>Dames</b>	3 relayeuses	Violet	3,580	100	14	1/10000
<b>Hommes</b>	3 relayeurs	Violet	4,740	160	17	1/10000

Forêt exploitée : présence de traces de débardage ; Les Guêtres sont recommandées.

### **Attention, la deuxième boucle est très courte :**

- 1 à 2 min pour les mini relais
- 2 à 3 min pour les relais jeunes
- moins de 5min pour les relais dames et hommes