

Consignes de course

Épreuve 1 cité de Carcassonne

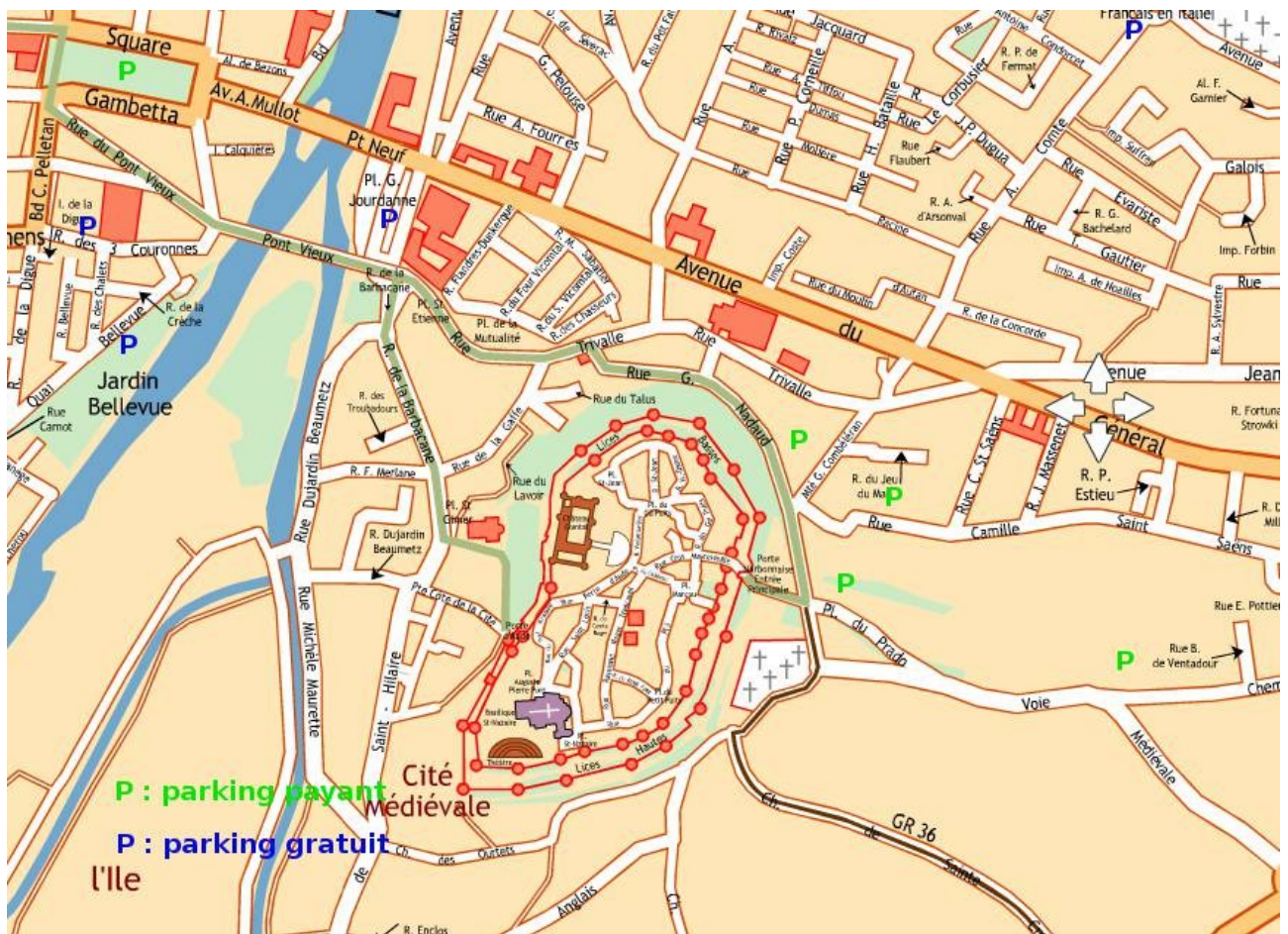
Lieu : Cité de Carcassonne, départ porte Narbonnaise (coté EST)

Départ 1 Distance Accueil-départ/arrivée relais : 50m

Départ 2 Distance Accueil-départ/arrivée open: 400m

Fléchage : dans Carcassonne suivre la direction cité de Carcassonne

Stationnement : pas de parking dédié à l'Alaric'o **carte des parkings gratuits et payants**



Carte : 1/4000, équidistance 5m mise à jour 2011

Type de terrain : Urbain, de nombreux murs infranchissables + terrain ouvert avec une forte pente

Particularités du terrain et de la course

La cité de Carcassonne est une zone touristique majeure et classée dans la liste des monuments historiques, d'où plusieurs contraintes :

- Les chaussures à pointes sont strictement interdites

- Il est interdit d'accéder aux chemins de ronde et aux parties supérieures des tours qui présentent des risques de chute trop important, aucune balise n'y est placée.
- Faites attention aux touristes présents sur les lieux et adaptez votre vitesse de course.
- Il n'y a pas de circuit jalonné car nous ne pouvons rien accrocher, ni faire aucune marque dans l'enceinte de la cité, il n'y aura donc pas non plus de pré-balisage,

Rappel du règlement sportif de la FFCO :

Les traits noirs pleins et épais signalent des murs infranchissables. Il est donc interdit de les passer, même si ils pourraient être physiquement franchissables. Il en va du respect de ce monument historique et de nos autorisations de courir en ce lieu.

Informations course

départs des relais:

Départ 1 Distance Accueil-départ/arrivée relais : 50m

16h00 enfants
 16h03 jeunes
 16h06 femmes
 16h09 hommes

départ individuels open :

Départ 2 Distance Accueil-départ/arrivée open: 400m
 toutes les minutes à partir de 16h00, horaires imposés

circuits

relais : durée de chaque relais 20-25 minutes

Circuits individuels : 20-25 minutes



Consignes de course

Epreuve 2 : course de nuit

Lieu : Lac de la Cavayère, à 15 minutes de Carcassonne (côté est).

Fléchage: depuis la cité de Carcassonne

Carte : 1/10000, équidistance 5m mise à jour 2011
circuits G & H : carte 1/5000, 2,5m, normes "sprint"

Terrain : beaucoup de semi-ouvert avec très peu de végétation basse, quelques zones boisées (vert 1 ou vert 2), des pentes ravinées, des zones de microrelief. Terrain assez technique, surtout la nuit.

Les bornes jaunes du gazoduc ne sont pas indiquées sur la carte.

Le terrain est assez pentu, les circuits techniques auront beaucoup de dénivelé (5% environ)

Départs de 20h à 21h toutes les minutes

Attention, il y a deux départs

Circuits A à F,

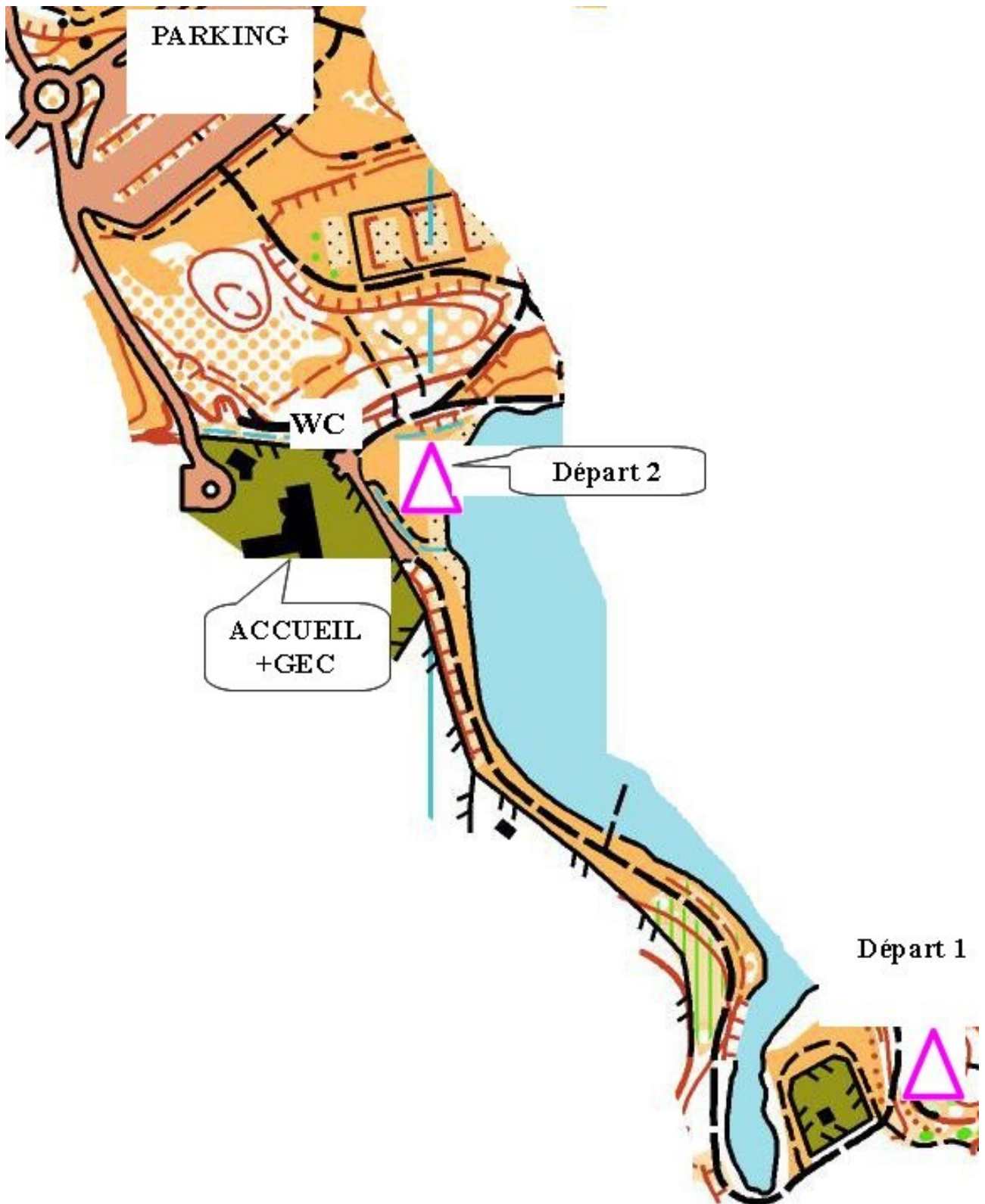
Départ 1, à 600 mètres de l'accueil

Arrivée 100 mètres avant le départ

Circuits G & H

Départ 2, à 50 mètres de l'accueil, arrivée à côté

	Distance	Postes	Dénivelé	catégories
A	4400m	18	220	H20, H21, H35
B	3900m	16	200	H18, H40, H45
C	3400m	14	180	H50, D20, D21, D35
D	2600m	11	130	D18, D40, D45, H55
E	2400m	11	130	H 16 H 60+ D50 D55- D60+
F	1800m	9	70	H 14 D 14-16
G	1200m	9	40	H 12 D 12
H	800m	9	20	H 10 D 10



Épreuve 3 : Longue distance

Lieu : Conilhac Corbières

Fléchage: depuis les entrées de Conilhac-Corbières

Carte : 1/10000, équidistance 5m carte neuve 2011

Terrain : alternance de terrains ouverts et de zones boisées , quelques zones de microrelief, de nombreux murets talus et détails de végétation. Certaines zones de végétation basse ou de forêt peuvent être denses.

Les jambes couvertes et les guêtres sont vivement conseillées

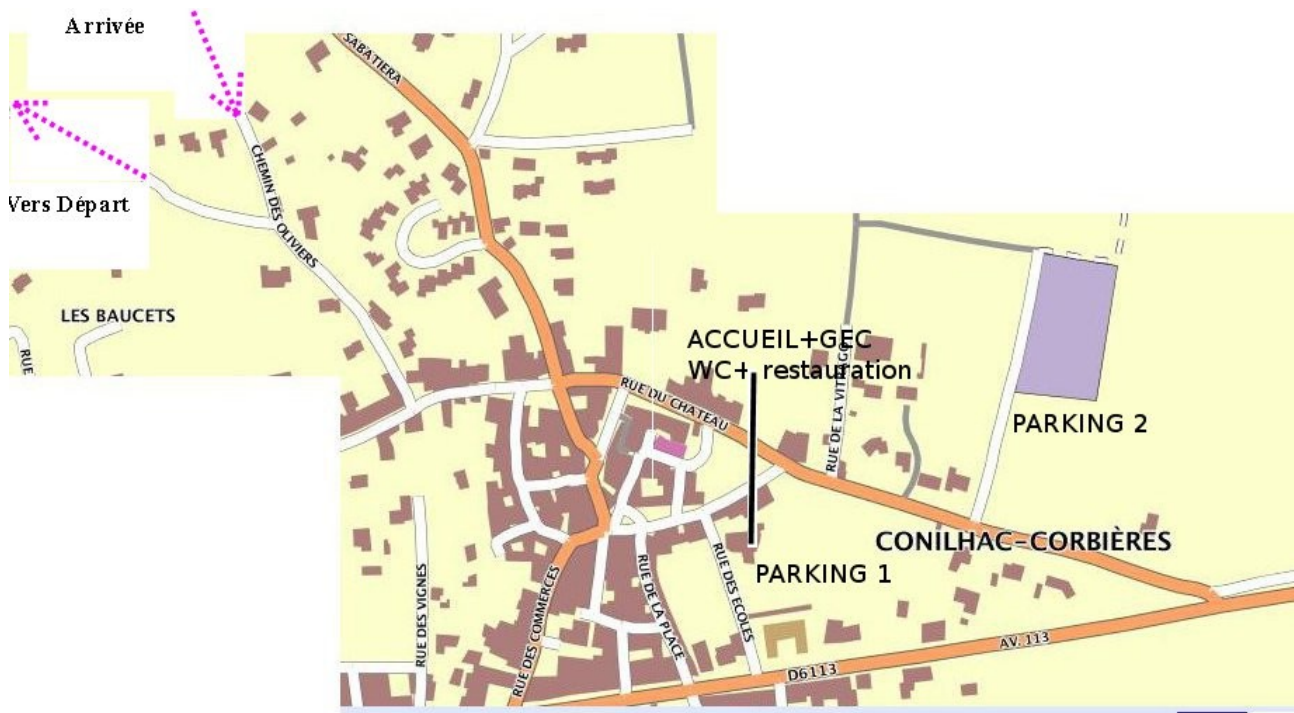
départs à partir de 10h toutes les minutes

distance accueil départ : 1400 m et 100m D+

distance arrivée-accueil 900 m

	Distance	Postes	dénivelé	
A	8700	17	225	H20, H21, H35
B	7700	15	215	H18, H40, H45
C	6500	15	210	H50, D20, D21, D35
D	5500	14	150	D18, D40, D45, H55
E	4800	13	150	H 16 H 60+ D50 D55- D60+
F	3200	11	70	H 14 D 14-16
G	2600	10	20	H 12 D 12
H	2000	8	10	H 10 D 10
I	2100	7	10	

Buvette et restauration sur place



RECOMPENSE

Attention les récompenses se feront le dimanche à partir de 14 h30

pour le relais : 3 premiers de chaque circuits

pour les H18/D18 et + : les 3 premiers de chaque circuit par cumul des temps des deux courses individuelles : la nocturne du samedi et la longue distance du dimanche.

Pour les HD/16 et moins : récompense aux 3 premiers de chaque courses.