

# Consignes de course

## CLMD

### Consignes

**Circuit J** (Vert et Vert accompagné H/D10) : Le partiel 2-3 est hors main courante et sera entièrement jalonné. Il est noté comme tel sur la carte.

**Circuit I** (Bleu H/D12) : Pour faciliter l'exécution du partiel 9-10, couloir de blanc dans du V1, des jalons seront présents sur le terrain. Le cheminement est noté sur la carte.

**Circuits B** (H18, H40-45), **C** (D20-21-35, H50-55) et **Cbis** (D18, D40-45) : Ces circuits existent à deux échelles différentes 1/10 000 et 1/7 500. Attention à la prise de carte ! Prenez la bonne échelle en fonction de votre catégorie. Des panneaux au départ vous le rappelleront et les catégories seront indiquées sur les bacs.

### Informations et recommandations

Mode SIAC activé pour tous les postes.

#### Circuits A à I (H/D12 et plus)

Départ à 1,2 km (15 minutes). Les cartes seront récupérées jusqu'aux derniers départs, et seront ramenées à l'aréna vers 13h. Arrivée proche du départ : possibilité de faire un léger détour pour récupérer des affaires qui y auraient été laissées.

Grande densité de postes sur le terrain. Ne vous précipitez pas sur toutes les toiles que vous voyez et vérifiez vos numéros de postes !

Alternance de zones ouvertes très propres et courantes et de zone avec végétation basse dense. Guêtres fortement recommandées !

#### Circuit Vert J (H/D10 et Vert accompagné)

Départ et arrivée sur place au niveau de l'aréna. Les accompagnateurs sur le circuit Vert accompagné pourront faire ce circuit avant ou après avoir couru leur propre circuit.

### Caractéristiques des circuits

Circuit	Catégorie	Départ	Arrivée	Échelle	Distance (m)	Dénivelée (m)	Postes
Violet A	H20-21-35	1	1	1/10 000	3940	165	18
Violet B	H18	1	1	1/10 000	3330	145	18
	H40-45	1	1	1/7 500	3330	145	18
Violet C	D20-21-35	1	1	1/10 000	3330	140	18
	H50-55	1	1	1/7 500	3330	140	18
Violet Cbis	D18	1	1	1/10 000	2890	115	13
	D40-45	1	1	1/7 500	2890	115	13
Violet D	H60-65, D50-55	1	1	1/7 500	2710	105	14
Violet E	H70+, D60+	1	1	1/7 500	2200	65	12
Orange F	H16	1	1	1/10 000	2700	105	10
Orange G	D16	1	1	1/10 000	1930	65	9
Jaune H	H14, D14	1	1	1/7 500	2550	85	14
Bleu I	H12, D12	1	1	1/7 500	2300	85	15
Vert J	H10, D10	2	2	1/7 500	2260	105	17
Vert	Accompagné	2	2	1/7 500	2260	105	17
Loisirs	(Avec options)	2	1	1/8 000	5380	215	29

# Course au score

## Consignes

Départ en masse à 13h, durée 45 minutes.

35 postes sur le terrain : 6 postes à 10 points, 9 postes à 5 points et 20 postes à 1 point.

Si vous pensez qu'il y a une chance que vous parveniez à faire tous les postes (mais c'est peu probable !) assurez vous d'avoir une puce pouvant contenir les 35 poinçons.

Les postes ayant un numéro compris entre 31 et 99 valent 1 point

Les postes ayant un numéro compris entre 100 et 199 valent 5 points

Les postes ayant un numéro compris entre 200 et 299 valent 10 points

Pénalité de 1 point par minute de retard. Débalisage à partir de 14h.

Présence de cultures. Merci de les respecter et de passer en bord de vergers et vignes.

## Informations et recommandations

Échelle 1/ 7500. Mode SIAC activé.

Tous les postes que vous voyez sur le terrain rapportent des points : inutile donc de contrôler les codes.

De nombreux postes sont faciles et accessibles à tous. Quelques un sont nettement plus techniques.

Zone de course totalement différente de celle du CLMD : zones de culture, forêt méditerranéenne, relief marqué, nombreux chemins et sentiers.

Distance et dénivelée du parcours qui nous semble optimal pour faire tous les postes et marquer les 125 points : 5,92 km et 350m D+