

# Cabrières d'Aigues – 24 mars 2013



## CONSIGNES DE COURSE

### 1. Protection des espaces naturels

La course se déroule dans le Parc Naturel Régional du Luberon ; ce parc a pour vocation (entre autres) de protéger et valoriser le patrimoine naturel.

C'est dans cet esprit et en concertation avec le Parc que des zones de protection (hachures rouges) ont été délimitées et sont donc totalement interdites d'accès (disqualification).

### 2. Départ - Arrivée

Tous les circuits ont le même départ. Comme cela a été précisé dans l'annonce de course, il est situé à près de **800m de l'aire d'accueil et il faut 15 minutes en marchant** pour s'y rendre. L'entrée dans le sas de départ se fait à H-3

A l'arrivée un ravitaillement en eau vous sera proposé. Ensuite un sentier vous permettra le retour vers l'aire d'accueil (800m avec un très beau panorama, suivre le balisage).

### 3. Déroulement de la journée

2 courses sont proposées pour cette journée. La première sera la Moyenne distance (championnat de ligue et challenge PACA) avec des horaires de départs imposés entre 9h30 et 11h30 environ. Ensuite vous pourrez faire une course au score avec le même format typé MD temps (40 minutes maximum).

Entre les 2 courses il faut nécessairement passer à la GEC pour faire lire la 1<sup>ère</sup> course, puis passer au stand « Score'O ».

La course au score se fera suivant les principes suivant :

- choix d'un circuit Rouge (difficile techniquement) ou Bleu (moyen)
- temps limité à 40' (prenez une montre !)
- chaque poste rapporte 1 point, toute minute de retard entamée pénalise de 2 points
- le départ se fait en horaire libre au boîtier départ avec un ticket à retirer à l'accueil.

Beaucoup de postes sont utilisés : vérifier les codes pour ne pas faire pm à la MD ou saturer votre puce à la course au score !

NB pour le circuit Jalonné : les parents accompagnant leur enfant doivent le faire après avoir couru la MD.

### 4. Spécificité de la carte

Il est à noter que pour une meilleure lisibilité, compte tenu du grand nombre de « ruisseaux » en bleu sur la carte, les lignes de nord sont dessinées en NOIR.

Circuits MD	distance (km)	D+ (m)	Postes
A	3.99	220	23
B	3.24	200	20
C	2.55	150	16
Cbis	2.15	115	14
D	1.76	85	13
E	1.91	110	11
F	1.84	75	11
J	2.42	100	8