

# Consignes de course

## Course au score Chardavon (30 mai) et Championnat de Ligue LD Salignac (31 mai)

### Course au score Chardavon, samedi 30 mai

- Parking limité, pensez à co-voiturer
- On est en montagne : 250m de dénivelée du bas jusqu'à la crête et peut-être la rencontre de chamois !
- Vous aurez donc du physique (pas mal), de la technique (un peu) et de la stratégie (beaucoup)
- Présence d'affleurements rocheux, très glissants s'ils sont humides
- Chaussures à picots déconseillées par temps sec
- La carte est un peu ancienne et la végétation s'est épaissie ; relief, rochers, falaises n'ont pas bougé !
- Quelques chenilles processionnaires qui ne devraient plus être dans les cocons
- Attention : départ en masse à 14h30 ; distance accueil-départ : 500m, 110m de dénivelée (comptez 20 mn)

### Championnat de ligue LD Salignac, dimanche 31 mai

- Parking limité, pensez à co-voiturer
- Horaires de départ choisis sur place entre 10h et 12h30 ; fermeture des circuits 15h
- On peut qualifier le terrain d'exigeant, tant physiquement (dénivelée bien présente) que techniquement (l'extension a été réalisée pour le groupe France)
- Présence de falaises infranchissables
- Il est strictement interdit de traverser les cultures et les propriétés privées
- Attention aux chenilles processionnaires qui ne devraient plus être dans les cocons
- Il risque de faire chaud, pensez à prendre de l'eau
- Circuits Asup à F : nouveau départ plus proche que celui annoncé précédemment : 700m et 20 m de dénivelée (inchangé pour les autres circuits, 500m et 40m de dénivelée)
- Circuits Asup à F : itinéraire jalonné entre les postes 55 et 58 ; traversée de route ; présence de signaleurs
- Les coureurs ne sont pas prioritaires sur les portions de route
- Circuit L : certaines portions sont jalonnées

### Caractéristiques des circuits du championnat de ligue LD

Circuit	Distance (km)	Dénivelée (m)	Nbe de postes
Asup	9,6	650	21
A	8,1	540	18
B	6,5	390	15
C	4,4	260	10
D	5,3	310	12
E	3,8	240	12
F	3,1	170	9
G	2,3	130	7
H	2,6	140	7
I	2,4	100	7
K	1,7	70	7
L (et vert acc)	1,7	60	8
Loisirs (jaune court)	2,4	100	7
Loisirs (jaune long)	2,9	130	12
Loisirs (bleu)	1,7	70	7
Loisirs (vert)	1,7	60	8

Rappel des répartitions catégories / circuits, page suivante (extrait du règlement PACA)

**Article IV-3 : Championnat de ligue Longue Distance**

Les points servant au classement du challenge PACA seront calculés selon le tableau suivant :

Circuit	Temps course vainqueur	Hommes			Points PACA par rapport au :	Dames			
		Catég FFCO	Circuit Nationale-temps/niveau	Catég. PACA		Catég FFCO	Circuit Nationale-temps/niveau	Catég. PACA	Points PACA par rapport au :
<b>Asup</b>	<b>100' – 5 Violet</b>	<b>H21E</b>	A – 100'	H20-21-35	1er H du circuit				
<b>A</b>	<b>75' – 5 Violet</b>	<b>H20E</b>	Abis- 80'	H20-21-35	1er H du circuit	<b>D21E</b>	B - 75'	D20-21-35	1ère D du circuit
		H21A	Abis- 80'	H20-21-35	1er H du circuit				
		H20A	B – 75'	H20-21-35	1er H du circuit				
		H35	B – 75'	H20-21-35	1er H du circuit				
<b>B</b>	<b>70' – 5 Violet</b>	<b>H18A</b>	C - 70'	H18	1er H18				
		H40	C - 70'	H40-45	1er H40-45				
		H45	Bbis-70'	H40-45	1er H40-45				
<b>C</b>	<b>60' – 5 Violet</b>					<b>D20E</b>	Bbis-70'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D21A	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D20A	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D35	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
<b>D</b>	<b>55' – 5 Violet</b>	<b>H16A</b>	I - 55' - 4	H16	1er H16				
		<b>H18B</b>	I - 55' - 4	H18	1er H16 ou H18B * 0,8				
		H50	E - 55'	H50-55	1er H50-55				
		H55	F - 55'	H50-55	1er H50-55				
<b>E</b>	<b>55' – 5 Violet</b>					<b>D18A</b>	E - 55'	D18	1ère D18
						D40	F - 55'	D40-45	1ère D40-45
						D45	F - 55'	D40-45	1ère D40-45
<b>F</b>	<b>45' - 5 Violet</b>	H60	G - 45'	H60-65	1er H60-65	D50	G - 45'	D50-55	1ère D50-55
		H65	G - 45'	H60-65	1er H60-65	D55	G - 45'	D50-55	1ère D50-55
		<b>H40C</b>	G - 45'	H40-45	1er H du circuit * 0,6	<b>D21C</b>	G - 45'	D20-21-35	1ère D du circuit * 0,6
		<b>H40C</b>	G - 45'	H50-55	1er H du circuit * 0,8				
<b>G</b>	<b>40'- 5 Violet</b>	H70	H - 40'	H70+	1er H70	D60	H - 40'	D60+	1ère D60+
						D65	H - 40'	D60+	1ère D60+
						D70	H - 40'	D60+	1ère D60+
						<b>D40C</b>	H - 40'	D40-45	1ère D du circuit * 0,6
						<b>D40C</b>	H - 40'	D50-55	1ère D du circuit * 0,8
<b>H</b>	<b>45'- 4 Orange</b>					<b>D16A</b>	K – 45'- 4	D16	1ère D16
						<b>D18B</b>	K – 45'- 4	D18	1ère D du circuit * 0,8
<b>I</b>	<b>35' – 3 Jaune</b>	H14	L-40'-3	H14	1er H14	D14	Lbis – 35'-3	D14	1ère D14
		<b>H16B</b>	L-40'-3	H16	1er H du circuit * 0,6	<b>D16B</b>	Lbis – 35'-3	D16	1ère D du circuit * 0,8
<b>K</b>	<b>30' – 2 Bleu</b>	H12	M –30'-2	H12	1er H12	D12	M –30'-2	D12	1ère D12
<b>L</b>	<b>20' - 1 Vert</b>	H10	N– 20' -1	H10	1er H10	D10	N– 20' -1	D10	1ère D10
<b>LAcc</b>	<b>20' - 1 Vert</b>	Toutes catégorie			Forfait 10 points				

\* en rouge , catégories ou se fait la sélection pour le championnat de France LD

\* en bleu , catégories de sous-classement autorisées

- Les H/D21 ont le choix de s'inscrire dans la classe E (élite), la classe A ou la classe C (circuit plus court mais aussi technique que le A). La sélection pour le championnat de France LD se fait uniquement sur la classe E (élite).
- Les H/D35 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus court mais aussi technique, le circuit H/D21C.
- Les H/D40-45-50-55 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus court mais aussi technique, le circuit H/D40C.
- Les H/D18 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus facile dans la classe B (H/D18B).
- Les H/D16 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus facile dans la classe B (H/D16B).

Aucun autre surclassement ou sous classement ne sont autorisés