

# INFO'S COURSE MD du 13 septembre 2020

## IMPORTANT :

Attention, suite à la sécheresse, certains arbres sont fragilisés et des sentiers peuvent être rendus peu visible en raison des nombreuses feuilles sèches tombées

Il est conseillé de courir jambes couvertes (ronces, branches )  
**risque de TIQUES**

**Ruchers** (+ ou – important) sont présents sur le terrain , signalés sur la carte par le symbole Zone dangereuse ( en violine): **ne pas s'en approcher**

## En raison COVID 19 :

- Port du masque obligatoire à l'ACCUEIL et à la GEC
- Pas de buvette
- Pas de résultats sur place (seront mis en ligne sur le site du club et du CDCO 67)
- RESPECTER la distanciation minimum d'1m aux ateliers ACCUEIL , DEPART et GEC

## ORGANISATION COURSE :

### DEPART :

- Horaires Départ : à prendre à l'atelier « prise d'horaires » attention à la distanciation à ce poste, pas de regroupement

### **- APPEL DÉPART : H – 3**

- DEPART ALTERNE TOUTES LES MINUTES :

a) Horaires pairs (EX : H0 , H + 2, H + 4 ....) :

Circuits Noir, Violet Court, Jaune, Vert

b) Horaires impairs ( Ex : H + 1, H 3, H + 5 .....)

Circuits Violet Long, Violet Moyen, Orange, Bleu

- Départ libre pour le circuit Jalonné et initiation
- Les définitions :
  - a) sont imprimées sur toutes les cartes(en clair pour jalonné et vert)
  - b) sont disponibles au DEPART
- N° TPH secours imprimé sur les cartes

**ARRIVEE :**

Poste boisson : 1 bouteille d'eau individuelle par concurrent ( Pas de poubelle, vous emporter vos déchets)

**RAPPEL :** - **En cas d'abandon, obligation de passer à l'arrivée et à la GEC**

- Chiens tenus **obligatoirement** en laisse

**DEFINITION ET DESCRIPTIF DES CIRCUITS**

**MD du 13 septembre 2020**

<b>Circuits</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nbre postes</b>
<b>NOIR</b>	<b>3,950 km</b>	<b>210 m</b>	<b>18</b>
<b>VIOLET L</b>	<b>3,350 km</b>	<b>205 m</b>	<b>15</b>
<b>VIOLET M</b>	<b>2,970 km</b>	<b>125 m</b>	<b>16</b>
<b>VIOLET C</b>	<b>2,190 km</b>	<b>75 m</b>	<b>11</b>
<b>ORANGE</b>	<b>2,880 km</b>	<b>115 m</b>	<b>13</b>
<b>JAUNE Initiation M</b>	<b>2,100 km</b>	<b>110 m</b>	<b>10</b>
<b>BLEU Initiation C</b>	<b>2,000 km</b>	<b>85 m</b>	<b>9</b>
<b>VERT</b>	<b>2,200 km</b>	<b>60 m</b>	<b>11</b>
<b>JALONNE</b>	<b>2,100 km</b>	<b>45 m</b>	<b>8</b>

## **Rappel Protocole COVID FFCO**

**Pendant la course :**

- **Respecter la distance minimum de 2 m entre 2 coureurs**
- **Ne pas stationner au poste, se décaler pour lire sa carte si besoin**

**Zone d'arrivée :**

**Ne pas stationner dans la zone d'arrivée, ni au poste boisson et respecter la distanciation de 1m**

**Les cartes n'étant pas collectées, nous comptons sur le FAIR-PLAY de chacun, à l'arrivée, pour ne pas montrer sa carte aux coureurs n'ayant pas encore pris le départ .**

**Nous vous remercions par avance de respecter ces recommandations pour le bien-être de tous et pour que nous puissions continuer à pratiquer notre sport cette saison**