

DEPARTEMENTALE – MODEL EVENT – 14 juillet 2024

MOYENNE DISTANCE ALLONGEE

CONSIGNES DE COURSES

- english version (google traduction page 3)

Les circuits :

Circuits	Echelle impression	Distance	Dénivelé positif au meilleur iti	Nb de postes	Estimation du temps de victoire
Ombre verte*	1/5 000	2km	65m	10	20-25 min
Vert	1/5 000	2.4km	80m	12	25-30 min
Bleu	1/7 500	2.6km	80m	11	25-30 min
Rand'O (niveau bleu non chronométré)	1/10 000	4.2km	140m	15	75-90 min en marchant
Jaune court	1/7 500	2.9km	100m	13	30-35 min
Jaune long	1/7 500	3.9 km	140m	19	35-40 min
Orange	1/7 500	3.6km	150m	14	35-40 min
Violet court	1/7 500	3km	110m	15	35-40 min
Violet moyen	1/7500	3.8km	130m	18	35-40 min
Violet long	1/10 000	4.4km	175m	21	40-45 min
Violet très long	1/10 000	5.2km	230m	20	45-50 min
Ultimate court**	1/7 500	3.9km	165m	17	35-40 min
Ultimate long**	1/10 000	4.8km	200m	19	40-45 min

* Ombre verte = circuit destiné aux jeunes publics accompagnés d'un adulte. Il peut aussi être réalisé par des adultes qui découvrent l'activité.

** Ultimate = les routes forestières, chemins, sentiers et layons sont masqués sur la carte. Les clôtures et murets n'ont pas été masqués.

** Ultimate = forest roads, paths, trails and paths are hidden on the map. The fences and walls have not been hidden.



Carte « normale »



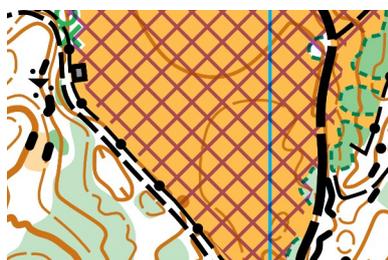
même zone en « ultimate »

Le tracé :

Nous avons fait le choix d'une moyenne distance allongée pour vous préparer aux distances d'OOcup, avec parfois quelques inter-postes offrant des choix un peu plus typés longue distance.

Globalement le début des parcours est le plus difficile tant techniquement que physiquement dans un flan assez technique. Ensuite la majorité des circuits terminent en descente, plat ou avec des petites montées dans des zones plus courantes et un peu plus simples techniquement grâce notamment à l'alternance prairie / forêt.

Les zones interdites : Sur la carte se trouvent plusieurs prairies dont le but est de faire du foin. Celui-ci ne sera sans doute pas encore fauché donc il est interdit de traverser les prairies indiquées en zone interdite sauf bien entendu lorsqu'un couloir est prévu à cet effet. Les tracés ne vous invitent pas à les traverser mais nous comptons tout de même sur votre fair play ! **Il est possible de longer les prairies** en restant bien en lisière de bois.



Prairie interdite



*Inter-poste avec jalons à suivre
obligatoirement pour les traversés de
la majorité des circuits.*

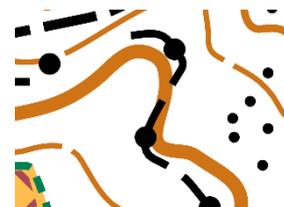


*Traversée « libre » possible entre 8
et 9 là où il n'y a pas de hachures
sur la carte (parcours vert, ombre et
bleu)*

Le terrain :

Le terrain alterne des zones bien courantes avec d'autres plus encombrées. Le relief est bien marqué.

Les murets en ruine sont plus ou moins visibles.



Accès au départ : 2.5 km depuis le centre de Charix avec 110 m de dénivelé positif sur petite route. Prévoir **40/45 minutes** en marchant et 20 min en courant.

L'arrivée est assez proche du départ. Vous pouvez y laisser un vélo par exemple.

Dépose minute possible à 500 m du départ, mais il est réservé aux jeunes enfants ou personnes plus âgées mais revenir se garer au parking dans le village de Charix.

Arrivée : **pensez à passer à la GEC** (celle-ci sera vers l'accueil) après votre arrivée et à signaler tout abandon éventuel à la GEC.

Ravitaillement : Aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours. Soyez autonome en eau – vigilance notamment en cas de forte chaleur !

Nous vous souhaitons une bonne course !

The route:

We have chosen an extended medium distance to prepare you for the OOccup distances, with sometimes a few inter-stations offering slightly more typical long distance choices.

Overall, the start of the course is the most difficult, both technically and physically, in a fairly technical area. Then the majority of circuits end downhill, flat or with small climbs in more common areas and a little simpler technically thanks in particular to the alternation of meadow / forest.

Prohibited areas: On the map there are several meadows whose purpose is to make hay. This will probably not yet be mown so it is forbidden to cross the meadows indicated in the prohibited zone except of course when a corridor is provided for this purpose. The routes do not invite you to cross them but we are still counting on your fair play! It is possible to walk along the meadows while remaining well on the edge of the woods.



forbidden meadow

Inter-station with milestones to follow
for crossings of the majority of circuits

*"Free" crossing possible
between 8 and 9 where
there are no hatchings on
the map (green, shadow
and blue route)*

Field :

The terrain alternates between very common areas and other more crowded ones. The relief is well marked.

The ruined walls are more or less visible.

Access to the start: 2.5 km from the center of Charix with 110 m of elevation gain on a small road.
Allow **40/45 minutes walking and 20 minutes running.**

The arrival is quite close to the departure. You can leave a bike there for example.

Minute drop-off possible 500 m from departure, but it is reserved for young children or older people but return to park in the car park in the village of Charix.

Arrival: remember to go to the GEC (this will be near reception) after your arrival and to report any possible abandonment to the GEC.

Refreshments: No refreshments are provided on the route. Be self-sufficient in water – be careful especially in the event of high heat!

We wish you a good race!