

# Consignes de course

## Sprint & Moyenne Distance Pluvigner

### 14 mai 2022

---

#### Circuits

Les zone départ et d'arrivée des 2 courses sont identiques.

#### Sprint

Circuits	Distance meilleur itinéraire	Dénivelé	NB postes	échelle	Format
Orange 3 km	4 km	25 m	23	1/4000	A4
Orange 2.3 km	2.7 km	20 m	19	1/4000	A4
Jaune 2.1 km	2.3 km	15 m	18	1/4000	A4
Vert 1.5 km	1.8 km	15	18	1/4000	A4
Initiation	1.8 km	18 m	16	1/4000	A4

#### Moyenne Distance

Les distances sont conformes à l'annonce de course. Sur le site d'inscription le circuit Orange 3.4 km a été par erreur nommé Orange 4.3 km et le jaune 3 km en Jaune 3.7 km.

Circuits	Distance meilleur itinéraire	Dénivelé	NB postes	Échelle	Format
Orange 4.7 km	6.3 km	50m	54	1/4000	A3
Orange 3.4 km	3.9 km	50 m	17	1/4000	A3
Jaune 3 km	3.6 km	30 m	21	1/4000	A3
Bleu 2.8 km	3.3 km	30 m	18	1/4000	A3
Initiation	3.5Km	30 m	18	1/4000	A3

Il n'y a pas de ravitaillement en eau prévu sur les circuits.

#### Terrain

Urbain à 90 %. Réseau routier parfois étroit avec circulation modérée en général. Une route principale, avec une circulation plus régulière traverse la zone de course.

#### Parking

La zone de parking est située dans la zone arrivée au parc de la Madeleine.

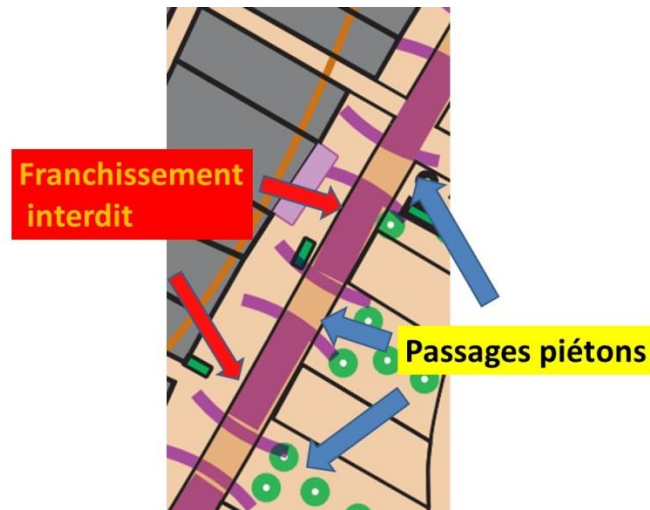
Il n'y aura pas de signalisation particulière. Aussi il est demandé à chacun de stationner de manière uniforme en minimisant les distances entre véhicules.



## Sécurité

Les circuits traversent la route principale du bourg 2 fois. C'est une zone limitée à 30km/h mais il convient de rester prudent à son approche. Les concurrents sont tenus de respecter strictement le code de la route. Les consignes suivantes sont à respecter :

- Les coureurs ne sont pas prioritaires.
- Traversée de la route par les passages piétons qui sont matérialisés sur la carte :



- Respect des consignes données par les agents de police ou les commissaires de course présents sur des zones de passage.
- Maîtrise de la vitesse de course sur les zones à visibilité réduite ou fréquentées
- Respect du code de la route obligatoire pour tous les participants.

## **Circuits vert et bleu**

Le circuit vert du sprint et le circuit bleu de la MD traverse la route principale 2 fois. Des signaleurs seront présents pour gérer le passage.

Sur le circuit vert, Les jeunes de moins de 12 ans devront être accompagnés d'un adulte. Pour les jeunes de 12 à 14 ans l'accompagnement est recommandé et reste à l'appréciation des parents ou accompagnateurs.

Le circuit bleu est long et n'est pas adapté pour des jeunes de moins de 14 ans. Sur demande il est possible de réaliser un tracé plus court pour les moins de 14 ans.

## **Départ**

### **Sprint**

Horaire de départ imposé. Appel concurrent à H-3. Pointage du boitier départ à H.

### **Moyenne distance**

Horaire libre. Départ toutes les 2 minutes

Le premier départ se fera dès l'arrivée du dernier partant du sprint. Il est estimé vers 16h00.

## **Arrivée**

Les cartes ne sont pas récupérées à l'arrivée. Merci de respecter les règles de l'équité de la course et ne pas diffuser les cartes aux coureurs non encore partis.

De l'eau et des gobelets en plastique sont prévus