

Chères orienteuses et chers orienteurs,

C'est avec grand plaisir que le SAGC vous accueille pour ces 2 Régionales Sprint à Canéjan La House sur une carte toute neuve cartographiée pour l'occasion. Attention : **jaugé maxi fixée à 250 coureurs** pour chaque course.

Voici quelques consignes et infos afin que les courses se passent dans de bonnes conditions pour tout le monde :



-Les itinéraires **parking-accueil**, **accueil-départ Sprint 1** et **accueil-départ Sprint 2** seront jalonnés sur le terrain.

- **Les deux courses se passent en milieu urbain et les routes ne seront pas fermées à la circulation. Merci donc à tous de respecter le code de la route et d'utiliser au maximum les trottoirs si cela est possible car vous n'êtes pas prioritaires.**

- Tous les **enfants H/D10** devront obligatoirement être **accompagnés par un adulte** pour des raisons de sécurité. Si cet adulte est inscrit pour courir, il pourra accompagner l'enfant à condition qu'il ait fait sa propre course avant.

- Une route fréquentée traverse la carte, la chaussée sera par conséquent cartographiée en

violette  (code 709.000 : zone interdite d'accès) mais les trottoirs sont autorisés.

Pour le **Sprint 2 de l'après-midi** (Sprint Sud), en fin de parcours tous les coureurs devront traverser cette route. **Merci de respecter le passage obligatoire repéré sur la carte.**

Des signaleurs seront présents sur le terrain pour sécuriser ce passage.



- Merci également de respecter les différentes zones interdites sur la carte  (code 709.000) et  (code 520.000), ainsi que les haies infranchissables  (code 711.002) sous peine de disqualification, même si certaines sur le terrain paraissent bien franchissables.

- Il y aura des petites barrières franchissables à l'extrémité de certains passages étroits (exemple ci-dessous). Pour des raisons de lisibilité de la carte, elles n'ont pas été cartographiées. Certaines de ces barrières sont très basses, faites y attention pour ne pas tomber en vitesse de course.



- Tableau des distances et D+ pour le **Sprint 1 du matin** (**Sprint Nord**):

Sprint Nord

<u>Circuit</u>	<u>Couleur</u>	<u>Distance réelle</u>	<u>Dénivelé</u>
Hommes	Orange	3720 m	40 m
Dames	Orange	3360 m	35 m
Jeune H	Orange	3320 m	35 m
Jeune D	Orange	2810 m	35 m
H/D 60+	Orange	2790 m	25 m
H/D 10-12	Bleu Jaune	1730 m	20 m

- Tableau des distances et D+ pour le **Sprint 2 de l'après-midi** (**Sprint Sud**):

Sprint Sud

<u>Circuit</u>	<u>Couleur</u>	<u>Distance réelle</u>	<u>Dénivelé</u>
Hommes	Orange	3680 m	45 m
Dames	Orange	3190 m	40 m
Jeune H	Orange	3270 m	40 m
Jeune D	Orange	2840 m	35 m
H/D 60+	Orange	2450 m	40 m
H/D 10-12	Bleu Jaune	1630 m	25 m

Bonnes courses à tous,

Michaël Dounon
Directeur de course