

INFORMATIONS PRATIQUES ET CONSIGNES DE COURSE O' Sud' Ardèche 2025

Consignes générales :

Pointage SI : les boitiers seront paramétrés en mode SIAC AIR Faible portée (30-40cm)

Résultats :

En direct sur le site du CDCO07 <http://www.cdco07.fr/index.php/retrouvez-ici-vos-resultats-en-direct>

Livelox :

L'ensemble des parcours seront publiés sur Livelox à l'issue de chaque course.

CDL Moyenne Distance – Samedi 15 Mars – Lachapelle sous Aubenas

Départs : horaires de départ libres entre 11h et 13h30.

Accès accueil-départ : 1300m, 90m D+, **Suivre le rubalysage Jaune et Rouge**

Appel à H-3. Intervalles de départ : 2' sur un même circuit.

Choix des horaires de départ en ligne en suivant ce lien : <https://lite.framacalc.org/6ovn5jdzfs-ad8v>

Départ au boitier. **Fermeture des circuits à 14h30**

Arrivée :

Accès arrivée-accueil : 1300m. **Suivre le rubalysage Jaune et Rouge (itinéraire identique à l'accès au départ)**

Vidage des puces à l'accueil.

Les cartes ne seront pas récupérées à l'issue des courses, nous comptons sur le fair-play des coureurs pour ne pas montrer la carte à ceux qui n'ont pas encore pris le départ.

Parcours :

Caractéristiques techniques CDL Moyenne Distance				
15 Mars 2025 - Lachapelle sous Aubenas				
Couleur de circuit	Distance poste à poste	Dénivelé positif	Nombre de postes	Echelle
Vert accompagné	2,2 km	60m	11	1/7500e
VERT	2,2 km	60m	11	1/7500e
BLEU	2,2 km	60m	10	1/7500e
JAUNE	2,6 km	65m	13	1/7500e
ORANGE	3,3 km	70m	15	1/7500e
VIOLET COURT	3,3km	75m	13	1/7500e
VIOLET MOYEN	4,5km	105m	18	1/7500e
VIOLET LONG	5,2km	135m	22	1/10000e

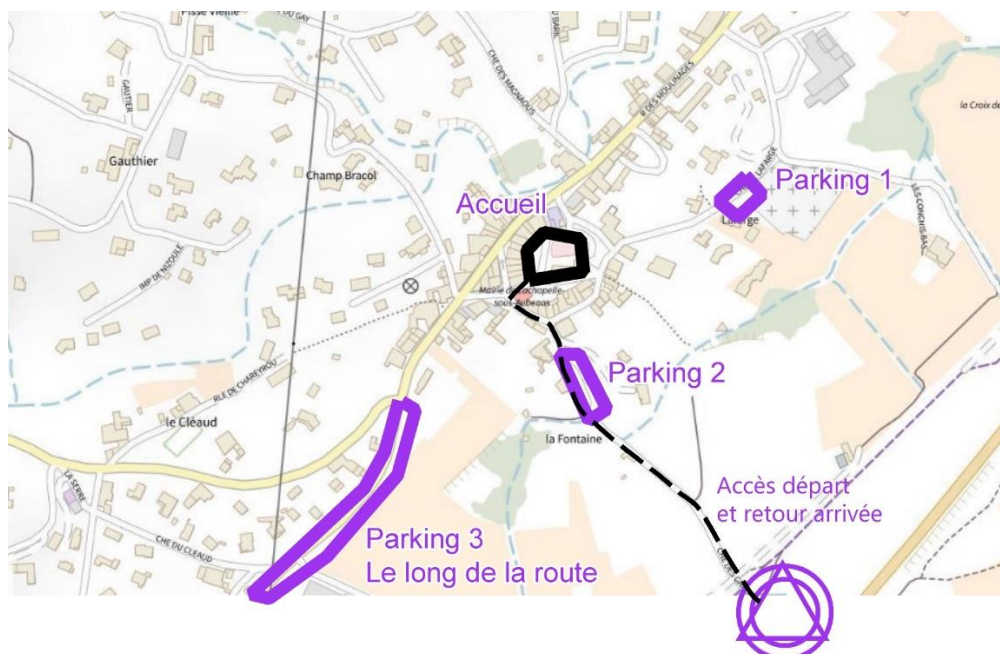
Particularités du terrain :

Végétation dense et agressive par endroit. Nombreux tas de pierres plus ou moins gros cartographiés avec le symbole « butte ». Nombreux murets en pierre parfois écroulés représentés soit avec le symbole « mur franchissable » soit « levée de terre » selon les choix du cartographe.

Parking et Accueil :

Les zones de parking sont précisées sur le plan ci-dessous.

Accueil sur la place Antoine du Roure au cœur du village. Toilettes sur place.

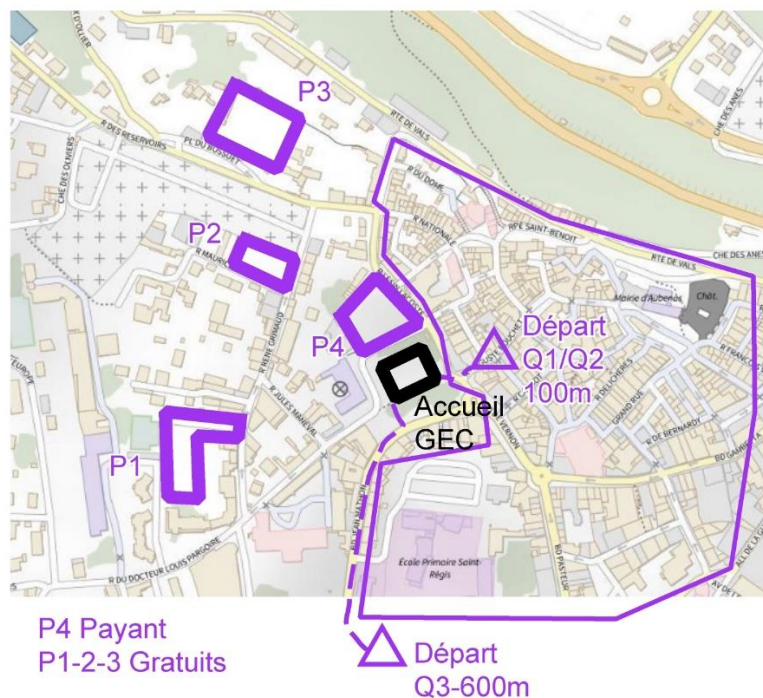


SPRINT 1-2-3 CO ! – Samedi 15 Mars - Aubenas

Parking et Accueil :

Le stationnement des véhicules se fera sur les parkings publics de la commune (cf plan ci-dessous)

Accueil sur la place du Champs de Mars. La place est entièrement piétonne avec des espaces de détente et la possibilité de vous installer confortablement. Nous déclinons cependant toute responsabilité en cas de vol. Toilettes sur place.



Principe de course :

✓ Pour les circuits Adultes :

1^{ère} partie – qualifications (nommées Q1, Q2, Q3) :

3 parcours micro-sprints à effectuer

Départs entre 16h30 et 18h30

L'ordre de réalisation des parcours est libre, vous pouvez commencer par le Q1, le Q2 ou le Q3.

Attention ! Fermeture des circuits à 19h, à vous de vous organiser pour tout faire dans le temps imparti. Le timing pourra être serré...

Il est vivement conseillé de choisir vos heures de départ à l'avance en suivant ce lien :

<https://lite.framacalc.org/k3ree3sdac-ad8v>

Ce tableau sera affiché à chaque départ et pourra être complété si nécessaire.

Départs toutes les 1'. Chrono en mode SIAC

Chaque parcours donne lieu à un classement.

A chaque place obtenue correspond un nombre de points selon le barème suivant :

1^{er} : 100 points

2^e : 95 points

3^e : 90 points

4^e : 85 points

5^e : 84 points

6^e : 83 points

Puis un point de moins par place

Un PM rapporte 0 points mais permet de rester dans le classement pour la suite.

Un classement final des qualifications est établi en cumulant les points obtenus à chacune des 3 courses.

Points final qualifications = points Circuit 1 + points circuit 2 + points circuits 3

2^{ème} partie : FINALE, format Poursuite (comme à la télé mais sans les skis...)

Lampe frontale obligatoire.

19h30 : 1^{er} Départ

On décalera un peu si besoin le temps que tout le monde soit prêt !

Le classement des qualifications détermine l'ordre de départ de la finale. 1 place = malus de 15"

1^{er} : départ H0

2^e : départ à H + 15"

3^e : départ à H + 30"

Etc...

Le classement final est établi selon l'ordre d'arrivée à l'issue de la finale.

✓ **Pour les circuits enfants :**

- 2 parcours (Q1 et Q2)
- Horaires de départs libres
- Classement par cumul du temps des 2 courses
- Pas de finale

✓ **Pour les circuits Loisirs**

- 1 circuit au départ du Q1

Accès aux Départs :

3 départs distincts pour les 3 qualifications

Suivre le balisage (panneaux et rubalise jaune et rouge)

	Distance Accueil-Départ	Distance Arrivée-Accueil	Horaires de Départ
Qualification 1 (Q1)	100m	150m	16h30-18h30
Qualification 2 (Q2)	100m	150m	16h30-18h30
Qualification 3 (Q3)	600m	50m	16h30-18h30
Loisirs (départ Q1)	100m	150m	16h30-18h30
Finale	300m	250m	19h30 en poursuite

Attention : obligation de passer à l'accueil après chaque course de qualification pour vidage des puces de chronométrage

Pour la finale, rdv à 19h00 à l'accueil, l'accès au départ se fera tous ensemble, accompagné par les bénévoles.

Parcours :

Caractéristiques techniques Sprint 1-2-3 CO				
15 Mars 2025 - Aubenas				
Circuits	Distance réelle	Dénivelé positif	Nombre de postes	Echelle
Qualif 1 Adultes	1,4 km	20m	12	1/3000e
Qualif 2 Adultes	1,6 km	30m	9	1/3000e
Qualif 3 Adultes	1,7 km	55m	13	1/3000e
Finale Adultes	3,1 km	80m	21	1/4000e
Circuit 1 Jeunes	1,4 km	20m	12	1/3000e
Circuit 2 Jeunes	1,6 km	30m	9	1/3000e
Circuit Loisirs	1,7 km	40 m	17	1/3000e

Particularités du terrain :

- Vieille ville et parc, terrain glissant en cas d'humidité. Attention aux ruelles étroites et aux passages couverts parfois très bas (attention à la tête !)
- Sur la finale, plusieurs traversées de routes avec passages obligatoires. **Attention, vous n'êtes pas prioritaires, suivez les consignes des signaleurs.**
- Pendant les parcours de qualification, les commerces seront encore ouverts, attention aux passants pour éviter des collisions.

Moment de convivialité à l'issue de la course :

Une fois la finale terminée, nous vous invitons à partager un moment de convivialité autour de l'accueil pour débriefer la course...

Entrainement – Dimanche 16 Mars – Vesseaux

Récupération des cartes :

Les cartes réservées seront données le samedi à l'accueil de la MD ou du SPRINT.

Parcours :

Les parcours sont en accès libre toute la journée du dimanche.
Aucun bénévole ne sera présent sur place.

Parking :

Aire de Sport et de Loisirs Amandine Leynaud
<https://maps.app.goo.gl/fzR8XWtVU7icH5dt5>

Amusez-vous bien, le terrain est magnifique !