

CONSIGNES DE COURSE

Bienvenue à la station du SEMNOZ (1600 m), gérée par la Communauté d'Agglomération



INFOS DIVERSES / INFORMATIONS

- Même en cas d'abandon, repassez **OBLIGATOIREMENT** par l'accueil pour éviter toutes recherches inutiles.
- Eau à l'arrivée (jerrican mais sans gobelet) et à l'accueil, pas d'eau au départ.
- Toilettes uniquement à l'accueil. Merci de respecter les lieux et l'environnement !
- Un poste de secours est installé au niveau de l'accueil.
- Buvette (privée) à proximité de l'accueil. Restauration possible au restaurant LE CHATILLON, à 300m au Sud de l'accueil : réservations au 04 50 05 45 83
- Le shop-truck d'AirXtrem sera présent pour faire vos emplettes de matériel de CO. N'hésitez-pas à lui passer commande à l'avance.
- **Numéro de téléphone en cas d'urgence : 06 32 55 07 21**



HORAIRES

Accueil : A partir de 8h00 – Salle hors sac station du Semnoz
Départ : 9h30 à 13h
Fermeture des circuits : 14h30

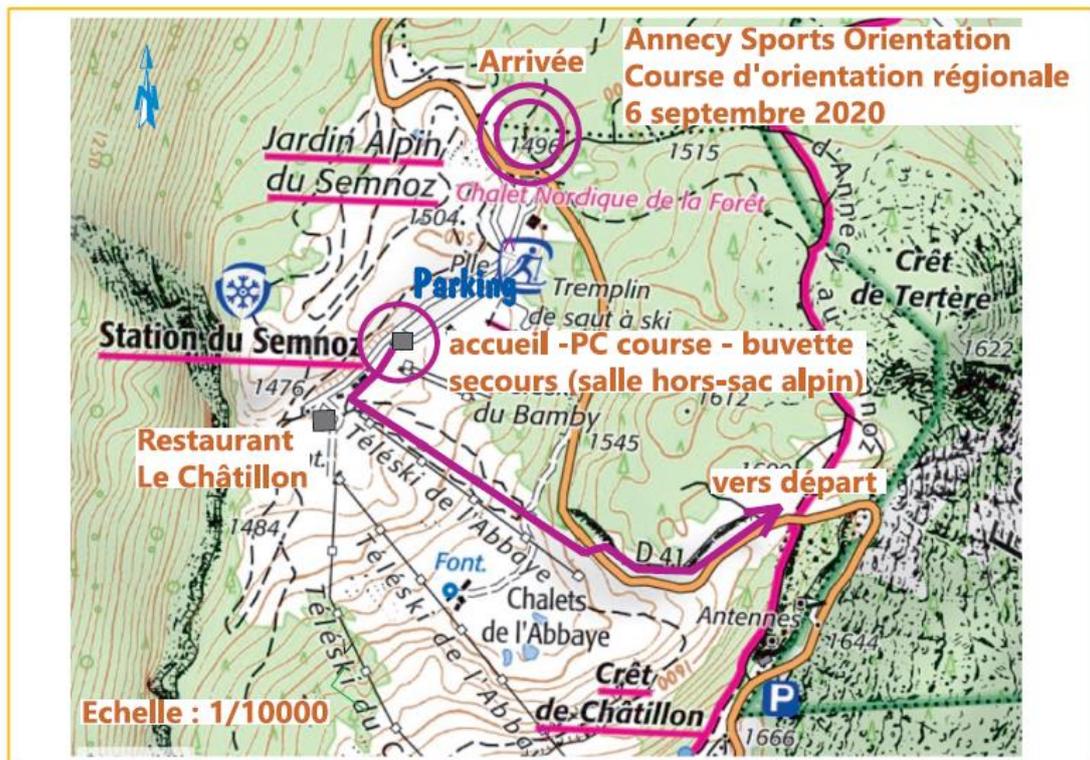
Contrôleurs des circuits : Théo FLEURENT

Arbitre : Eric MONNIER

Traceur / Directeur de course : Dom FLEURENT

CONSIGNES SANITAIRES

- **Suite aux directives de la préfecture, le port du masque sera obligatoire tant que vous n'êtes pas en course.**
- **Gel hydroalcoolique à votre disposition au niveau du sas départ.**
- **Respect d'une distance de minimum 2m entre 2 coureurs lors de la course**
- **Ne pas stationner au poste, se décaler pour lire sa carte si besoin**



ACCES DEPART

Un seul départ pour tous les circuits : distance : 1250m - 150 m den : 30' en marchant.

ZONE D'ALPAGE AVEC BETAIL / ZONE SENSIBLE : suivre impérativement le fléchage en place (tresses bleues DECATHLON) via le déval kart, en suivant le télési. Ne pas quitter le fléchage. Merci d'avance pour le respect strict de cette consigne ; nous nous sommes engagés sur ce tracé avec l'exploitant agricole.

Attention à la traversée de route en vous rendant au départ. Soyez prudents.

Zone d'échauffement à proximité immédiate du départ. Partie forêt strictement interdite (à l'Est, à gauche en montant, après la traversée de route) : par souci d'équité, merci de bien vouloir la respecter.

HORAIRES DE DEPART

A choisir avant vendredi 04/09 midi ou sur place parmi les créneaux restants (sauf circuits jalonnée, vert, bleu & loisirs). Pensez à prendre votre propre stylo.

TERRAIN

- PRUDENCE : le terrain du Semnoz est très exigeant et particulièrement difficile à courir, surtout hors sentier. Les vitesses de course sont assez faibles.
- Terrain très inégal, rocheux et pierreux, avec de nombreux trous et petites falaises. TRES GLISSANT EN CAS DE PLUIE. Beaucoup de branches au sol à certains endroits du fait des tempêtes successives.
- Nombreuses zones de chablis (arbres couchés et déracinés) dues à la tempête du 1^{er} juillet 2019. Ces zones ont été dessinées sur la carte avec le **symbole 404 : terrain découvert encombré avec arbres dispersés**.
- Coupe récente sur la zone avant l'arrivée (idem).
- Les souches indiquées sur la carte sont généralement très anciennes. Les arbres isolés récemment tombés au sol **n'ont pas** été représentés
- Le symbole 508 « Trace étroite ou Layon, » est par endroit utilisé pour symboliser des pistes de débardage dans une zone de coupe.
- Un troupeau d'une dizaine de génisses pâture à proximité de la zone d'arrivée (en terrain découvert). Les bêtes sont calmes et ont l'habitude du passage selon l'exploitant. Restez prudent tout de même !

CIRCUITS CDL

Circuit	Longueur (m)	Dén.	Postes		Niveau	Echelle
VIOLET LONG	7,35	265	16			10000
VIOLET COURT	4,80	200	12			10000
ORANGE LONG	4,09	165	13			10000
ORANGE COURT	3,09	125	9			10000
JAUNE	2,87	95	8			10000
BLEU	2,15	55	8			7500
VERT	1,90	20	8			7500
JALONNE	2 (chemins) 2,57 (jalons)	20	9			7500

Circuits loisir – Challenge O’Lac

Circuit	Longueur (m)	Dén.	Postes	Niveau		Echelle
O LAC LONG	3,33	115	11			7500
O LAC COURT	2,02	65	8			7500

Bonne course à tous