

## CONSIGNES DE COURSE

### PROGRAMME

Les 4 courses ont lieu sur le territoire de la commune d'Anney.

#### Samedi 26 mars :

- Début d'après-midi : sprint n°1 - Quartier les Teppes.
- En soirée : sprint n°2 - Vieille Ville

#### Dimanche 27 mars :

- Matin : sprint n°3 - Seynod
- Après-midi : sprint n°4 - Cran-Gevrier

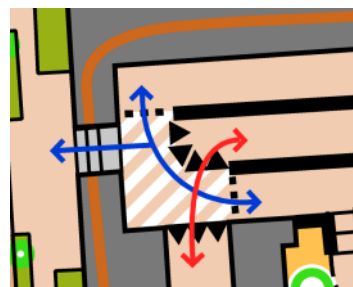
### INFOS DIVERSES

**Cartographie :** Les cartes sont dessinées au 1/4000<sup>e</sup> avec la norme ISSprOM-2019-2 (mise à jour en janvier 2022). Deux changements importants : Retour du « Vert 4 » (interdit de franchir) et « triangles noirs » pour indiquer le sens de passage pour les espaces à plusieurs niveaux.

**Symbole particulier :** escalier en colimaçon :



**ATTENTION :** bien prendre en compte que ce type d'escalier peut nécessiter un temps de parcours légèrement plus long qu'un escalier simple.



Les **anciennes cartes** et **zones interdites** sont publiées sur le site internet de l'événement : [osavoyard.annecyso.fr](https://osavoyard.annecyso.fr)

**Chronométrage :** Sur les 4 courses, le système « SIAC-air » sera activé.  
Prêt de puces SportIdent (non SIAC) contre caution de 50€.

**4 circuits proposés :** Vert, Jaune, Orange Dames, Orange Hommes.

Les circuits orange sont tracés pour être gagnés en 15' environ par une Dame Elite ou un Homme Elite.

**Heures de départ** à choisir avant le vendredi 25 Mars 12h à partir du lien suivant (3 onglets) : [Réservation ici](#)  
Ce tableau sera ensuite imprimé. Il sera possible de choisir son horaire de départ sur place selon les disponibilités.

**Un Ravitaillement** sera proposé à l'arrivée par notre partenaire *SATORIZ* (produits bio – biscuits, fruits secs, bananes).

**Même en cas d'abandon**, repassez OBLIGATOIREMENT par l'accueil pour éviter toutes recherches inutiles.

## INSCRIPTIONS ET TARIFS

**Licenciés FFCO &** Inscriptions sur le [site fédéral](#) avant le vendredi 18 mars.

**Non licenciés FFCO chronométrés (certificat médical obligatoire)** : Inscriptions sur le [site fédéral](#) avant le vendredi 18 mars ou sur place dans la limite des cartes disponibles.

**Non licenciés FFCO non chronométrés**: Inscriptions par mail ([7404ra@annecyso.fr](mailto:7404ra@annecyso.fr)) ou sur place dans la limite des cartes disponibles.

### Tarifs :

	Licenciés FFCO		Non Licenciés chronométrés (certificat médical obligatoire)		Non licenciés non chronométrés		
	- de 18 ans	18 ans et +	- de 18 ans	18 ans et +	- de 18 ans	18 ans et plus	Famille (max 2 adultes)
<b>Circuit Vert &amp; Jaune</b>	6 €	9 €	8 €	11 €	4 €	6 €	12 €
<b>Circuit Orange</b>			11 €	15 €			
<b>Forfait 4 courses</b>	20 €	30 €					

## RESULTATS

Les résultats seront actualisés en direct sur le site internet <http://osavoyard.annecyso.fr/>

Une analyse des choix d'itinéraire sera publiée à l'issue des courses.

## TRANSPORTS EN COMMUN

Toutes nos courses sont accessibles en bus depuis la gare. Plus d'infos sur le site de la SIBRA : <https://www.sibra.fr/>

> Samedi après-midi, Les Teppes. Ligne 4 arrêt Maquis ou ligne 3 terminus Les Teppes, fréquence 15 minutes

> Samedi soir, Vieille ville : toutes les lignes

> Dimanche matin, Seynod. Ligne J, arrêt Marché. Fréquence 35 minutes

> Dimanche après-midi, Cran-Gevrier, Ligne I, arrêt Renoir Fréquence toutes les heures

## SECURITE

Nous vous rappelons que vous évoluez en milieu urbain.

Le code de la route est de rigueur en toutes circonstances et doit être strictement respecté.

Aux traversées de route, merci de respecter les consignes des signaleurs.

**Numéro de téléphone en cas d'urgence : 06 21 95 96 78 – Demander Francine, directrice de course**

# SPRINT 1 : ANNECY - LES TEPPEES

## HORAIRES

**Accueil** : A partir de 13h

**Départ** : 14h – 16h. (loisirs : départs entre 14h et 15h)

**Fermeture des circuits** : 16h45

## PARKING - ACCUEIL

Parking de Fusalp : [Rue Jacqueline Auriol](#) – pas de fléchage.

**Distance parking-accueil** : 500 m

**Distance accueil-départ** : sur place

**Distance arrivée-accueil** : 1000m

La GEC sera située à l'accueil. Pensez à vider votre doigt après course.

## TOILETTES

Attention pas de toilettes à l'accueil ou au départ.

Des toilettes sont disponibles au magasin Carrefour 200 m au nord du parking.

## ECHAUFFEMENT

Echauffement dans toute la zone au nord de l'accueil (en direction du parking).

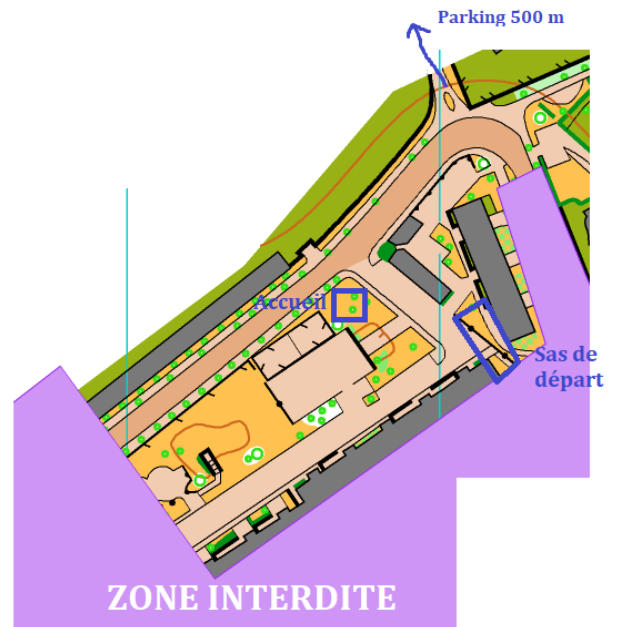
## CIRCUITS

Traceur : Pierre Bordet

Circuits	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
Orange Hommes	4,0 km	5 m	28
Orange Dames	3,2 km	5 m	22
Jaune	2,6 km	5 m	18
Vert	1,75 km	0 m	16

## INFOS COURSE

- Environ 20 % herbe, 80 % bitume.
- Les définitions de poste seront imprimées sur la carte et disponibles à part au départ.
- Une bonne partie de la course est en zone piétonne, mais les circuits utilisent quelques rues à faible trafic et traversent 2 routes à trafic modéré. Un poste est positionné avant chacune de ces traversées et des signaleurs seront présents pour réguler le trafic. Dans tous les cas soyez prudents, vous n'êtes pas prioritaires, respectez le code de la route.
- Symboles particuliers :
  - × Mobilier sportif
  - o Jeu pour enfant



## SPRINT 2 : VIEILLE VILLE

### HORAIRES

**Accueil** : A partir de 18h30

**Départ** : 19h30 – 21h30 (loisirs : départ entre 19h30 et 20h30).

**Fermeture des circuits** : 22h15

### PARKING - ACCUEIL

A confirmer : Parking de la maison du diocèse : [Chemin de Proupeine](#). Si le parking venait à être plein, il y a un grand parking à la basilique de la Visitation 300 m plus haut.

Accueil à la maison AUSSEDAT – [Rue de la Providence](#)

**Distance parking-accueil** : de 700 m à 1000 m

**Distance accueil-départ** : 100m

**Distance arrivée-accueil** : 400m

La GEC sera située à l'accueil. Pensez à vider votre doigt après course.



### TOILETTES

Salle AUSSEDAT

Plage des Marquisats (bord du lac), parking de la Visitation

### ECHAUFFEMENT

Zone échauffement : plan ci-dessus et tout ce qu'il y a au sud de cette zone, notamment bord du lac en direction du Sud-Est. Interdiction d'aller en direction de la ville.

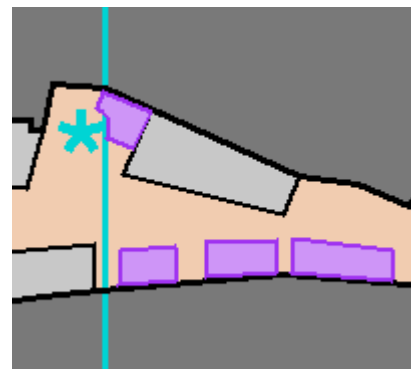
### CIRCUITS

Traceur : Dominique Fleurent

Circuits	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
Orange Hommes	3 760 m	60 m	23
Orange Dames	3 160 m	50 m	20
Jaune	2 730 m	35 m	16
Vert	1 850 m	15 m	15

## INFOS COURSE

- Environ 10 % herbe, 90 % bitume.
- Les définitions de poste seront imprimées sur la carte et disponibles à part au départ.
- Course de nuit en ville. Certaines zones sont très sombres. Prévoir lampe frontale.
- ANNECY est une ville touristique et la Vieille Ville est très fréquentée, notamment le samedi soir. Les terrasses de restaurants et bars sont dessinées avec le symbole 714 (couleur pourpre 50%). Elles sont interdites d'accès.
- En cas de pluie, quelques zones pavées peuvent être glissantes. **Soyez prudents.**



# SPRINT 3 : SEYNOD

## HORAIRES

Accueil : A partir de 8h

Départ : 9h – 11h. (loisirs : départs entre 9h et 10h)

Fermeture des circuits : 11h45

**ATTENTION** : Passage à l'heure d'été dans la nuit du 26/27 mars

## PARKING - ACCUEIL

Accueil : - [45.88885°](#) - [Long : 6.10146](#) - Mairie de SEYNOD

Distance parking-accueil : de 100 à 1000m

Distance accueil-départ : 100m

Distance arrivée-accueil : 100m

## TOILETTES

Voir plan ci-contre.

## ECHAUFFEMENT

Zones de parking sur la carte ci-contre, et tout ce qu'il y a au sud de cette zone.



## CIRCUITS

Traceur : Théo Fleurent

Circuits	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
Orange Hommes	4120m	40m	27
Orange Dames	3330m	30m	22
Jaune	2770m	20m	20
Vert	1740m	10m	14

## INFOS COURSE

- Environ 50 % herbe, 50 % bitume.  
Chaussures cramponnées recommandées en cas de pluie
- Les définitions de poste seront imprimées sur la carte et disponibles à part au départ.
- Le trafic n'est pas coupé dans la zone de course, et même s'il reste faible un dimanche matin, vous n'êtes pas prioritaire, alors soyez vigilants.
- Une traversée d'une route plus fréquentée est obligatoire, signalée sur la carte et dans les définitions, des signaleurs seront en place pour réguler le trafic.
- Symboles particuliers :    ✕ jeu pour enfant    □ Fontaine



## SPRINT 4 : CRAN-GEVRIER

**Attention : Course non accessible aux Non Licenciés non chronométrés.**

### HORAIRES

Accueil : A partir de 12h30

Départ : 13h30 – 16h.

Fermeture des circuits : 16h45

**ATTENTION** : Passage à l'heure d'été dans la nuit du 26/27 mars

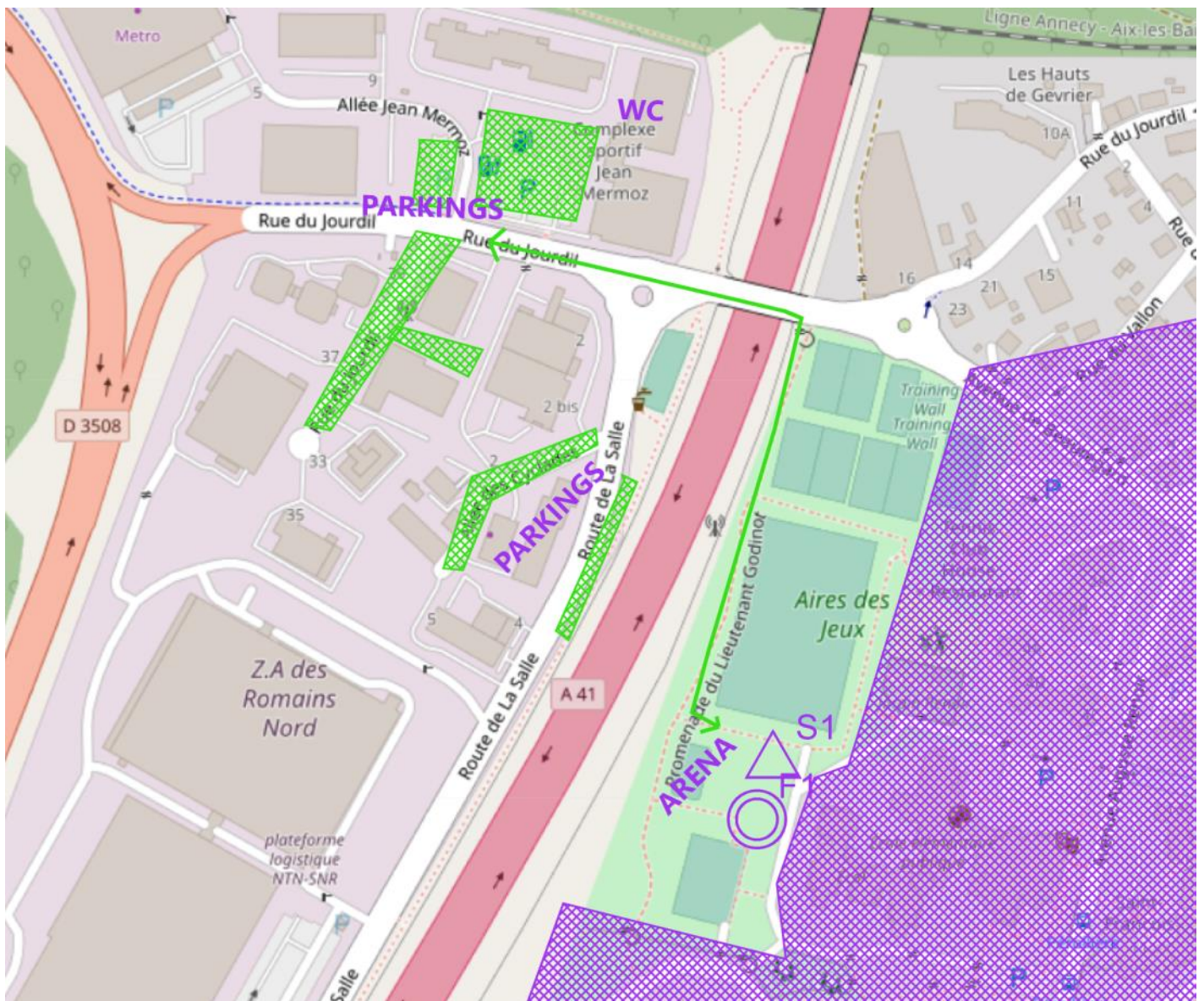
### PARKING - ACCUEIL

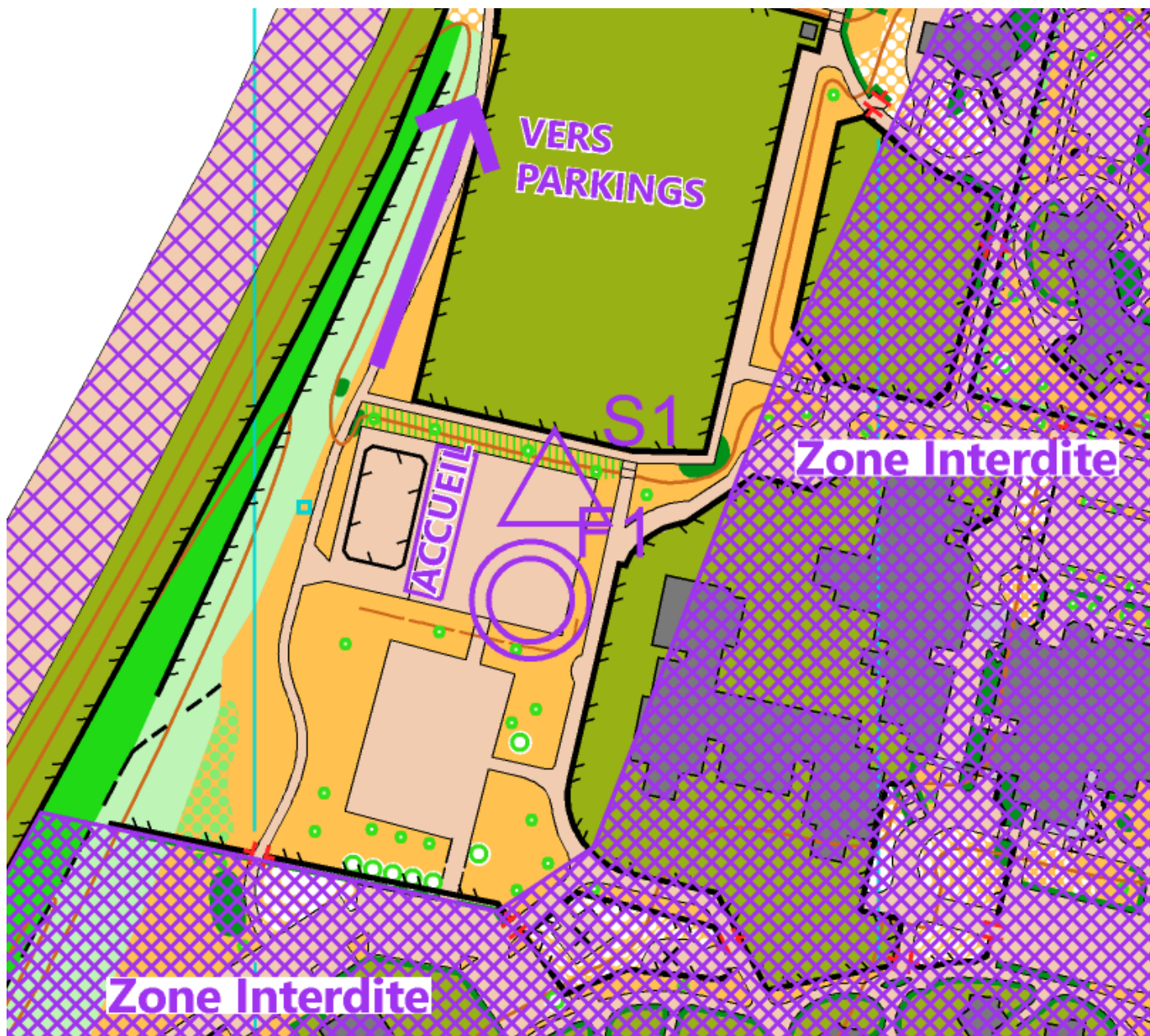
Parking: [45.906318](#), [6.092298](#) – Complexe sportif Jean Mermoz et alentours.

Distance parking-accueil : de 400 à 600m

Distance accueil-départ : 50m

Distance arrivée-accueil : 50m





### TOILETTES

Pas de toilettes à l'accueil.

Toilettes au complexe sportif Jean Mermoz (à confirmer)

### ECHAUFFEMENT

Sur l'arena, et toute la zone à l'ouest de l'autoroute.

### CIRCUITS

Traceur : Clément Fumey

Circuits	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
Orange Hommes	4000 m	40 m	27
Orange Dames	3100 m	30 m	23
Jaune	2650 m	20 m	22
Vert	1500 m	5 m	14



## INFOS COURSE

- Un classement sera établi en cumulant les temps des 3 premiers sprints. Les coureurs PM ou non partants à l'une des courses seront classés afin de pouvoir participer mais avec une pénalité qui affectera leur classement.
- Les départs seront donnés par vagues de 6 coureurs en simultané en fonction de ce classement (les mieux classés partiront les derniers).  
Circuits de 14-15 min pour les meilleurs, sans variation.
- Environ 20 % herbe, 80 % bitume.
- Les définitions de poste seront imprimées sur la carte et disponibles à part au départ.
- **Symbole spécial :**  
Portillon d'accès rotatif appelés également barrière d'accès sélectif. Une seule personne peut passer à la fois, course impossible dans le portillon.

