

CONSIGNES DE COURSE

Centre de course :

- Pour les 2 jours, centre de course, accueil et parking unique au [centre des Puisots](#), que nous remercions pour leur accueil.
- Parking restreint. Suivre les consignes sur place. Pensez au covoiturage



Cartographie et terrain :

- Echelle au 10 000 pour les circuits Violet Moyen et Violet Long
- Echelle au 7 500 pour tous les autres circuits
- Carte sur format A4.
- Les souches ou arbres tombés à terre sont nombreux mais ne sont pas représentés. Notamment, les quelques tempêtes du mois d'août ont eu raison de nombreux arbres et pourront ralentir votre progression dans des zones initialement rapides.
- Certains rochers, dans des zones trop complexes, peuvent ne pas être représentés (notamment le 2^e jour).
- Symbole particulier :  : place à feu / replat

La Chasse :

- L'ouverture de la chasse est prévue le dimanche 13/09. En accord avec les chasseurs, la MD du dimanche se déroule sur une zone non chassée (à l'Ouest de la route). Par contre les chasseurs peuvent être présents de l'autre côté de la route, à l'Est, sur la zone de course de la veille, donc vous entendrez des coups de feu mais pas de soucis sur la zone de course.
En revanche, le dimanche, il est donc important de ne pas tenter de retourner sur la zone de course du samedi.

Tiques :

- Comme la majorité des forêts, les tiques sont présentes à cette période.
Conseils utiles : [ici](#)

Sécurité

- Terrain karstique (lapiaz, trous, falaises) : soyez vigilants.

- Attention à la route qui n'est pas fermée à la circulation
- Les arrivées sont éloignées du centre de course, n'oubliez pas de passer par la GEC après votre course.

Même en cas d'abandon, repassez OBLIGATOIREMENT par la GEC pour éviter toutes recherches inutiles.

Numéro de téléphone en cas d'urgence : 06 68 95 17 55

Attention, le réseau passe souvent mal dans le massif du Semnoz, et notamment au centre de course.

Navettes :

- 2 minibus effectueront des navettes depuis les Puisots pour vous rapprocher des départs.
- Pensez à adapter et à choisir votre heure de départ en conséquence : [ici](#)
- Picots interdits dans la navette. Merci d'enlever vos chaussures avant de monter et de les remettre après la descente.
- Afin d'assurer une rotation fluide des navettes, merci d'être efficace à la montée et à la descente des navettes.
- **Première rotation : environ 1h avant le premier départ - Dernière rotation : 30min avant le dernier départ.**
- Pour ceux qui arrivent depuis Chambéry, votre itinéraire vous fera passer devant la dépose des navettes (Carrefour au-dessous de Quintal – voir plan ci-dessous), vous pouvez bien sûr en profiter pour y déposer des coureurs.

SAMEDI :	
DEPART 1 (vert, bleu, Jalonné)	PAS DE NAVETTE. A pied depuis les Puisots 800 m
ARRIVEE 1 (vert, bleu, Jalonné)	Centre de course
DEPART 2 (Jaune, orange, violets)	NAVETTE 6 min + à pied 1200m + 110m D+ Rotation des navettes toutes les 10min au maximum
ARRIVEE 2 (Jaune, orange, violets)	2000 m

DIMANCHE : TOUS LES CIRCUITS	
DEPART UNIQUE Pour tous les circuits	Navette 5 min + 800 m Rotation des navettes toutes les 10min au maximum
ARRIVEE UNIQUE Pour tous les circuits	1300m + 40m D+

Buvette :

Une buvette vous sera proposée les 2 jours : Boissons fraîches, quiches/tartes salés, sandwich uniquement le dimanche, gâteaux, crêpes.

Pensez à prendre votre gobelet.

Païement en liquide uniquement (pas de réseau pour la CB)

Samedi :

- L'itinéraire vers le départ 1 longe la route départementale sur 30m environ, soyez vigilants.
- L'itinéraire entre la navette et le départ 1 ne sera pas balisé, il vous suffira de suivre la route forestière.
- L'itinéraire depuis l'arrivée 2 longe cette même route sur quelques centaines de mètres. Merci de rester sur le bas-côté.

- Sur la fin du circuit bleu, vous serez amené à emprunter un chemin autour duquel de jeunes pousses seront protégées par de la rubalise. Merci de bien rester sur le chemin.

Dimanche :

- Attention, le départ sera finalement à 800m (en descente) de la dépose navette.
- Il y a beaucoup de lapiaz, parfois profonds, dans la première partie de la course. Soyez vigilants.
- Un circuit ficelle sera proposé pour les tout-petits sur le centre de course

