

CONSIGNES DE COURSE CDL MD VALLEIRY 21/09

1. L'itinéraire pour aller au départ sera balisé et sera le même que pour revenir de l'arrivée. Ce balisage sera le long d'une route, normalement peu fréquentée, mais empruntez les trottoirs et soyez vigilant avec la circulation.
2. Les circuits de jaune à violet long auront des balises dans un flan parfois pentu : chaussures crantées ou à picots fortement recommandées (interdites dans les vestiaires de l'accueil).
3. Vous pouvez réserver votre heure de départ jusqu'à vendredi midi sur le lien ci-dessous, après à l'accueil.
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1yrcPYI7IXF9WuCYw3FyghUNEXKWeaUpDVjMf9LPF89c/edit?usp=sharing>
4. Il faut compter **20 mn** de marche de l'accueil au départ, 1200 m à plat.
5. La forêt est blanche dans l'ensemble mais il y a quand même la présence d'une petite végétation basse au sol sur une grande partie de la carte.
6. La majorité des éléments d'eaux présents sur la carte sont à sec mais visibles.
7. Après votre course, pensez bien à repasser à la GEC, au niveau de l'accueil pour vider votre puce.
8. Nouvelles distances des circuits :

| Circuit | Distance | Dénivelé | Nombre de balises | Echelle |
|--------------|----------|----------|-------------------|----------|
| Violet Long | 4.7 | 180 | 20 | 1/10000° |
| Violet Court | 3.1 | 120 | 17 | 1/10000° |
| Orange | 3.4 | 110 | 13 | 1/10000° |
| Jaune | 3.3 | 95 | 13 | 1/10000° |
| Bleu | 2.8 | 40 | 9 | 1/10000° |
| Vert | 2.2 | 25 | 9 | 1/10000° |
| Jalonné | 2 | 10 | 6 | 1/10000° |

Bonne course
Damien