

Consignes de course

Sprint & Moyenne Distance Pontivy

02 avril 2023

Circuits

Les zones départ et d'arrivée des 2 courses sont identiques.

Sprint

Circuits	Dénivelé	NB postes	échelle	Format
Orange long 2,6 km	50 m	19	1/4000	A4
Orange moyen 2,2 km	40 m	18	1/4000	A4
Jaune 1,9 km	30 m	13	1/4000	A4
Vert 1 km	5 m	11	1/4000	A4
Initiation 1,8 km	10 m	15	1/4000	A4

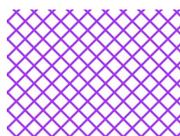
Moyenne Distance

Circuits	Dénivelé	NB postes	Échelle	Format
Orange long 5,2 km	30 m	24	1/5000	A4
Orange moyen 3,8 km	25 m	21	1/4000	A4
Jaune 3,6 km	20 m	16	1/4000	A4
Vert 1,3 km	5 m	12	1/4000	A4
Initiation 2,3 km	30 m	18	1/4000	A4

Il n'y a pas de ravitaillement en eau prévu sur les circuits.

Terrain

Urbain à 95 %. Plusieurs routes à trafic régulier dont celle longeant le blavet qui sera traversée pour le sprint et la MD des circuits orange. L'emprunt des passages piétons (signalés sur la carte) est obligatoire pour franchir ces routes. Pour une meilleure lisibilité elles ne sont pas marquées avec le symbole pourpre infranchissable. Seules les zones de travaux en cours interdites sont indiquées avec les symboles violines infranchissables.

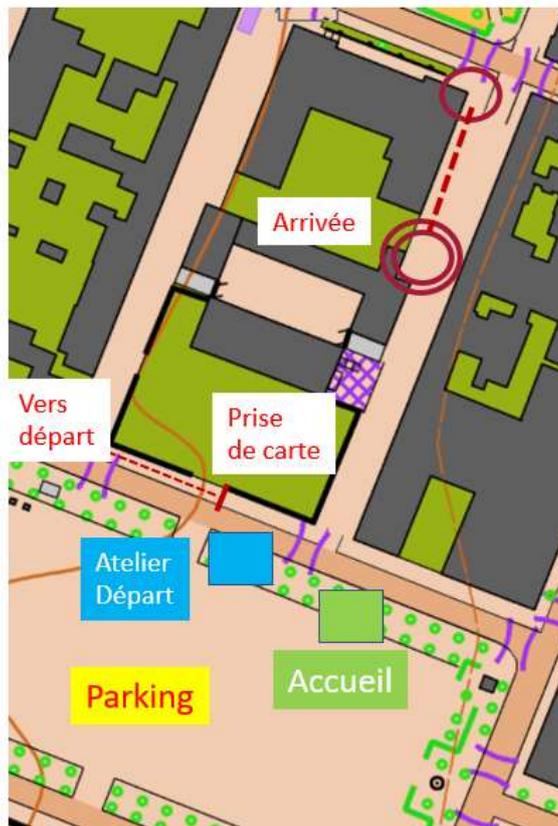


Parking

La zone de parking est située place Aristide Briand proche des départ, arrivée et accueil

Il n'y aura pas de signalisation particulière.

Arena



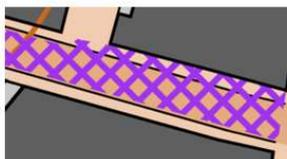
Sécurité

Les circuits traversent plusieurs rues ou routes à trafic régulier. Une grande partie du sprint se déroule sur des zones piétonnes ou à faible circulation. Néanmoins, il convient de rester prudent car certaines ruelles ou trottoirs sont étroits. Des voitures stationnées dans les petites rues peuvent occulter la visibilité des postes. La course sur la chaussée des rues à trafic régulier est interdite

Les concurrents sont tenus de respecter obligatoirement et strictement le code de la route et ne sont pas prioritaires pour les traversées de rues.



Les traversées des rues à circulation plus dense  doivent se faire obligatoirement par les passages protégés 



Existence de zones de travaux interdites matérialisée par  

Les consignes suivantes sont à respecter :

- Respect des indications données par les commissaires de course présents sur les zones de passage.
- Maîtrise de la vitesse de course sur les zones à visibilité réduite ou fréquentée (proche de magasin ouvert) et à l'approche des routes à trafic régulier

Circuits vert

Les circuits vert du sprint et de la MD traversent plusieurs fois des routes à fréquentation régulière. Des signaleurs seront présents au premier et dernier poste pour gérer le passage.

Les jeunes de moins de 12 ans devront être accompagnés d'un adulte. Pour les jeunes de 12 à 14 ans l'accompagnement est recommandé et reste à l'appréciation des parents ou accompagnateurs.

Les circuits jaunes du sprint et de la MD ne sont pas adaptés pour des jeunes de moins de 14 ans.

Départ

Sprint

Horaire de départ libre. Appel concurrent à H-3. Pointage du boitier départ à H.

Départ des circuits toutes les 1' sauf circuits "orange" toutes les 2'.

2' d'écart entre concurrent d'un même club,

Les concurrents accompagnant des enfants sur le circuit vert devront avoir couru au préalable.

Moyenne distance

Horaire libre. Départ toutes les 2 minutes

Le premier départ se fera dès l'arrivée du dernier partant du sprint. Il est estimé vers 11h30.

Arrivée

Les cartes ne sont pas récupérées à l'arrivée. Merci de respecter les règles de l'équité de la course et ne pas diffuser les cartes aux coureurs non encore partis.

De l'eau est prévue : pensez à prendre des gobelets en plastique

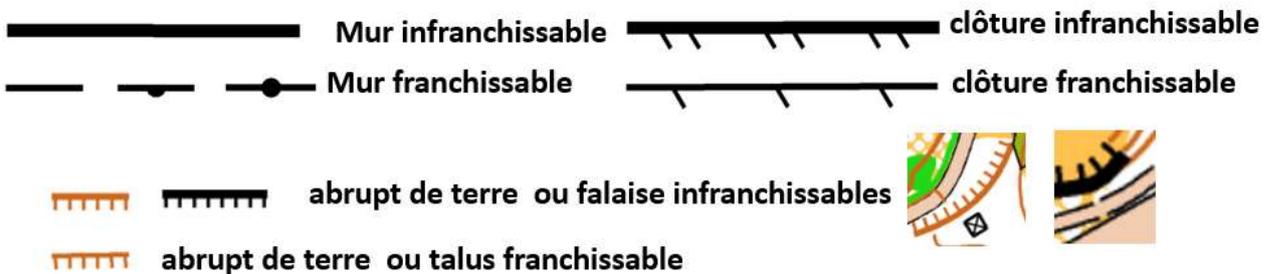
Norme de la carte à respecter

Rappel sur symbologie carte de sprint urbain

Le symbole zone d'habitation interdite est utilisé pour représenter certains espaces verts interdits de traversée



les symboles de franchissement interdit sont plus épais



Même si les zones infranchissables ou interdites de traversée semblent accessibles leur franchissement est formellement proscrit



Zone asphaltée à trafic faible à 2 niveaux (dessus et dessous)