

Consignes de course samedi 11 octobre Cordes

Parking : [obligatoire au stade de foot](#) (en bas de Cordes). Tout le village est zone interdite

Toilettes : le cheminement qui va du parking à l'Arena passe à proximité de WC publics (sous la gendarmerie), des toilettes sèches seront installés sur l'Arena.

Terrain :

Les chaussures à picots sont interdites.

Attention les **pavés** et cheminements peuvent être **chaotiques** et **glissants** notamment tous ceux qui sont à l'ombre.
Prenez des chaussures adaptées et ralentissez l'allure



Un **chemin au nord de la carte est particulièrement glissant**, un panneau signalera le danger, **prenez vos précautions** si vous l'empruntez.



De plus, en plusieurs endroits les **parapets ne sont pas hauts** ou arrivent à hauteur de genoux, merci de garder un **engagement adapté** à une course sécuritaire pour chacun



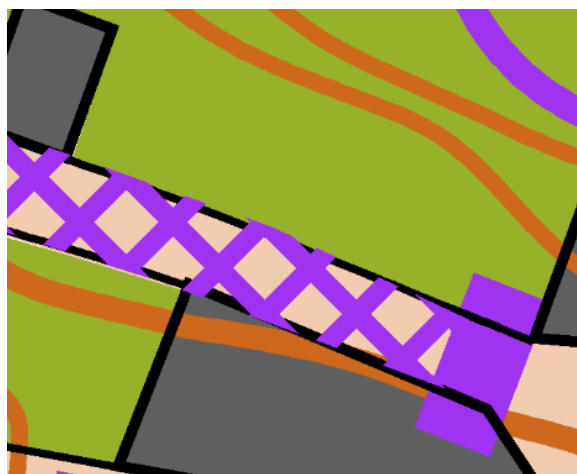
Les **chemins et ruelles peuvent être étroits** merci de rester fair-play et de laisser passer, et de faire attention aux croisements derrière les angles des bâtiments.



Enfin prenez également **vos précautions dans les escaliers** qui sont raides et d'époque...



Plusieurs **zones interdites** existent dans le village, elles sont matérialisées par les symboles 709.3 709.0 et 709.4 sur la carte et matérialisées sur le terrain par des barrières vauban et/ou du grillage



Pour les deux courses, la **circulation routière n'est pas interrompue. Respectez le code de la route.**

Navettes affaires : plusieurs d'entre vous réaliseront la course 2 après le CLRS. L'arrivée de cette course 2 est proche du parking. Aussi l'organisation réalisera des navettes de façon à rapatrier vos affaires au niveau du stade de foot (à proximité ou dans la salle polyvalente, proche du parking). Merci de déposer vos affaires dans vos sacs à l'accueil.

Course 1 Championnat de ligue de relais sprint

Rappel des circuits :

Championnat de ligue de Relais Sprint

4 coureurs d'un même club, en respectant les genres dans l'organisation du relais.
Tous panachages d'âge et de sexe autorisés (H/D14 et +).

Relayeur	Niveau	Genre	Temps de course	Distance topo	Distance réelle	Dénivelé
1	Orange	Dame	12-15 min	1290	2000	85
2	Orange	Homme	12-15 min	1520	2650	135
3	Orange	Homme	12-15 min	1520	2650	135
4	Orange	Dame	12-15 min	1290	2000	85

Relais Open adultes :

4 coureurs, tout panachage de club, d'âge et de sexe autorisés (H/D14 et +).

Relayeur	Niveau	Temps de course	Distance topo	Distance réelle	Dénivelé
1	Orange	12-15 min	1290	2000	85
2	Orange	12-15 min	1520	2650	135
3	Orange	12-15 min	1520	2650	135
4	Orange	12-15 min	1290	2000	85

Relais OPEN Jeunes : 2 coureurs d'un même club H/D10, H/D12 et H/D14

Relayeur	Niveau	Temps de course	Distance topo	Distance réelle	Dénivelé
1	Bleu	12-15min	930	1500	55
2	Bleu	12-15min	980	1500	55

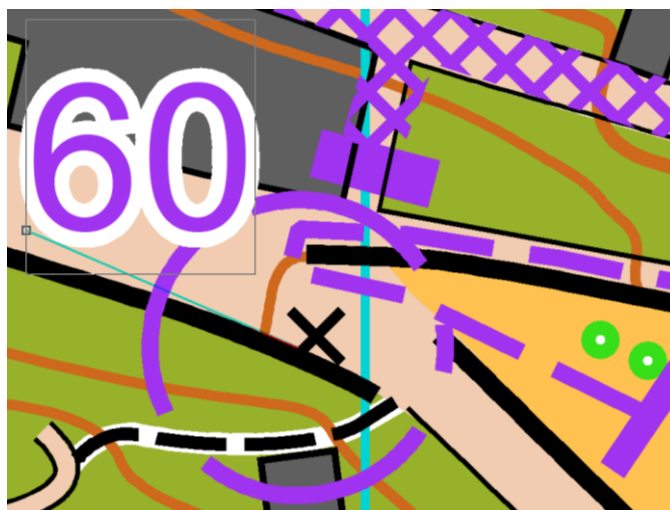
Circuits OPEN : course individuelles ouvertes aux non licenciés

Circuit	Temps de course	Distance topo	Distance réelle	Dénivelé
Open Bleu	12-15min	930	1500	55
Open Orange	12-15min	1290	2000	85

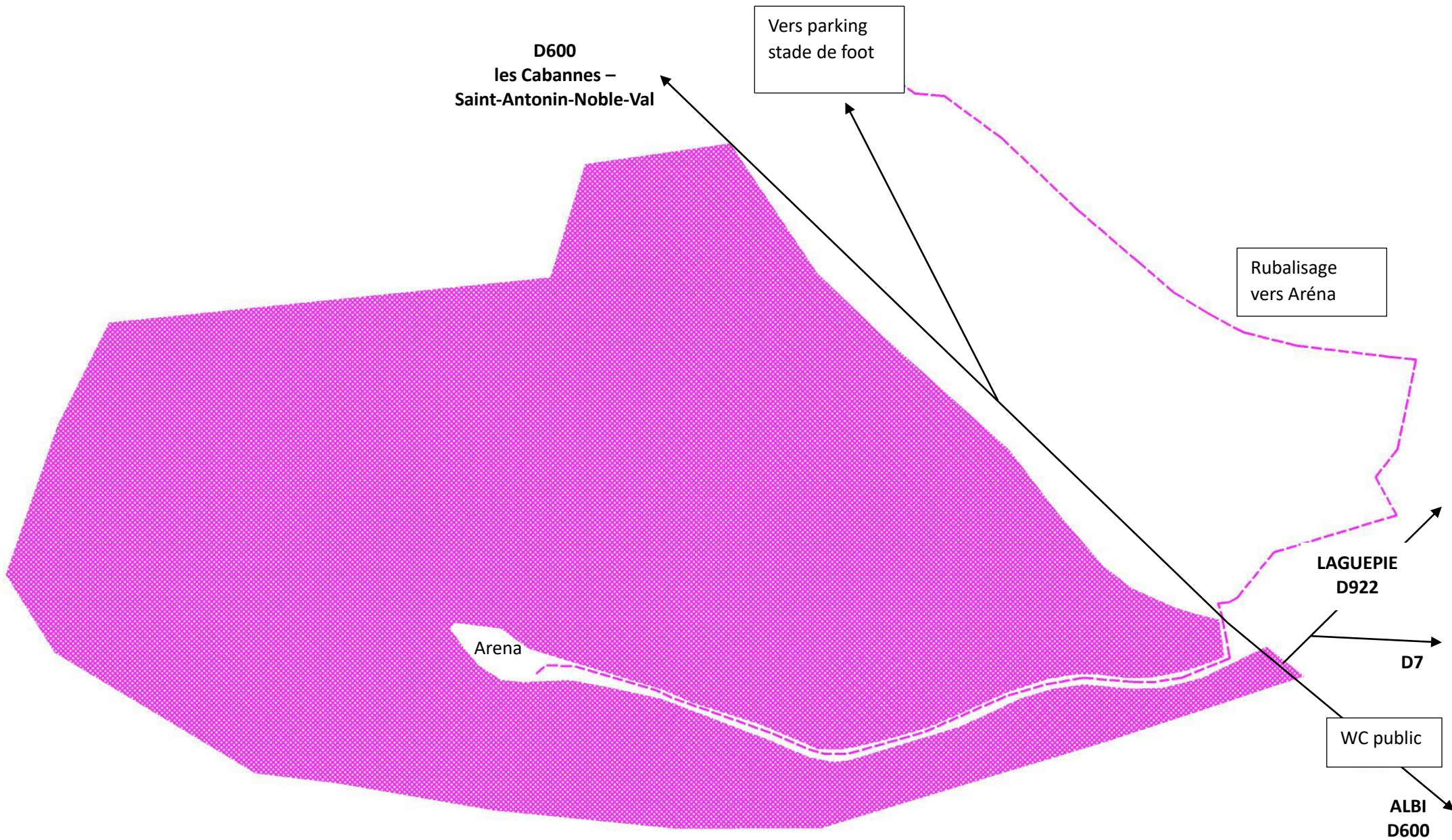
Nous rappelons que pour les courses en relais un dossard vous sera attribué, pensez à vos épingles !

Zone de départ et poste spectacle :

La zone de départ étant étroite voici un extrait de votre carte, le rubaliseage jusqu'à la balise départ traverse la balise 60, poste spectacle. La poubelle sur laquelle est posée le poste spectacle est exceptionnellement mentionné sur la carte symbole 540.0



Zone de course interdite : toute la ville est zone de course et donc zone interdite à l'exception du cheminement (flamme) pour aller sur l'arena



Course 2 courte distance = Etape 1 challenge sprint albigeois

Cette **course est un sprint** et représente la 1^{ère} étape du Challenge de Sprint Albigeois.

- Etape 2 = course 1 Albi du 12/10/25,
- Etape 3 = course 2 Albi du 12/10/25)

Le classement du challenge se fait sur chacun des 3 circuits bleu, orange court, orange long. Les concurrents ne courant pas sur le même circuit sur les 3 étapes ne seront pas classés.

*Par exemple pas de classement si : si Cordes 2 **orange long** et Albi 1 **orange long** et Albi 2 **orange court***

Le classement final du challenge, sera réalisé au temps et non à la place

Rappel des circuits :

CIRCUIT	TEMPS de course	Distance topo	Distance réelle	Dénivelé
Orange long	15 - 20'	2000 m	3000 m	120 m
Orange court	15 - 20'	1630 m	2500 m	110 m
Bleu	15 - 20'	1000 m	1370 m	50 m

Arrivée et retour parking

L'arrivée de la course 2 se situe proche du parking. Le retour au parking est rubalisé, attention à la traversée de la départementale D600 , très fréquentée.

Navettes affaires : L'organisation réalisera une navette de façon à rapatrier vos affaires au niveau du stade de foot (à proximité ou dans la salle polyvalente, proche du parking). Merci de déposer vos affaires dans vos sacs à l'accueil.

Départ et horaires : Départ au boîtier, horaire à prendre sur l'Aréna à l'accueil