



# CONSIGNES DE COURSES

VERTA'CO

22 Juin 2024

Lans-en-Vercors ---Les Allières



## Terrain

Alternance entre des zones typiques de domaines nordiques avec un réseau de sentiers et pistes très dense, des zones d'éboulis avec de nombreux rochers et falaises, et des zones de hêtraies sapinières.

Attention, certaines zones sont à traverser avec précaution : Présence de trous rocheux parfois profonds.

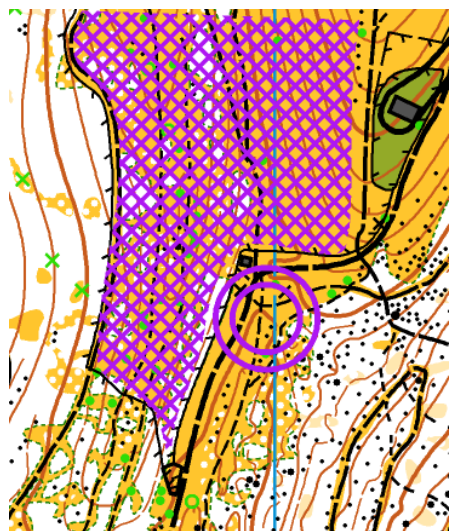
## Cartographie

La carte (2017-D38-250) n'a connu que de très légers ajustements, notamment aux abords des zones de postes.

A NOTER :

- Certaines zones de forêt dessinées en « blanc » (405) ont pu connaître une forte densification du couvert forestier ou des coupes qui entravent la courabilité. Certaines de ces évolutions n'ont pas fait l'objet de mise à jour cartographique ;
- Certaines limites de parcelles forestières, parfois bien identifiables sur le terrain, ne sont pas représentées sur la carte.

## Zone interdite



Un troupeau de vaches est installé dans le parc situé au nord et ouest de la zone d'arrivée.

Merci de respecter :

- La tranquillité du troupeau et le travail des agriculteur-ice-s en suivant le sentier vous permettant de traverser ce parc entre le parking et la zone de course
- L'interdiction de pénétrer dans le parc durant la course

## Parcours

Il y a de la pratique de VTT sur les pistes de fond, restez vigilant vous pourriez croiser des cyclistes.

Pour le circuit jaune : l'interposte 2-3 est proche du niveau Orange.

Parcours	Longueur (km)	Dénivelé (m)	Nombre de postes	Echelle
CIRCUIT FICELLE	0,3	0	6	
JALONNE	2,32	80	9	1/7 500
VERT	1,79	70	10	1/7 500
BLEU	1,73	80	8	1/7 500
JAUNE	2,34	100	13	1/10 000
ORANGE	2,9	130	14	1/10 000
VIOLET COURT	2,68	145	13	1/7 500
VIOLET MOYEN	3,38	165	19	1/10 000
VIOLET LONG	4,25	190	22	1/10 000

## Parking

A Lans-en-Vercors, il faut prendre la direction de la station de ski alpin ([Fléchage mis en place](#)) et se garer au niveau du parking des Barnets.

**La zone de stationnement étant restreinte, privilégiez le covoiturage.**

## Accueil

La distance entre le parking et l'accueil est de 1450m et de 175mD+.

Prévoyez environ 30 minutes pour rejoindre l'accueil.

## Départ

Tous les concurrents devront se pré-inscrire sur un horaire avant de prendre le départ.

Pour se pré-inscrire :

- Un tableau a été mis en ligne, accessible via le site Web du GUC CO, **ATTENTION : prévoir 4mn entre deux coureurs d'un même club et sur le même parcours**
- Pour les inscriptions sur place, un stand sera mis en place au niveau de l'accueil

## Abandon

**Si vous ne terminez pas la course, vous devez impérativement passer à la GEC pour le signaler**

## Configuration SIAC

~~Les puces seront configurées SIAC.~~

**Mise à jour du 20/06/2024 : Suite à un problème technique, nous ne serons pas en mesure de configurer les boitiers en mode SIAC.**

## Buvette

Une buvette vous sera proposée après votre course (tartes, quiches, bière, boissons fraîches, etc.).  
Merci d'apporter **vosre gobelet** personnel.

L'auberge des Allières à proximité de l'accueil propose également une petite restauration.

## Divers

Il est conseillé de courir les jambes couvertes.

Il n'y aura pas de toilettes sur la zone d'accueil, prenez vos dispositions.

En cas d'accident, un numéro de téléphone est sur la carte, et une équipe de secouristes sera sur place.

**Numéro à contacter en cas d'urgence : 06 25 31 73 64.**

Pas de possibilité de se ravitailler en eau, chacun doit en prévoir une quantité suffisante.

Nous vous demandons de bien vouloir rapporter vos déchets, merci de laisser l'espace propre après votre départ.

**Bonne course à toutes et à tous**