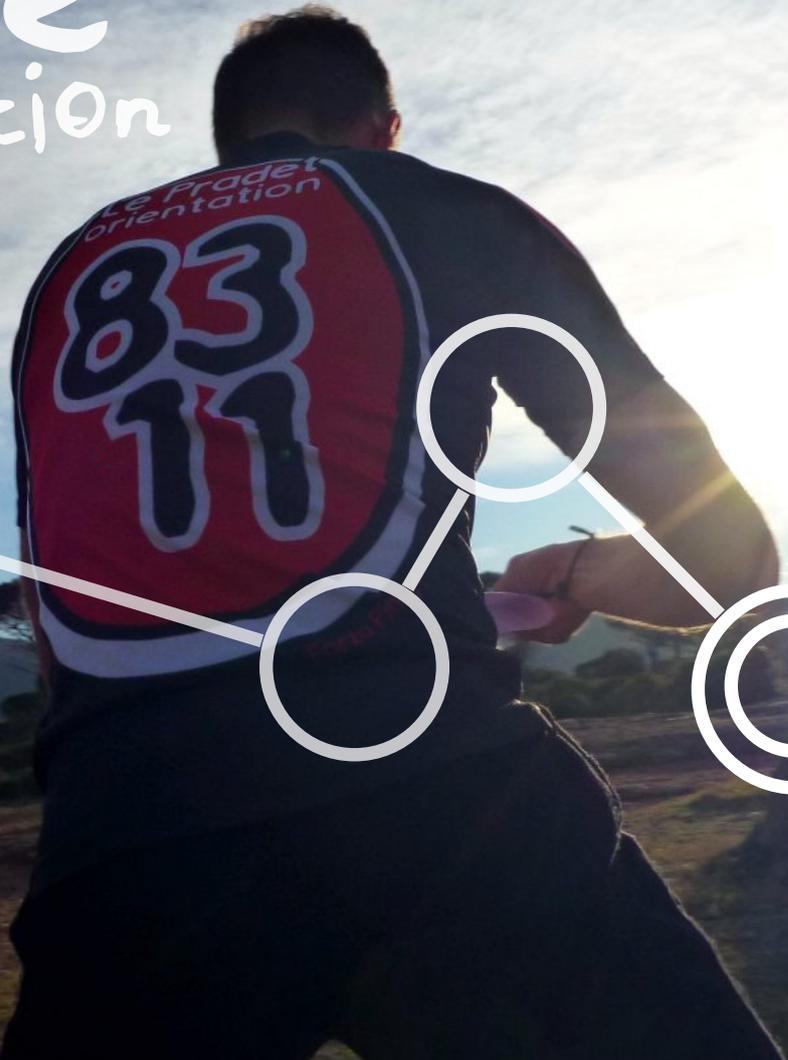


COURSE d'orientation



dim.01/12/13

Finale du Challenge Paca Relais



Lieu : Plan d'Aups, la Sainte-Baume (83)

Carte : "Plan d'Aups" // éch : 1/7500e eq : 5 m
relevés et dessin : Marian Cotirta (hiver 2012)
corrections partielles Matthieu Puech (11/2013)

Parking : Hôtellerie de la Sainte-Baume
Fléchage : Côté Marseille, intersection D45A - D2.
Côté Toulon, intersection D64 - D95.

Accueil : Sur le lieu de course à partir de 9h.

Départ :

- 10 h 00 circuit A
- 10 h 05 circuit B
- 10 h 10 circuit C
- 10 h 15 circuit D
- 13 h 00 départ en masse pour les équipes attardées
- 15 h 00 fermeture des circuits

Catégories : conformément au RS PACA (voir tableau ci-dessous).

Circuits Temps 1er Catégories PACA

A	35'	H20-H21-H35
B	30'	H18, H40-H45 et H50-H55
C	25'	H60+, H16 D18, D20-D21-D35, D40-D45
D	20'	H10, H12 et H14 D10, D12, D14, D16, D50-D55 et D60+

Circuits Loisirs : 3 circuits loisirs non chronométrés seront proposés (niveau débutant) :

Long : 5,4 km topo (~7 km réels) Moyen : 3,1 km (~4,5 km) Court : 2,0 km (~2,5 km).

Départ à partir de 10h30. Tarifs licenciés 5 €, non licenciés 7,50 €.

Circuit Jalonné : 1 circuit jalonné (chronométré) sera mis en place (distance: 1,6 >3,3 km).

Départ à partir de 10h30 depuis l'atelier Loisir. Tarifs licenciés 3 €, non licenciés 5,50 €

Inscriptions : Inscriptions obligatoires par mail avant le **25 novembre 2013** à poles8311@free.fr

Tarifs : Relais 18 € par équipe, 6 € / coureur si équipe incomplète
Non licenciés 8,50 €/ coureur (certificat médical obligatoire pour être chronométré).

Distances : parking - accueil - départ sur place

Restauration : Buvette, sandwich.

Vous pouvez commander à Christine chris-ca@voila.fr une formule à 3 € : boisson + sandwich (jambon beurre, jambon fromage, saucisson beurre cornichon, pâté cornichon).

Remise des prix : sur place à partir de 14h30.

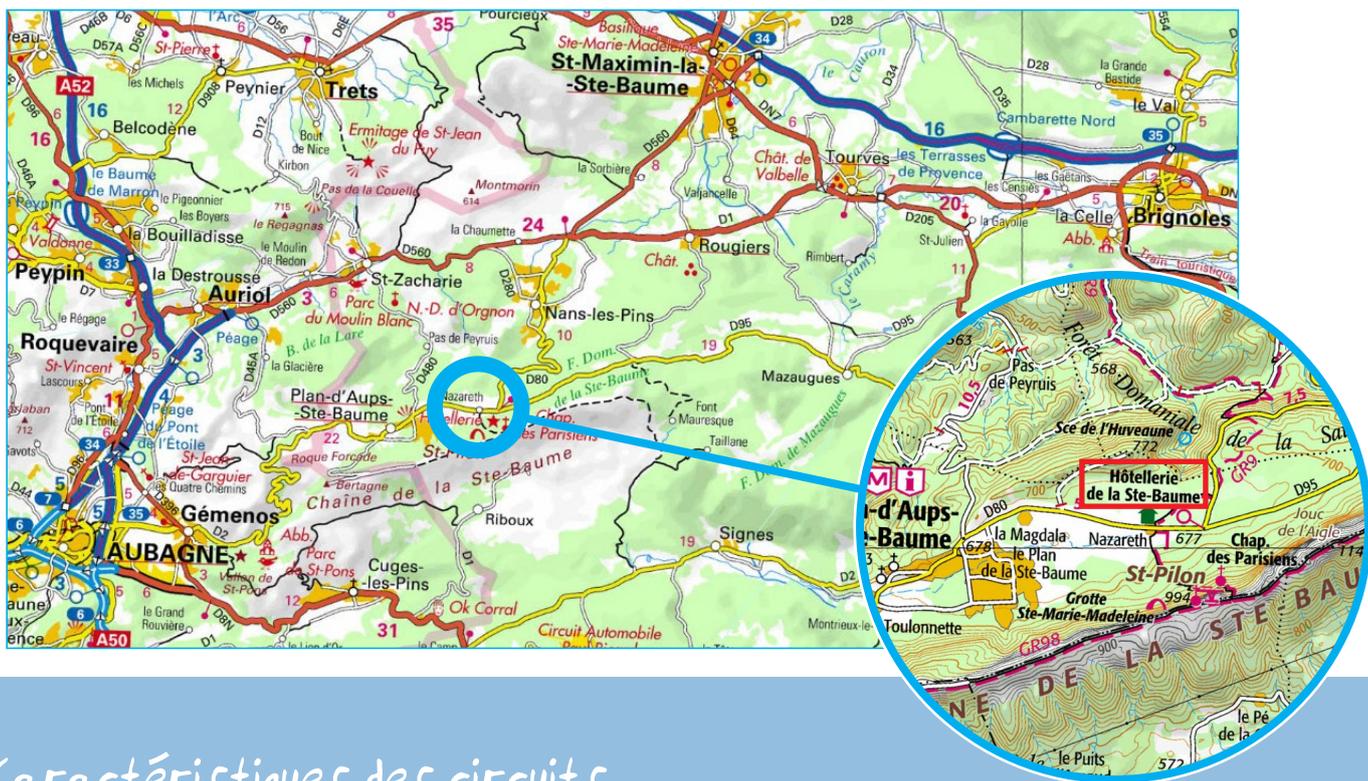
Directeur de course : Richard Heyriès
Traceur : Matthieu Puech
GEC : Ghislaine Margotteau, R.Heyriès
Contrôleur : Guillaume Giacchi
Arbitre : Olivier Benevello



point GPS parking :
43.335647,5.756186

Pour constituer une équipe, les coureurs peuvent se surclasser. Pour être classée et marquer des points, l'équipe doit courir sur le circuit du représentant de la catégorie la plus élevée. Seules les équipes de 3 coureurs d'un même club seront classées, toutes les autres équipes ("open") peuvent participer mais hors classement.

Plan de situation



Caractéristiques des circuits

Circuit	Distance (km)	Dénivelée (m)	Balises	Tps du 1er	Ech carte
A	5,4	40	21	35'	1/7500°
B	4,1	30	15	30'	1/7500°
C	3,3	20	13	25'	1/7500°
D	2,4	15	11	20'	1/5000°
jalonné	1,6 (>3,3)	15	7	25'	1/5000°

Caractéristiques du terrain

Carte : Le Plan d'Aups

Échelles : 1/7 500e

Équidistance : 5 m

Relevés : Marian Cotirta (printemps 2012)

Corrections partielles : M.Puech (nov.2013)

Carte de base : Gérard Venon (1996)

Pierre Delenne (2001)

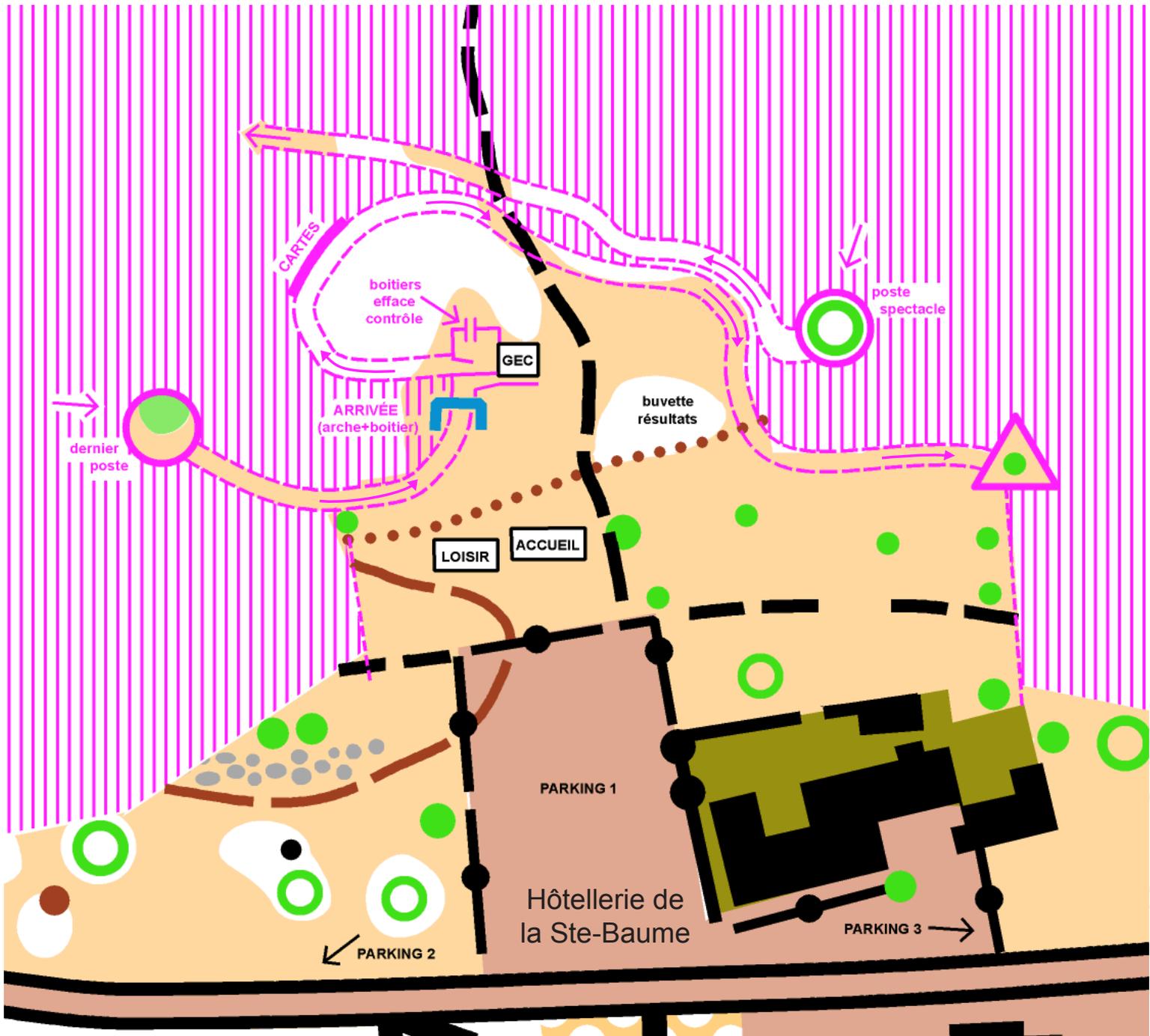


La carte de "Plan d'Aups" est située dans le massif de la Sainte Baume, à l'Est du village de Plan d'Aups.

Sa principale caractéristique est l'alternance de zones pauvres en éléments, et de zones de chaos rocheux extrêmement complexes et denses (voir parfois dangereuses), le tout sur un plateau présentant très peu de dénivelé. La maîtrise d'alternance d'allures et de techniques est alors primordiale pour éviter les erreurs. Attention, recalage difficile dans ces zones techniques où le rapport carte-terrain est parfois très délicat à vitesse de course.



Schéma de l'arena



← D80 Plan d'Aups

D95 Mazaugues →
D80 St-Maximin la Ste-Baume

