

MULHOUSE O'SPRINT M5

6 mai 2018
Forêt Waldeck

Club d'Oriente de Mulhouse



Consignes de course

Il n'y a pas de zone de quarantaine. Nous comptons sur le fairplay de chacun pour assurer l'équité de tous. Les dossards sont à récupérer à l'accueil. Il devra être porté durant toutes les courses.

Départ

Accueil - départ : 700 m

Horaires de départ libres de 11h30 à 12H30.

Fermeture des circuits : 12h15

Réservez votre horaire de départ à l'accueil et présentez-vous avec votre ticket à l'atelier départ (minimum 1 min entre chaque coureur et intervalle de 2 min entre 2 coureurs du même club).

La course

Jambes couvertes et crampons vivement conseillés. Chaussures à picots autorisées.

Attention aux promeneurs, joggeurs et aux cyclistes.

Il est interdit de traverser les clôtures, murs et zones de végétation interdits sous peine de disqualification.

Nouvelles carte norme ISSOM mars 2018 : échelle 1/4000, équidistance 2,5m ;

Vert 4 : passage interdit



Mur, passage interdit



Mur, passage autorisé



Clôture, passage interdit



Clôture, passage autorisé



Caractéristiques des circuits Manche 5

	<i>Distance (m)</i>	<i>Dénivelé (m)</i>	<i>Postes</i>
<i>Bleu</i>	<i>1200</i>	<i>25</i>	<i>7</i>
<i>Jaune Dames</i>	<i>1800</i>	<i>30</i>	<i>11</i>
<i>Jaune Hommes</i>	<i>2300</i>	<i>40</i>	<i>13</i>
<i>Orange Dames</i>	<i>2300</i>	<i>40</i>	<i>13</i>
<i>Orange Hommes</i>	<i>2900</i>	<i>80</i>	<i>17</i>

Pas de circuit jalonné. Possibilité d'être accompagné sur le circuit bleu (hors classement, inscription sur place possible). L'accompagnateur doit avoir fini sa course ou ne pas participer. L'ensemble de la course a lieu dans des zones hors circulation.

Les définitions de postes sont sur la carte.

Buvette

Nous vous proposerons après votre course une buvette variée avec :

des boissons fraîches sodas (1.5€), bières fraîches (2€), Café/thé (1€), pâtisserie (1.5€), bretzel (1€) sandwich 1 saucisse ou fromage (2.5€), sandwich 2 saucisses (3.5€), assiettes salades variés 2 saucisses ou 2 brochettes (5.5€).

(les saucisses artisanales et la viande sont ḥalāl)

Tiques

C'est le printemps les tiques sont de sorties, pensez à bien vous inspecter le soir et le lendemain.