

Rien ne sert de courir...

Marseille le 6/10/2019



dans la mauvaise direction !

Consignes de course championnat de ligue de sprint 2019.

Les parkings sont aux entrées est et ouest sur la RD 560 (N96). Possibilité de déposer minute cours du 4 septembre ou devant La Mairie. **Interdiction** d'accéder quand il y a les panneaux zone de course, de même que le parking du Super Marché Casino **IMPERATIF**

Auriol est : parking possible jusqu'au collège et aux stades

Camping-cars possible entre pont de Joux et Auriol ouest. Parkings course le dimanche

Accueil 8h30 cours du 4 septembre place ombragée (boulodrome) mais jeu de ballon impossible

Toilettes publiques sur la place.

Parking est-accueil suivre la départementale jusqu'au centre du village 1200 m

Parking ouest- accueil suivre le quai de l'huveaune 700 m

Auriol Ouest



Auriol est



Départ avec horaire imposé 10h-11h30 pour 1^o manche.

2^o manche ordre inverse classement 1^o manche 13h, avant si possible !

Championnat de ligue qualificatif championnat de France sur la 1^o manche (CN)

Récompenses catégories paca sur la 1^o manche. Calcul des points challenge paca au total des 2 manches

Suivre impérativement le balisage pour l'accueil et surtout pour aller au départ. 400 m
Zone d'échauffement dans petites rues et trottoirs.

Départ au boîtier. En cas de retard, le départ sera repoussé à la fin de la plage horaire.

Balise de départ à 60 m

Des rues très étroites seront empruntées par les coureurs, nous vous demandons d'être respectueux des habitants, passants, touristes, commerçants et des concurrents éventuels en sens inverse !
L'avenir des sprints urbains dépend de nous !

La traversée de l'Huveaune n'est pas autorisée dans le centre-ville mais les quais en béton sont autorisés.
Par contre, vous serez peut être amenés à la traverser l'huveaune ailleurs mais cela peut se faire à pieds secs avec un peu d'agilité ! Sinon, plouf, plouf ! Mais la profondeur est très faible !

Rappel :

En sprint, les murs, trait noir épais, clôtures infranchissables, vert3 ne doivent pas être traversés, ni sautés!
Vous devez utiliser les trottoirs, emprunter les passages obligatoires quand ils sont signalés (disqualification)
Attention lors de vos déplacements dans la ville, vous n'êtes pas prioritaire !
Les véhicules roulent dans la quasi-totalité des rues de la zone de course même étroites. Alors « meffi »

IL Y AURA COMME DAB, LA BUVETTE DE LOLO
Réservation pan bagnat 4 € ou pan bagnat, boisson, dessert 6 €
buvettemarco@yopmail.com

Les infos sur les circuits

Distances de course (trait rouge)

- Circuit A : 2060m 50m de dénivelé, 17 postes
- Circuit B : 2090m 50m de dénivelé, 16 postes B et Bbis regroupés
- Circuit C : 1570m 40m de dénivelé, 14 postes
- Circuit D : 1370m 40m de dénivelé, 13 postes
- Circuit E : 1330m 30m de dénivelé, 14 postes
- Circuit E accompagné : 1200m 20m de dénivelé, 17 postes
- Circuit Loisir : 2680m 70m de dénivelé, 23 postes

2ème manche :

- Circuit A 2 : 2440m 70m de dénivelé, 18 postes
- Circuit B 2 : 2090m 70m de dénivelé, 17 postes
- Circuit C 2: 2100m 50m de dénivelé, 16 postes
- Circuit D 2 : 1940m 30m de dénivelé, 15 postes
- Circuit E 2 : 1230m 20m de dénivelé, 17 postes

Bonnes courses à tous
Le MARCO