

Consignes de course CL Sprint La Roche-sur-Foron

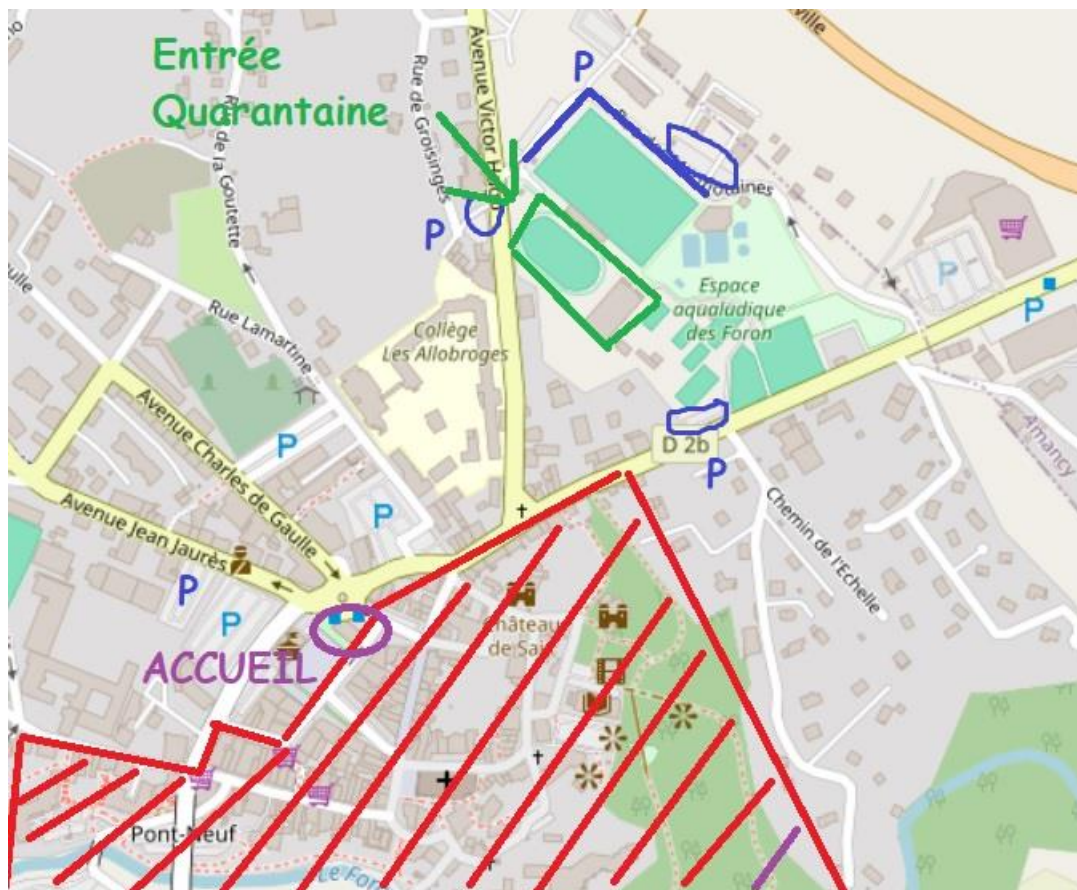
Votre arrivée :

La quarantaine est obligatoire pour les catégories HD14 à HD35. Elle se situe au Complexe Sportif du Pays Rochois, entrée par la Rue des Marmotaines.

Fermeture de la quarantaine à 9h00. Sortie de la quarantaine à H-8', départ à 300 m (itinéraire jalonné).

Pour les autres catégories, accueil sous la Grenette, Place de l'Hôtel de Ville.

Retrouvez l'emplacement de la quarantaine, de l'accueil et des principaux parkings ci-dessous :



La Course

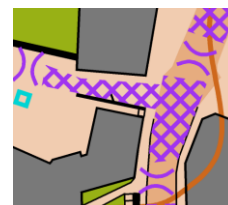
La zone de course se distingue par deux zones :

- Le centre-ville ancien et ses petites ruelles
- Une zone péri-urbaine avec un flan raide en partie en forêt. Les itinéraires resteront techniquement simples dans cette zone boisée afin de garder une vitesse de course élevée caractéristique du sprint. Seuls les plus longs circuits visiteront cette zone.

Une petite zone proche du départ comporte des barrières artificielles afin de complexifier la zone. Elles seront matérialisées par de la rubalise et sont interdites à franchir (y compris pour poinçonner une balise) sous peine de disqualification.

La plupart de la course se déroule dans une zone à très faible circulation. Celle-ci n'est cependant pas coupée, restez vigilant.

Quelques rues dont le trafic est plus important sont interdites à traverser en dehors de certains passages piétons indiqués sur la carte. Des signaleurs seront présents pour vous aider à traverser en toute sécurité.



Pour certains circuits, la densité de postes est importante et de nombreux traits se croisent, soyez vigilants pour réaliser le circuit dans l'ordre.

Trois circuits sont ainsi concernés par un changement de carte : B1, C2, et D2 (H16, D14, D40-55). La carte sera ainsi en recto-verso, la première partie de course côté recto (sur le dessus dans les caisses du départ).

Une zone multiniveau est un peu complexe à comprendre (notamment à vitesse de course) car il y a des murs sous un pont (représentés en pointillés). Ci-dessous les passages possibles, en rouge au niveau inférieur, en vert sur le pont :



Légende particulière :

✕ Élément de parcours sportif

Les circuits :

Circuits	Catégorie	Niveau Technique	Echelle	Distance réelle	Dénivelé	Nombre de postes
A1	H18 - H20 - H21 - H35		1/4000	3,2 km	80 m	17
A2	D18 - D20 - D21 - D35		1/4000	2,7 km	75 m	18
B1	H16		1/4000	2,8 km	60 m	17
B2	D16		1/4000	2,4 km	45 m	15
C1	H14		1/4000	2,6 km	50 m	16
C2	D14		1/4000	2,2 km	40 m	16
D1	H40 - H45 - H50 - H55		1/4000	3,0 km	50 m	21
D2	D40 - D45 - D50 - D55		1/4000	2,4 km	50 m	17
E1	H60+		1/4000	2,4 km	40 m	17
E2	D60+		1/4000	1,9 km	35 m	12
Vert	H10 - D10 - H12 - D12		1/4000	2,1 km	30 m	17
Loisirs			1/4000	2,9 km	60 m	18