



## **Samedi 24 octobre - Meyrargues (13)**

**Championnat de France de Sprint (1/2 finales)  
Course Open (non qualifiés et étrangers)  
Championnat de France de Nuit**

**Carte :** Norme ISSOM (zones urbaines) et ISOM (zones naturelles)  
Relevés 2009 – Pierre Delenne  
Echelle : 1/4000, équidistance 5m

**Traceur :** Pierre Delenne  
**Arbitre :** Olivier Benevello  
**Délégué Fédéral :** Eric Mermin

**Fléchage routier :** Entrée Nord du village, carrefour D561-N96

**Terrain :** Zones urbaines et zones naturelles (pinèdes provençales)

### **Infos courses :**

-Equidistance : 5m  
-Numéros postes uniquement sur boitiers  
-Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.

-Par dérogation au règlement sportif FFCO mais en application des règles internationales, 2 postes peuvent être disposés à moins de 30 mètres les uns des autres.

**-Attention :** la circulation automobile n'est pas fermée sur l'ensemble du village. De nombreux signaleurs sont en place pour réguler cette circulation mais prudence néanmoins dans la traversée des rues.

-Présence dans les rues de commissaires de course chargés de veiller au respect des zones et franchissements interdits. Tout concurrent vu en train de franchir ces zones sera disqualifié.

Rappel sur la norme ISSOM : Il est interdit de franchir les éléments marqués infranchissables (murs, clôtures, végétation, terrains privés ...), même si ils sont physiquement franchissables.

**Buvette :** sur le lieu de course

### **Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- 12h30-13h : Entrée en quarantaine
- 13h-14h : Quarantaine
- 14h : 1er départ 1/2 finales de sprint
- 14h à 15h30 : Demi-finales du Championnat de France
- 16h : 1er départ des « Open »



**Championnat de France de Sprint**  
**Samedi 24 octobre – Meyrargues (13)**

**Demi-finale**

**Catégories :** H Elites, H Jeunes, D Elites, D Jeunes.

**Distances :** Parking – Accueil : 0 à 200 m  
Accueil – Quarantaine : 100 m  
Quarantaine – Départ : 200m  
Accueil – Arrivée : sur place

**Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- 12h30-13h : Entrée en quarantaine
- 13h-14h : Quarantaine
- 14h : 1er départ

**Circuits :**

<b>Catégories</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nb. de postes</b>
<b>H Elite (4 séries)</b>	2430 m à 2540 m	90 m	15
<b>H Ju (3 séries)</b>	1950 m à 1970 m	80 m	11
<b>D Elite (3 séries)</b>	1930 m à 1950 m	70 m	11
<b>D Ju (3 séries)</b>	1920 m à 1940 m	70 m	11



**Course « Open » des non qualifiés**  
**Samedi 24 octobre – Meyrargues (13)**

**Catégories :** Toutes catégories IOF, pas de circuit jalonné (sur un petit circuit)

**Distances :** Parking – Accueil : 0 à 200 m  
 Accueil – Départ : 100 m  
 Accueil – Arrivée : sur place

**Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- 14h à 15h30 : Demi-finales du Championnat de France
- 16h : 1er départ des « Open »

**Circuits :**

	Catégories	Distance	Dénivelé
<b>A</b>	<b>H21</b>	2 510	90 m
<b>B</b>	<b>H20 – H35</b>	2 430	90 m
<b>C</b>	<b>H40</b>	2 510	90 m
<b>D</b>	<b>H45</b>	2 540	90 m
<b>E</b>	<b>H50 – H55</b>	1 970	80 m
<b>F</b>	<b>H16 – H18</b>	1 960	80 m
<b>G</b>	<b>H60 – H65 - H70</b>	1 960	80 m
<b>H</b>	<b>D20 – D21 – D35</b>	1 950	70 m
<b>I</b>	<b>D40 – D45 – D50</b>	1 940	70 m
<b>J</b>	<b>H14 – D16 18 – D55 60 65 70</b>	1 930	70 m
<b>K</b>	<b>H10 – H12 – D10 12 14</b>	1 600	40 m

**Récompenses :**

- à 18H, au premier de chaque catégorie, sur le lieu de course



**Championnat de France de Nuit**  
**Samedi 24 octobre – Meyrargues (13)**

**Carte :** Relevés 2009 – Pierre Delenne

Echelle : 1/10000, équidistance 5m (circuits A à F)

Echelle : 1/5000, équidistance 5 m (circuits G, H et I)

**Traceur :** Olivier Estela

**Fléchage routier :** Entrée Nord du village, carrefour D561-N96

**Terrain :** Pinèdes provençales assez largement débroussaillées. Dénivelés pouvant être importants. Final en zone urbaine

**Infos courses :**

Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.

Les souches renversées sont cartographiées avec le symbole butte 

Les restanques (anciennes terrasses de cultures) sont dessinées 

**Catégories :** toutes catégories IOF. Pas de circuit jalonné.

**Distances :**  
Parking – Accueil : 0 à 200 m  
Départ 1 (circuits A à F) : 1100 m (10 mn)  
Départ 2 (circuits G, H, I, loisirs) : 500 m (7 mn)  
Accueil – Arrivée : sur place

**Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- Départs entre 20H et 22H
- Fermeture des circuits à minuit

**Récompenses :** le lendemain dimanche 25 à Sisteron à partir de 14h – lieu de course

**Circuits :**

<b>Circuit</b>	<b>Catégories</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nb. de postes</b>
<b>A</b>	<b>H21E</b>	6430 m	280	22
<b>B</b>	<b>H21A, H20E</b>	5050 m	220	21
<b>C</b>	<b>H20A, H35,D21E,D20E, H18, H40</b>	3740 m	190	16
<b>D</b>	<b>H45, D20A, D21A, D35</b>	3360 m	175	15
<b>E</b>	<b>H50, H55, D18, D40, D45, H16</b>	2830 m	110	15
<b>F</b>	<b>D50, D55, H60, H65, D16</b>	2400 m	90	12
<b>G</b>	<b>D60, D65, D70, H70</b>	2260 m	30	13
<b>H</b>	<b>H14, D14</b>	1660 m	30	11
<b>I</b>	<b>H12, H10, D12, D10</b>	1620 m	0	11



## **Dimanche 25 octobre - Sisteron (04)**

Championnat de France de Sprint (Finales)  
Course Open (non qualifiés et étrangers)

***Dimanche 25 octobre - Sisteron***

***Championnat de France de Sprint – Finale***

**Carte :** Ville de  
Sisteron – Relevé 2009 – J. Monclard  
Norme ISSOM (zones urbaines) et ISOM (zones naturelles)  
Echelle : 1/4000, équidistance 5m

**Traceur :** Frédéric Gibiat  
**Arbitre :** Olivier Benevello  
**Délégué Fédéral :** Eric Mermin

**Fléchage :** Sortie A51 N°22 – Fléchage à la sortie de l'autoroute

**Terrain :** Zones « naturelles » ouvertes et zones urbaines

**Catégories :** H Elites, H Jeunes, D Elites, D Jeunes.

### **Distances :**

- Parking – Accueil : 100m
- Accueil – Quarantaine : 900m – 10 à 15min
- Quarantaine – Départ : 200m
- Accueil – Arrivée : sur place

### **Horaires : Attention : passage à l'heure d'hiver (on gagne 1h)**

- 8h00 : Accueil sur le lieu de la course
- 9h00 – 9h30 : Entrée en quarantaine
- 9h30 -10h15 : Quarantaine
- 10h15 : 1<sup>er</sup> départ

### **Infos courses :**

- Equidistance 5m pour une meilleure lisibilité de la carte
- Numéros postes uniquement sur boîtiers
- La définition « puits » T est utilisée à la fois pour les fontaines et les bornes à incendie.
- Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
- Par dérogation au règlement sportif FFCO mais en application des règles internationales, 2 postes (définitions différentes) peuvent être disposés à moins de 30 mètres les uns des autres.

- Attention, maîtrisez votre vitesse : les ruelles sont étroites et les piétons nombreux, de plus la circulation automobile n'est pas totalement fermée sur l'ensemble du village. De nombreux signaleurs sont en place pour assurer votre sécurité mais restez prudents !

**Déroulement de l'épreuve** (extrait RS 2009) :

Les ordres des départs de la finale sont déterminés selon les classements des séries. Le coureur dernier qualifié de la 1ère série part le 1er, le coureur dernier qualifié de la 2ème série part le 2ème, etc. Enfin, le coureur qui prendra le dernier départ sera le coureur qui aura réalisé le meilleur temps de la dernière série.

Seuls les coureurs qualifiés pour la finale A peuvent y participer. Aucun remplacement n'est autorisé en cas de défection.

L'échelonnement des heures de départ est de 1 minute.

**Circuits :**

<b>Catégories</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nb. de postes</b>
<b>HElite A</b>	2.370	100	25
<b>HJu A – HElite B</b>	2.150	85	23
<b>DElite A – Hju B</b>	2.190	75	23
<b>DJu A - DElite B</b>	1.740	35	18
<b>DJu B</b>	1.620	45	18

**Récompenses :** à partir de 14h sur le lieu de course



***Dimanche 25 octobre – Sisteron***

***Course « Open »***

**Carte :** Ville de Sisteron – Relevé 2009 – J. Monclard  
Echelle : 1/4000 (sauf circuit F 1/3000), équidistance 5m

**Traceur :** Frédéric Gibiat

**Fléchage :** Sortie A51 N°22 – Fléchage à la sortie de l'autoroute

**Terrain :** Zones « naturelles » ouvertes et zones urbaines

**Catégories :** catégories IOF

**Distances :**

- Parking – Accueil : 100m
- Accueil – Départ : 1100m – 15 à 20 min
- Accueil – Arrivée : sur place

**Horaires :** **Attention : passage à l'heure d'hiver (on gagne 1h)**

- 8h00 : Accueil sur le lieu de la course
- De 10h15 à 11h30 : possibilité d'assister au championnat de France (animation de course et postes spectacle)
- 11h30 : 1<sup>er</sup> départ

**Infos courses :**

- Equidistance 5m pour une meilleure lisibilité de la carte
- Numéros postes uniquement sur boitiers
- La définition « puits » T est utilisée à la fois pour les fontaines et les bornes à incendie.
- Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
- Par dérogation au règlement sportif FFCO mais en application des règles internationales, 2 postes (définitions différentes) peuvent être disposés à moins de 30 mètres les uns des autres.
- Attention, maîtrisez votre vitesse : les ruelles sont étroites et les piétons nombreux, de plus la circulation automobile n'est pas totalement fermée sur l'ensemble du village. De nombreux signaleurs sont en place pour assurer votre sécurité mais restez prudents !

**Récompenses :** à partir de 14h sur le lieu de course



**Circuits :**

	<b>Catégories</b>	Distance	Dénivelé	Nb. de postes
<b>A</b>	<b>H21 – H20 – H35</b>	2.370	100	25
<b>B</b>	<b>H40 – H45 – H18</b>	2.150	85	23
<b>C</b>	<b>H50 – H55 – D20 – D21 – D35 – H16</b>	2.190	75	23
<b>D</b>	<b>D18 – D40 – D45 – D50 – D55 – H60+</b>	1.740	35	18
<b>E</b>	<b>D16 - D60+ - H14</b>	1.620	45	18
<b>F</b>	<b>H10 – H12 – D10 – D12 – D14</b>	1.450	25	17