



Course d'Orientation  
Ligue de Bourgogne Franche-Comté

# Championnat de France Mass Start 24 Juin 2017 Consignes de course



Course d'Orientation  
Fédération Française

**Bienvenue à tous en Côte d'Or et plus particulièrement sur les hauteurs de Marsannay la Côte et de Couchey pour disputer ce 1<sup>er</sup> championnat de France de Mass Start de CO à VTT !**

Préambule : Comme son nom l'indique, le départ de cette course se fait en masse c'est-à-dire que tous les coureurs d'un même circuit partent en même temps. Bien entendu les coureurs n'auront pas tous le même circuit au même moment mais auront au final tous eu les mêmes postes à postes.

Pour cela on trace :

- soit un circuit en « One man relay » (**Cas des circuits A-B-C-D**), relais tout seul en français et dans ce cas de figure, chaque coureur part avec 2 cartes et fait donc 2 circuits en repassant par un poste commun. Dans ce cas de « one man relay », les postes repartent à 1 au 2<sup>nd</sup> tour, le poste commun étant représenté sur la 2<sup>nd</sup>e carte par un triangle de départ.
- Soit un circuit avec des variations du type papillons ou diamants ou autres de façon à proposer aux coureurs des variations mais sur un seul tour, donc une seule carte au départ. **Cas des circuits E-F-G-H**

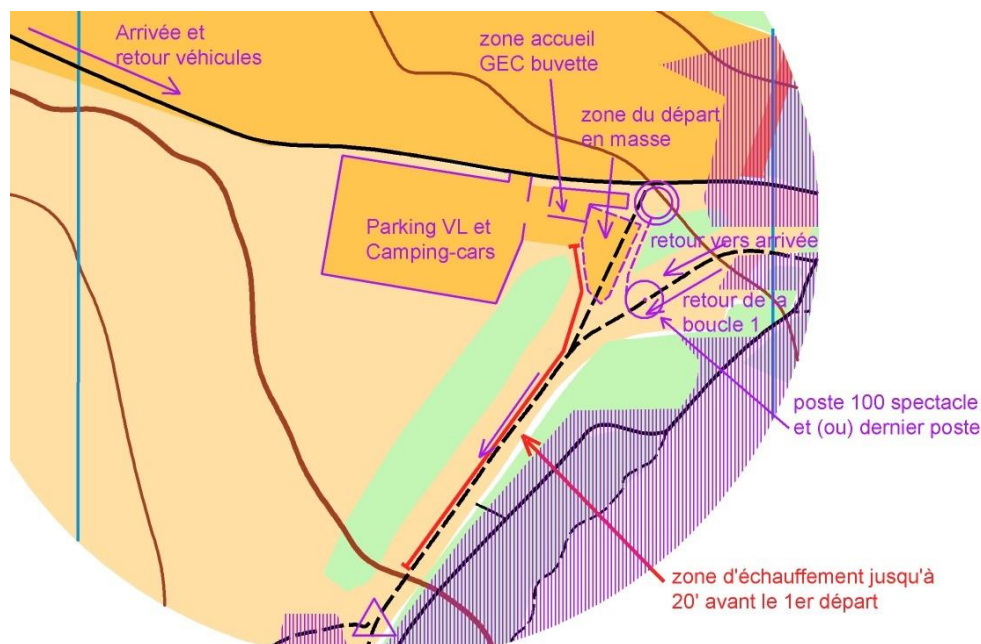
## Site de courses :

Parking – départ – arrivée – tout se trouve au même endroit

Fléchage : Corcelles les Monts, sortie direction Flavignerot

Accueil à partir de 13h

## Plan de l'arena



## Horaires de départ:

Circuits A – B – F : 14h30

Circuits C – D – G : 14h40

Circuits E - H : 14h50

### Avant le départ des courses :

Echauffement : jusqu'à 14h10, l'échauffement est possible comme dessiné en rouge sur le plan ci-dessus.

A 14h10, cet échauffement ne sera plus possible sur ce chemin qui servira au départ mais pourra continuer sur le chemin par lequel vous êtes arrivés en véhicule.

A partir de 14h10, il y aura un briefing explicatif sur le déroulement de la course à proximité de la zone de départ en masse.

A 14h20, entrée en zone départ des premiers circuits à partir (A-B-F)

14h30 : Top départ du championnat et ainsi de suite pour les autres circuits

### Procédure de départ :

Une fois les coureurs rentrés dans la zone de départ, chaque coureur se rend juste derrière sa carte qui sera posée au sol, numéro visible. Ce numéro est celui de la plaque VTT remis à chacun à l'accueil.

A H-1', il y aura un coup de sifflet, chaque coureur prend la carte à la main et la pose toujours retournée sur son porte-carte.

A H-15'', un nouveau coup de sifflet retentira pour vous autoriser à retourner la carte et la mettre dans le porte-carte.

A l'heure H : Nouveau coup de sifflet, c'est parti, bonne course à tous !!

### Ravitaillement :

Pas de ravitaillement sur les circuits. Les coureurs qui font les circuits A à D et qui souhaitent préparer un bidon pour le 2<sup>nd</sup> tour pourront déposer un bidon dûment repéré sur la gauche du chemin, juste après le poste spectacle 100. Ce point de ravitaillement ne sera pas surveillé.

Caractéristiques des circuits, échelle et nombre de cartes (longueurs et dénivelés donnés à titre d'info car dépend de vos choix):

Circuit	km réels	dénivelé	postes	Nbre cartes	Echelle
A	24,6	420	22	2 A3	15000
B	21	300	19	2 A3	15000
C	16,6	280	15	2 A4	15000
D	15,6	200	12	2 A4	15000
E	11,8	180	11	1 A4	15000
F	9,8	130	10	1 A4	15000
G	5,6	45	10	1 A4	10000
H	3,6	30	6	1 A4	10000

**Attention, les tiques sont bien présentes en ce moment**

