



Championnat de Ligue de Longue Distance

Dimanche 18 mai 2025

Consignes de course

Accès et parking:

L'aréna sera située à proximité de la [cabane de chasse de la commune de Dompierre sur Mont](#). L'accès se fait par une route forestière bien carrossable.

Le parking sera à proximité le long de ce chemin. Des bénévoles seront là pour organiser le stationnement, merci de respecter leurs consignes.

Départ et arrivée:

Le départ se situe à 500m de l'aréna par des chemins larges (suivre les drapeaux bleus). Sur l'itinéraire vers le départ, à mi-distance, vous pourrez bifurquer pour aller visiter l'arrivée si vous le souhaitez (suivre les drapeaux rouges). L'échauffement pourra se faire entre le départ et l'arrivée.

Pour les parcours H/D10 ou jalonné, l'accompagnement n'est possible qu'après la course de l'accompagnant. Un ravitaillement en eau est prévu sur la carte, les grands parcours peuvent y passer au moins une fois.

Appel à H-3 — Siac Actif

Carte:

La majorité du traçage exploite une zone cartographiée récemment et donc nouvelle pour tous les coureurs. Les parcours de A à H auront tout de même quelques postes sur une partie déjà utilisée pour le championnat de ligue de nuit à l'automne dernier.

Certains layons peuvent aussi, sur de courtes portions, être un peu encombrés et leur début parfois masqué. Des ronces sont également présentes sur certaines zones, il est conseillé de se couvrir les jambes.

Suite aux récentes exploitations forestières, certaines traces récentes d'engins n'apparaissent pas sur la carte. Par ailleurs, certaines traces ou clairières en jaune peuvent être peu visibles du fait de la poussée de la végétation.



Des zones de lézines sont présentes sur la carte avec une course très ralentie, à vous de faire vos choix d'itinéraire en conséquence.

Bonne course à tous

Fermeture des circuits : 14h

Buvette:

Après l'effort, pensez à venir saluer notre team buvette qui vous proposera des boissons chaudes ou fraîches, des sandwiches et des crêpes.

N° urgence : 06.51.19.97.80

Circuit	Catégorie	Echelle carte	LD Temps préconisé	Distance	Dénivelée	Nombre de postes			
A	H21	1/15000	1:15:00	11,51	300	21			
B	D21		1:15:00	8,73	235	17			
C Noir Long	H20	1/10000	1:10:00	9,5	240	16			
	H35								
	H40								
D	D20	1/15000	1:10:00	7,63	210	16			
	D35	1/10000							
	D40								
E	H18	1/10000	1:00:00	7,23	200	16			
	H45								
	H50								
	H55								
F Noir court	D18		1/10000	1:00:00	6,24	110	13		
	D45								
	D50								
	D55								
G	H60			1/10000	0:50:00	5,22	105	13	
	H65								
	H70								
H Violet	D60				1/10000	0:50:00	4,15	60	11
	D65								
	D70								
I	D75	1/10000				0:50:00	2,95	50	10
	H75								
	D80								
	H80								
	D85et+								
	H85et+								
J / Orange	H16		1/10000			0:50:00	6,79	190	12
K	D16					0:50:00	5,58	115	11
L / Jaune	H14			0:40:00		5,42	75	11	
M	D14			0:40:00		5,18	90	11	
N / Bleu	D12			0:30:00		3,88	65	13	
	H12			0:30:00					
O	D10			1/5000	0:20:00	2,06	60	9	
	H10				0:20:00				
Jal	Jalonné			0:20:00	2,57	55	8		