

Nationale Sud Ouest

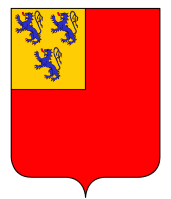
Corrèze

16-17 mars 2013

INFOS COURSE



Lamongerie



Masseret

Accueil : sur les sites de courses

1/ Lagraulières – Blancfort : 12h – 16h30

2/ Lamongerie- Masseret : 7h30 – 10h00

Aucune inscription sur place.

Moyenne Distance – samedi 16 mars

Forêt de Blanchefort - Lagraulière

Départ à partir de 13h00, toutes les 2 mn – Fermeture des circuits 17h30.

Course au CN

Traceur : Bruno MARCHEGAY

Contrôleur : Jean Christophe LEDUC

Arbitre : Bernard BOYER (Ligue Limousin)

Cartographie : Eté 2011 – Marian COTIRTA Révision Janvier 2013 Bruno MARCHEGAY

GEC : Pierre Jean Manet et Jean Christophe Leduc

Catégories	Distance	D+	Circuit	Postes	Temps
H20 - H21 - H35	4.9 km	140	A	24	30-35 mn
D20 - 21 - D35 – H18	3.7 km	115	B	18	25-30 mn
H40 – H45	3.8 km	115	B bis	18	25-30 mn
D18 – D40 – D45	2.8 km	100	C	16	25-30 mn
H16 – H 50 – H55	3.1 km	110	D	19	20-25 mn
D16 – D50 – D55 – H60 et +	2.7 km	90	E	15	20-25 mn
D 60 et +	1.7 km	70	F	13	20-25 mn
D14 – H14	2.3 km	90	G	15	20-25 mn
D12 - H12	1.9 km	75	H	11	15-20 mn
D10 - H10	1.5 km	50	I	8	15-20 mn
Jalonné	1.7 km	55	Ij	8	15-20 mn

Carte au 1/10 000 pour tous les circuits sauf DH10 et Jalonné

PAPIER PRETEX 120gr sans plastiques – Impression AirXtrem

Pas de Dossards.

Fléchage à partir de sortie 45 de A20 et sur la D1120 entre Seilhac et Uzerche, Forêt de Blanchefort – Commune de Lagraulière.

Remise des Prix par circuits : Dimanche à 13h30 à Lamongerie-Masseret

Parking –Accueil : 1000 m

Accueil – Départ : 0 m

Buvette sur le site (Boissons chaudes – froides)

NATIONALE Sud Ouest - dimanche 17 mars

Forêt de Lamongerie - Masseret

Départ à partir de 9h00, toutes les 2 mn

Course de type Longue Distance, course au CN.

Traceur : Mickael BLANCHARD

Contrôleur : Eric MERMIN

Arbitre : Jean Christophe LAFUT

Délégué Fédéral : Dominique MALATRAY

Cartographie : 2011 – Marian COTIRTA – Révision 2013 Bruno MARCHEGAY

GEC : Pierre Jean Manet et Jean Christophe Leduc.

Circuits et catégories

Circuit	Echelle	Distance	Dénivelé	Nbre postes
A-H21E	15000	11,4	350	24
Abis-H21A-H20E	15000	9,3	280	20
B1-H20A-D21E	15000	8,3	255	21
Bbis1-D20E	15000	7,1	200	20
C1-H18	15000	7,8	215	20
F1-D18	15000	4,6	150	13
B2-H35	10000	8,3	255	21
Bbis2-H45	10000	7,1	200	20
C2-H40	10000	7,8	215	20
D-D20A-D21A-D35	10000	5,3	150	12
E-H50-H55	10000	5,5	165	17
F2-D40-D45-H21C	10000	4,6	150	13
G-D50-D55-H60-H65-H40C-D21C	10000	3,6	125	11
H-D60-D65-D70-H70-D40C	10000	2,9	70	10
I-H16-H18B	10000	4,9	150	12
K-D16-D18B	10000	4,3	110	12
L-H14-H16B	10000	3,7	140	12
Lbis-D14-D16B	10000	2,9	105	9
M-D12-H12	5000	2,5	65	13
N-D10-H10	5000	2,1	60	10
Jalonné	5000	2,2	40	8
Init Court	5000	2		11
Init Moyen	5000	2,8		16

PAPIER PRETEX 120gr sans plastiques – Impression AirXtrem

Pas de Dossards.

Fléchage : Sortie 43 de A20

Parking - Accueil : 0 à 600 m

Accueil – Départ : 300 m

Accueil – Arrivée : 100 m

Remise des Prix : à partir de 13h30 à l'accueil

Buvette-Restaurant par comité des fêtes de Lamongerie-Masseret.

Consignes de course : zones interdites sont marquées avec hachuré violette, merci de respecter les clôtures et d'emprunter les points de passage aménagés.

Attention en traversant les routes (petites routes, avec très peu de circulation).