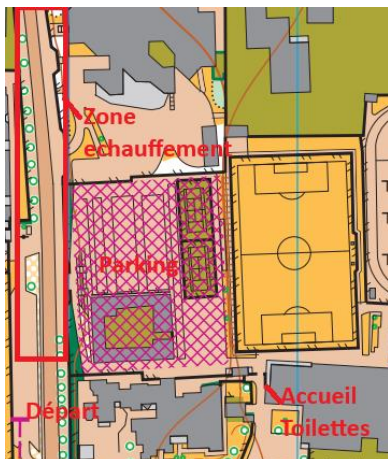


CONSIGNES DE COURSE



Stationnement obligatoire sur le parking Ansolia :

[Parking Ansolia Anse](#)

- Zone d'échauffement sur le parking et le long de la route au nord du parking.
- Toilettes disponibles à proximité de l'accueil (à 50m du parking)
- Accueil-départ 100m.
- 15 à 20 % d'herbe et quelques zones pavées. En cas de pluie, chaussures avec crampons (type trail) conseillées.

Circuits compétition	Distance estimée	Nombre de postes
Vert	1,6 km – 20 m D+	15
Jaune	2,3 km – 30 m D+	19
Orange	3 km – 40 m D+	23
Orange Long	3,6 km – 50 m D+	25

Circuits loisirs	Distance estimée	Nombre de postes
Vert	1,6 km – 20 m D+	15
Jaune Long	3 km – 40 m D+	23

Départ « au boîtier ». Respectez votre horaire de départ.

Vous n'êtes pas prioritaires. Attention à la circulation de tous les véhicules et piétons.

Traversée de route obligatoire après le poste 117 (environ 75% du parcours). **Soyez vigilant et respectez les consignes des signaleurs.**

Après votre course, suivez le balisage de retour jusqu'à l'accueil (environ 1 km) et **pensez à passer à la GEC !**

Bonne course