

CONSIGNES DE COURSES (v1)

MD O'Plat'O - La Trompe - Samedi 02 Juin 2018

Vous allez évoluer dans une forêt où sont présentes des formations karstiques, caractérisées par quelques lapiaz (affleurements rocheux) et dolines ralentissant la course et demandant à être très vigilant. Soyez très prudent dans les zones de lapiaz surtout si le sol est humide.

Certains chemins sont souvent peu visibles à cause de l'herbe haute et demandent à être très attentifs. Certaines petites traces ne sont pas cartographiées.

Pour les coureurs du circuit bleu : sur l'inter-poste 6 à 7, une sente a été jalonnée pour faciliter votre cheminement.

De nombreux layons sont identifiables par de la peinture rouge sur les arbres. Cependant, tous les layons ne sont pas représentés sur la carte.

Dans certaines zones, l'exploitation forestière a laissé place à des branchages au sol. Il est donc fortement recommandé de courir les jambes couvertes pour éviter les blessures.

Vous devrez laisser votre carte à l'arrivée. Elle vous sera restituée dès les derniers départs, à partir de 16h.

Pensez à passer à l'accueil pour vider votre doigt après votre arrivée.

BONNE COURSE A TOUS !