



# Coupe de France – Indiv. courte distance

## 11 décembre 2022

### Méribel Mottaret

#### Risque d'avalanche : niveau 3

Une vigilance particulière est demandée notamment aux accompagnants qui sortiraient de la trace de l'organisation.

Couper les pentes est déconseillé.

Nombreuses plaques friables.



#### Accès au site de course

- ➔ PARKING : Rejoindre le bout de la route du Laitalet (haut du Hameau de Mottaret). Parking gratuit tout au bout...
- ➔ DOSSARDS : Du parking remonter en peaux de phoque la piste Perdrix pour rejoindre le restaurant l'Arpasson (10 minutes).



# Coupe de France – Indiv. courte distance

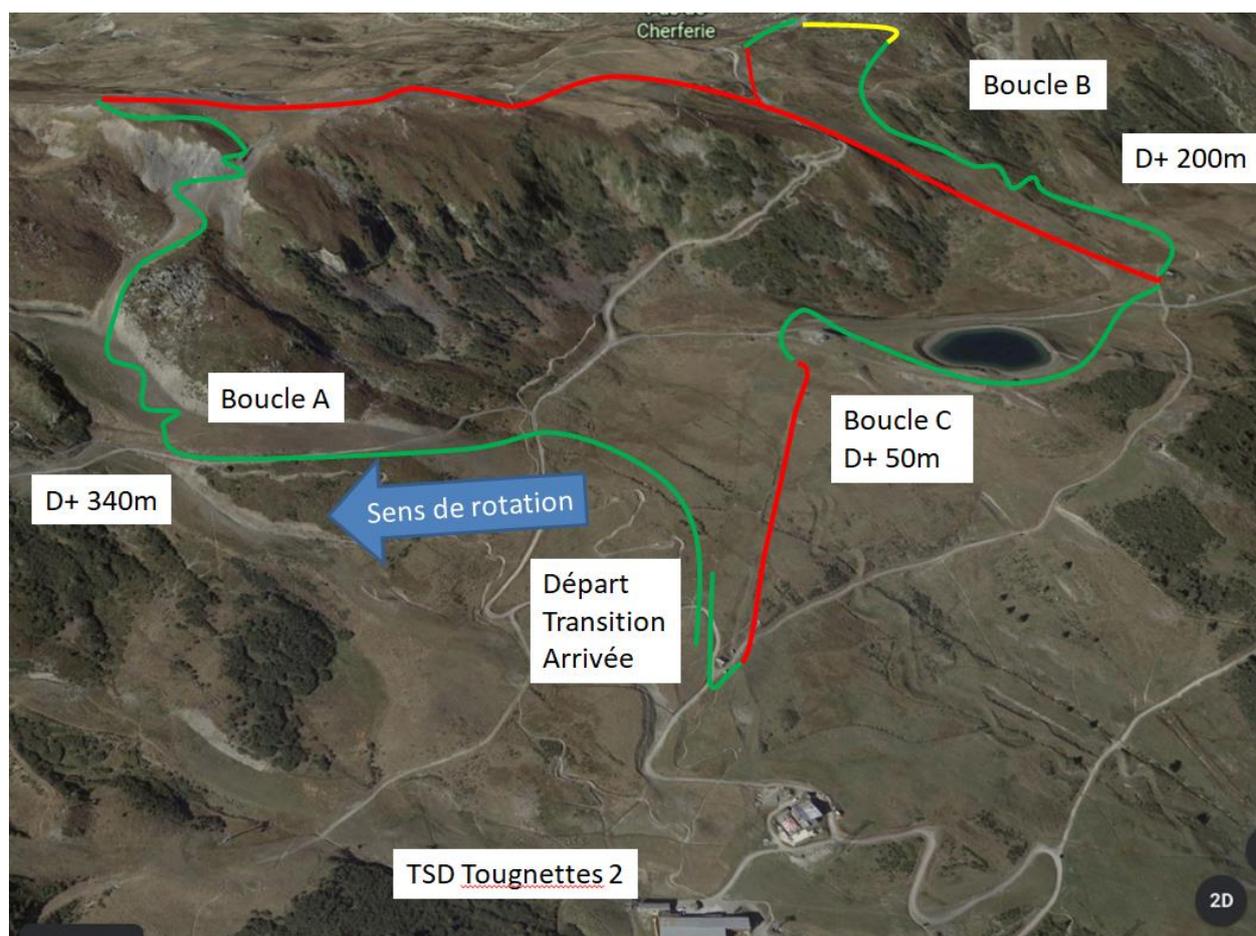
## 11 décembre 2022

### Méribel Mottaret

## Profil de course

→ 3 sections :

- Boucle A
- boucle B
- C : retour vers transition / arrivée



Les Seniors/Master/U23, U20H réalisent A B C A B C soit environ 1150 m

Pour les U20F, U18H : A B C A C soit 950 m

Pour les U16H et U18 F : ABC soit 600 m environ

# Coupe de France – Indiv. courte distance

## 11 décembre 2022

Méribel Mottaret

### Horaires

- 9H-10h remise des dossards au restaurant l'Arpasson  
Echauffement obligatoirement sur le parcours ou dans la zone de transition entre la boucle B et l'arrivée.  
**NE PAS S'ÉCHAUFFER SUR LES PISTES DE SKI OUVERTES**
- 10h00 : Départ Senior/U23/Master/U20H
- 10h10 : Départ Jeunes (U20F ; U18 ; U16)
- 11h00 : Ravitaillement chaud au Restaurant L'Arpasson.
- Podiums à l'Arpasson.

### Dossard

**1 dossard cuisse droite + sac à dos**

*Puce sous le genou.*

### Équipement

- Licence ou carte d'identité
- Sac à dos
- Casque
- Gants
- Lunettes
- Ski chaussures bâtons peaux
- DVA pelle sonde
- 3<sup>ème</sup> couche (coupe vent) et 4<sup>ème</sup> couche (thermique) haut de corps
- 2<sup>ème</sup> couche bas de corps (coupe vent)
- Couverture de Survie
- Sifflet.