

Championnat de France Ski-alpinisme Course individuelle

9 janvier 2016
Méribel-Mottaret



Mise à jour 8/01 à 9h10

Jury

- Président de Jury : Renaud EVEILLARD
- Arbitre national : Youri LECLERCQ
- Directeur de course : Christophe MUGNIER
- Chef traceur : Eric BAUDIN
- Délégué technique : Olivier MANSIOT
- Conseillers techniques : Cédric CRUAUD et Patrick RASSAT
- Chronométrage : Laurence VAUTHIER

Programme

Vendredi 8 janvier 2016

- 17h-19h30 : retrait des dossards (Salle de presse – Parc Olympique à Méribel / La Chaudanne)
- 19h30 : briefing de course (Salle de presse)

Samedi 9 janvier 2016

- 8h-10h : retrait des dossards (OT Mottaret)
- 10h55 à 11h05 : départs de la course en fonction des parcours, devant l'office du Tourisme de Mottaret
- 12h30 : premières arrivées au Hameau de Mottaret
- 13h30 : repas à salle des Pléïades (Parc Olympique)
- 15h00 : cérémonie des podiums (salle des Pléïades)

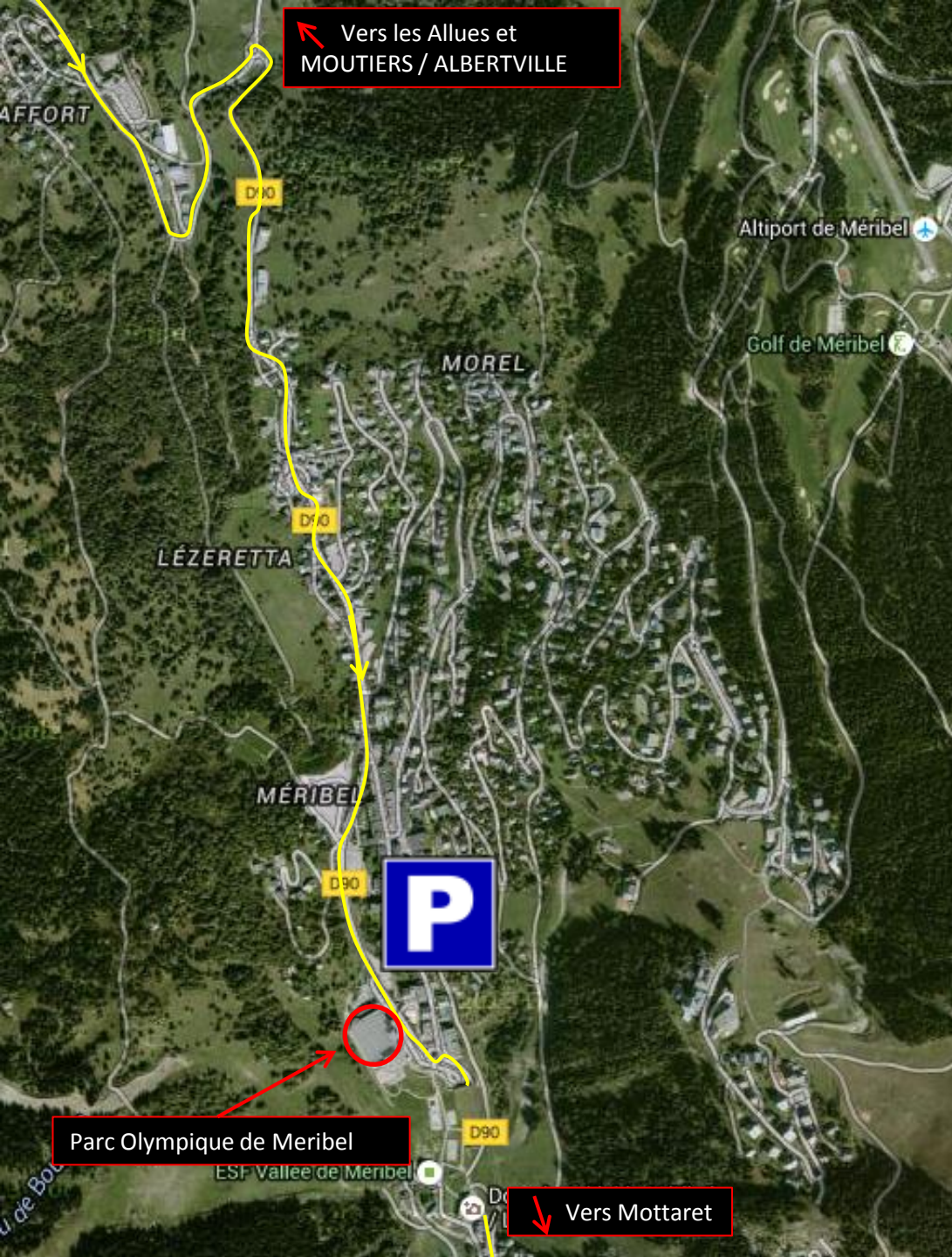
Accès

Parc Olympique

- Dans la station de Méribel, se garer en aval de la patinoire

Accès départ Mottaret

- Samedi, se garer au bout de la route du Laitalet (Hameau de Mottaret). Grand parking après la résidence Odalys/Creux de l'Ours (voir plan)
- Du parking du Hameau, descente à skis par les pistes pour rejoindre l'OT (retrait des dossards et départ)
- L'arrivée se situe près du parking au Hameau
- Dépôt d'un sac au départ possible, transporté par l'organisation sur la ligne d'arrivée



Vers les Allues et
MOUTIERS / ALBERTVILLE

Parc Olympique de Meribel :

➤ *Salle de presse :*

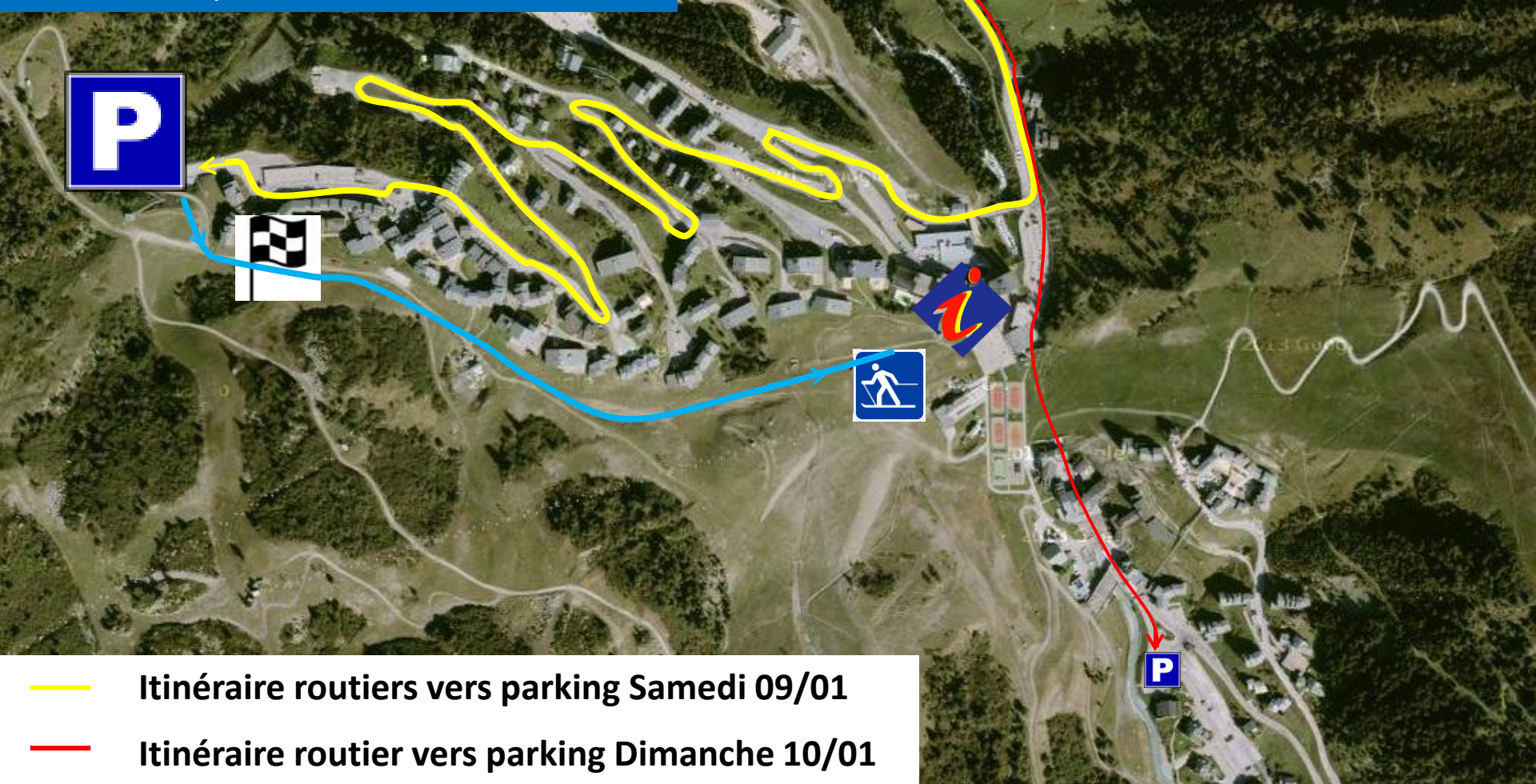
- Retrait des dossards le vendredi 8 de 17h à 19h30.
- Comité de courses le vendredi 8 à partir de 19h30, dans la même salle.

➤ *Salle des Pléiades :*

- Repas le samedi 8 et dimanche 9 de midi à 15h.
- Remise des prix le samedi 8 et dimanche 9 à l'issue du repas.

Parc Olympique de Meribel


Vers Mottaret



 Itinéraire routiers vers parking Samedi 09/01

 Itinéraire routier vers parking Dimanche 10/01

 Office de Tourisme de Mottaret : retrait des dossards le samedi 09/01 de 7h à 9h

 Départs courses (Individuelle et sprint)

 Arrivée course individuelle (samedi 09/01)

 Itinéraire de liaison à ski : parking -> départ course (course individuelle du samedi 09/01)

Matériel obligatoire

A J-2, nous vous demandons de prévoir :

- une 4^{ème} couche dans le sac à dos (sécurité en cas d'immobilisation, poids mini : 300 gr),
- Une seconde paire de gants
- Un bonnet ou un bandeau
- Crampons à prévoir à la voiture en cas de pluie verglaçante sur la parcours (non prévue à J-2)... mais sait on jamais....

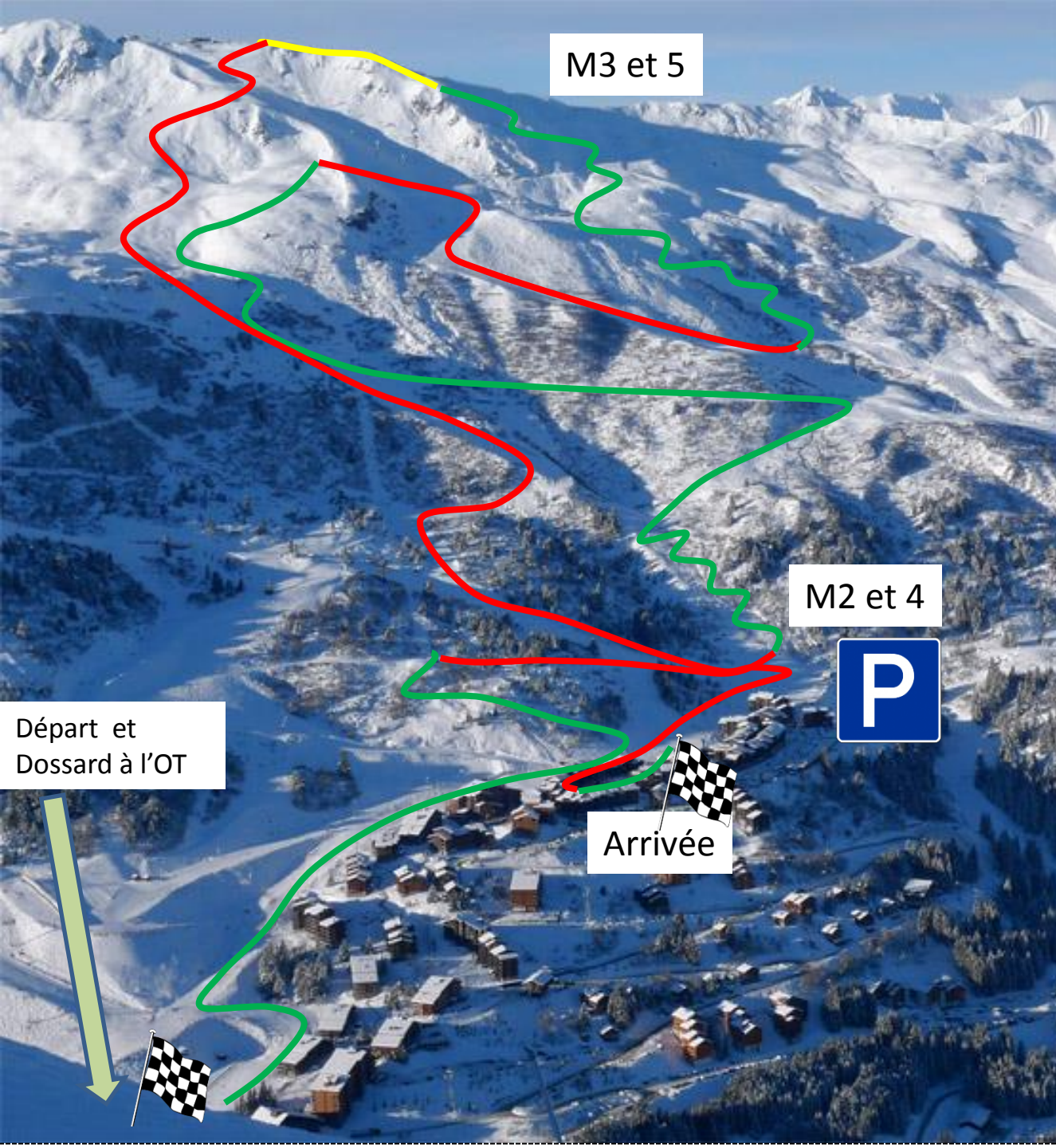
Selon les conditions ces éléments pourront être retirés

Pas de longe ni baudrier

MATERIELOBLIGATOIRE	Epreuve Individuelle
Carte d'identité ou licence	X
Skis	X
Fixations	X
Bâtons	X
Peaux	X
Casque	X
Gants	X
Sac à dos	X
3 couches de vêtement haut de corps	X
2 couches de vêtement bas de corps	X
DVA	X
Pelle à neige	X
Sonde à neige	X
Couverture de survie	X
Lunettes	X
Sifflet	X
MATERIEL COMPLEMENTAIRE	
4 ^{ème} couche de vêtement haut de corps	X
Crampons	Non
Baudrier	Non
Kit via <u>ferrata</u>	Non
Bandeau ou bonnet	X
2 ^{ème} paire de gants	X
Lampe frontale	Non
2 ^{ème} paire de lunette	Non
Corde dynamique	Non

Horaires de départ

- 10h59 Départ Dames (Senior, Espoir, Vétéran)
- 11h00 Départ Hommes (S, E, V et Junior H)
- 11h04 Départ Cadets, cadettes, Juniors Filles
- 11h10 Départ Minimés (course promotionnelle)
depuis la ligne d'arrivée au hameau



M3 et 5

M2 et 4



Départ et Dossard à l'OT

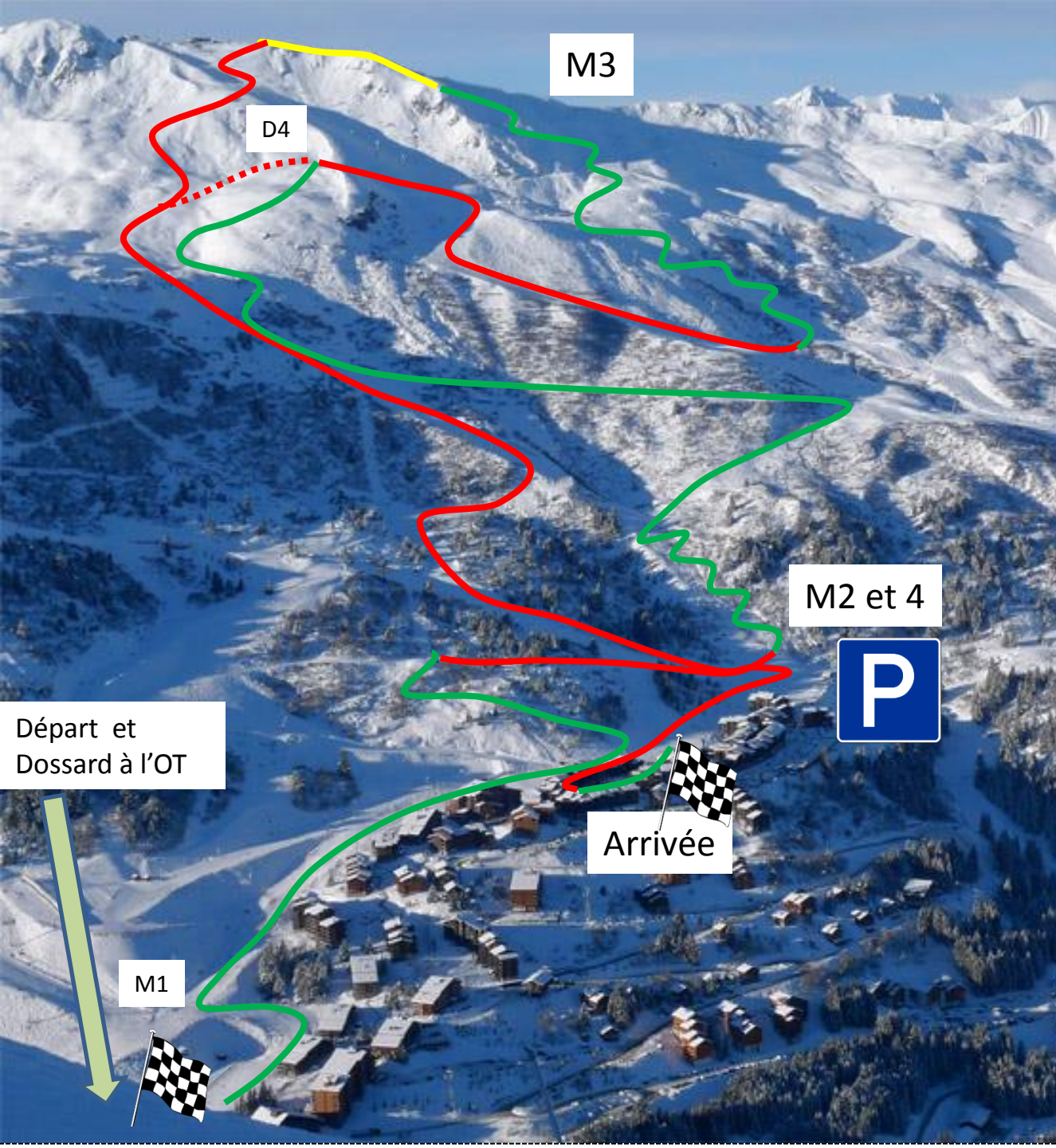
Arrivée

Parcours Hommes S/E/V

M1 : +150	D1 : -40
M2 : +450	D2 : -250
M3 : +390	D3 : -600
M4/2 : +450	D4 : -250
M5/3 : +390	D5/3 : -610
M6 : +10	

Total D+ 1840
Total D- 1740

Arrivée en peaux de phoque



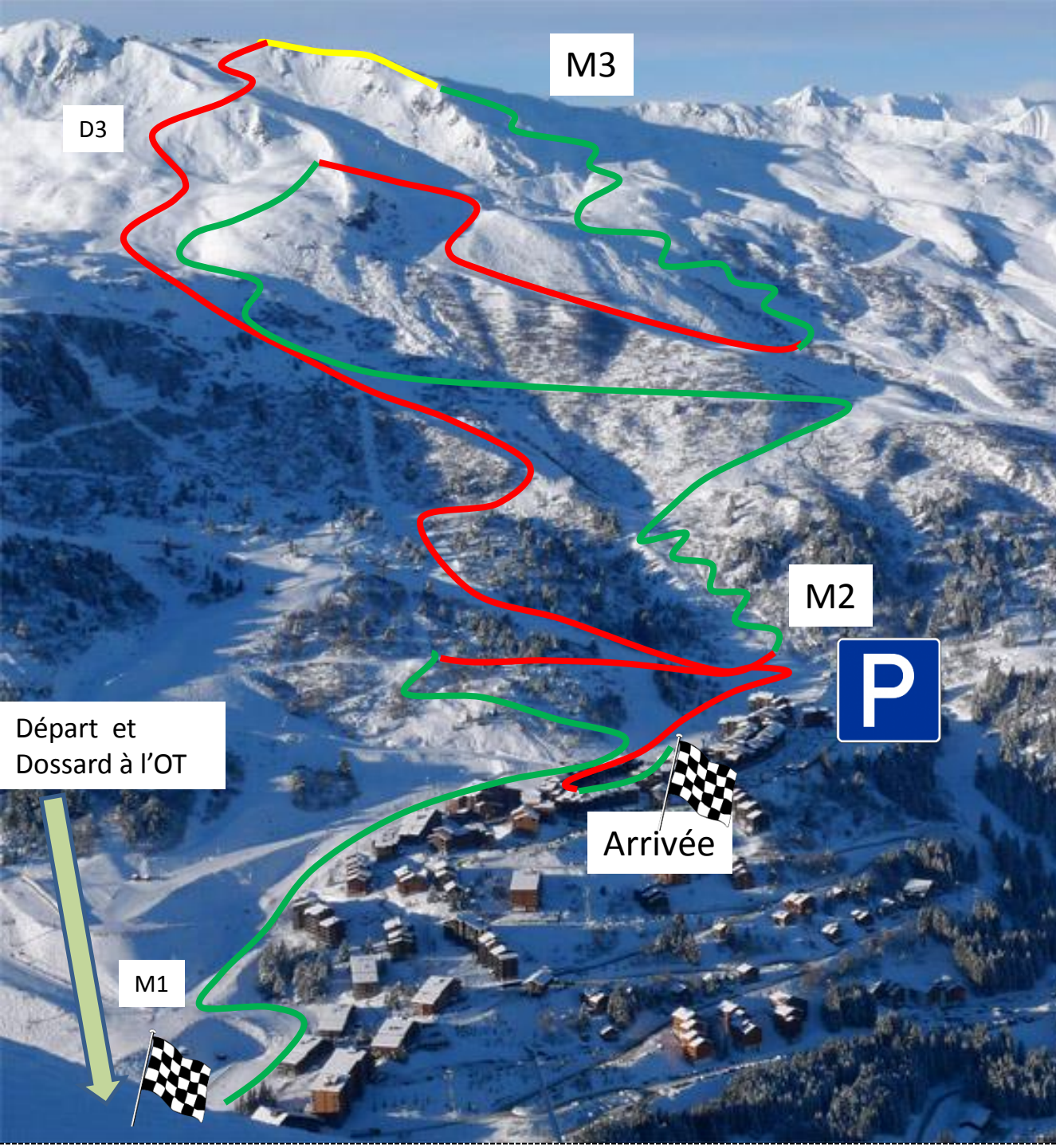
Parcours Dames S/E/V et juniors H

M1 : +150	D1 : -40
M2 : +450	D2 : -250
M3 : +390	D3 : -600
M4/2 : +450	D4 : -460
M5 : +10	

Total D+ 1450

Total D- 1350

Les dames + JH ne passent
qu'une seule fois au
sommet, arrivée en peaux
de phoque

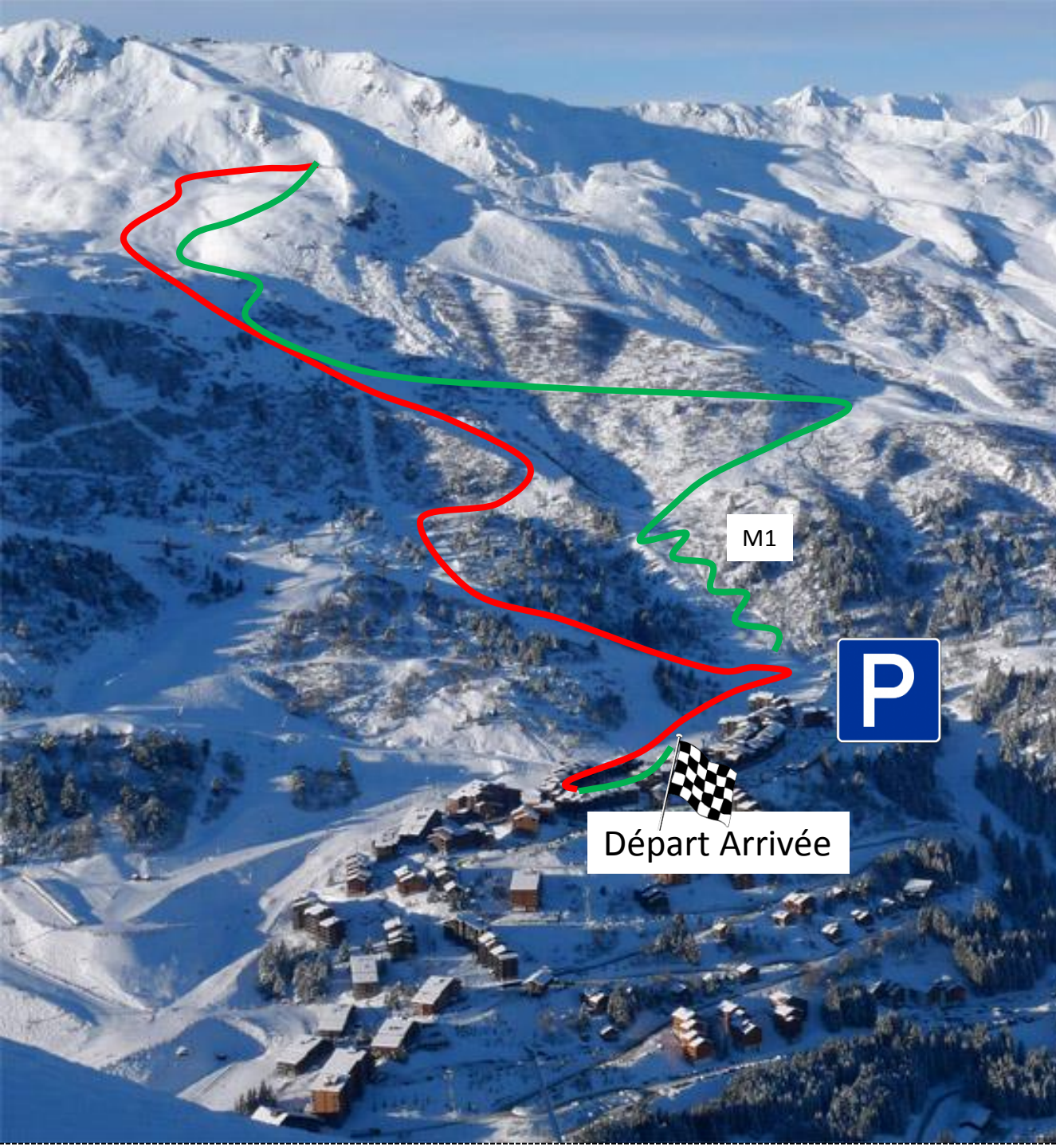


Parcours Cadet H/F et Junior Fille et Parcours B (promotionnel)

M1 : +150	D1 : -40
M2 : +450	D2 : -250
M3 : +390	D3 : -600
M4 : +10	

Total D+ 1000
Total D- 900

Arrivée en peaux de
phoque



Parcours Découverte Minimes

M1 : +450 D1 : -450
M4: +10

Total D+ 460
Total D- 450

Départ Arrivée

Départ porche d'arrivée
Arrivée en peaux de
phoque