

COURSE en MONTAGNE

montée à la pointe de Miribel

mercredi 14 octobre 2020

départ parking ski fond Plaine Joux les Brasses (altitude 1249 m)

passage à Ajonc (1408 m) au bout de 1,8 km pente de 7 à 9%, par la route obligatoire

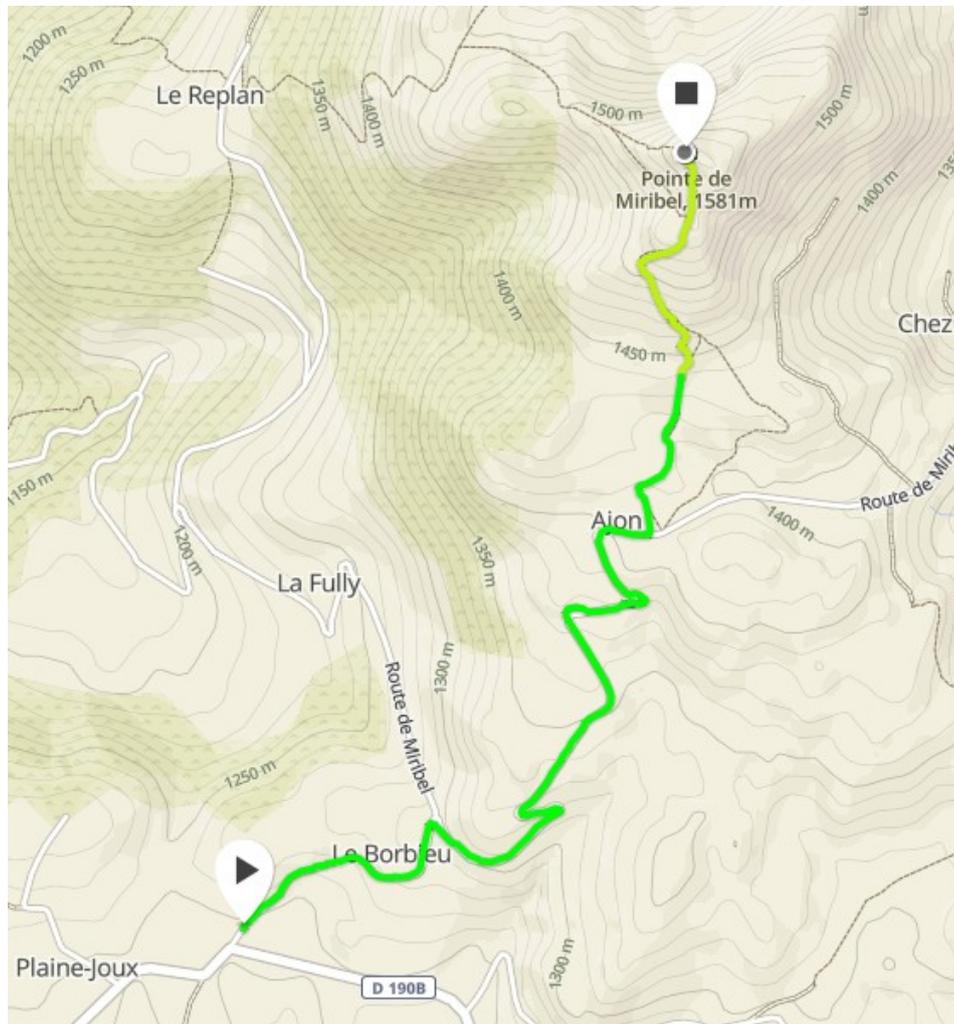
de Ajonc au sommet, choix itinéraire avec une pente raide (+ 130 m dans le pentu)

arrivée croix au sommet (altitude 1581 m)

distance 2 km 750

dénivelé + 330

temps du vainqueur 17'20 en 2017



Consignes particulières :

- Départ par vagues de 25 coureurs : plots de couleurs espacés de 2m chacun.
- Chaque vague de départ porte un dossard spécifique (1.21 ; 2.18 ; 3.14 ; ...)
- 2min d'écart entre chaque vague.
- Un chrono général : on enlève le temps correspond en fonction du dossard (2min au groupe 2, etc)
- Masque obligatoire jusqu'au coup de sifflet du départ.

Sécurité :

- Poste sécurité à l'arrivée et poste sécurité à la moitié du parcours (à Ajonc)

Inscrire ses 5 meilleurs coureurs dans la vague 1 et ainsi de suite.