

Briefing :

AVANT COURSE :

Récupération des plaques et puces : à **Digne les bains** sur la place Général de Gaule avec son sac cadeau.

Penser à sa licence ou copie de certificat médical qui ne sera pas rendu.

Prévoir un chèque de caution de 20 euros pour la puce.

Accès à la course avec votre véhicule perso. Attention route très étroite et croisements très difficiles !



DEPART COURSE :

Départ du Villard des Dourbes à 8h30 pour les premiers. Vérifier son heure de départ sur son étiquette horaire.

Un parking sera mis à disposition juste après le Villard merci d'y stationner !

Liaisons à vélo et sans aide extérieure (rappel règlement) balisée en blanc et rouge.

Ravitos : café-petit déjeuner au Villard avant liaison 1, puis 3 sur le parcours et 1 sur la place.

Casque intégral, gants longs, genouillères et sac à dos ou dorsale obligatoire, un contrôle sera effectué au départ.

Spéciales :

balisées en rubalise blanche et rouge + flèches directionnelles + fléchage au sol à la bombe orange + panneaux de dangers + signaleurs

Spé 1 « Les crêtes » : spéciale longue engagée et physique. Un départ avec des crêtes vertigineuses et quelques virages en aveugle à droite (vide : chute dangereuse). Bien suivre le fléchage au sol ! S'en suit une première côte sur la piste (100m), une deuxième en deux parties à la sortie d'un bois puis avec 150m en montée avant d'entrer dans une partie en sous bois, et une dernière de 50 mètres avant de plonger dans du très technique !

Conseil du traceur : reste calme et humble sur la partie des crêtes où la sortie est interdite : peu de temps à gagner et beaucoup à perdre.

Spé 2 « L'Escure » : Longue technique et variée : du rapide, du lent, du cassant des marches des sauts et du pédalage sur le tronçon central en pédalage et une côte assassine de 150m pour 20m de D+.

Petite relance de 10 secondes à la fin dans le vallon d'arrivée.

Spé 3 « Feston 4 » : Une DH engagée sur le haut, technique et raide et une deuxième partie avec plus de virages et d'épingles qui se referment, du bonheur ! Pas de pédalage.

Attention : chrono automatique (puce) : ça « bip » au passage sur l'arrivée.

Fin de course pour les filles et les juniors ! Retour à Digne sur route en liaison.

Spé 4 « Les oreilles d'ânes » : Une longue descente avec une seule petite relance en faux plat descendant.

DANGER : passage à vache sur dernier 1/3 (signaleur), épingles et passages techniques en toute fin et chrono automatique (bip) ATTENTION à l'arrivée DANGER il y a des marches dangereuses tout de suite après.

Arrivée place Général de Gaulle et repas :

- 1) Récupérer sa licence et sa caution et rendre la puce à la tente « inscription »,
- 2) Laisser son vélo dans le parc fermé,
- 3) Aller manger dans le restaurant La Taverne à 200m à pied
- 4) Remonter récupérer les véhicules via les navettes (de 14h30 à 16h00).
- 5) Remise des prix à 16h30.

BONNE COURSE !!!