



FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE



ALPI SERRE-CHE

COUPE DE FRANCE
U18,U20,U23, SÉNIORS ET MASTERS

Le Monétier les Bains
le 07 janvier 2024



Déroulement

RDV le samedi 6 janvier 2024

- dès 16h : retrait des dossards à la salle du dôme sur le front de neige de Monétier les Bains pour toutes les épreuves
- 18h30 : briefing

RDV le dimanche 7 janvier 2024

- dès 7h30 : retrait des dossards à la salle du dôme sur le front de neige de Monétier les Bains
 - 8h30 : départ sur le parcours d'échauffement
 - à partir de 9h : départs
- 2 parcours individuels :**
- Parcours A : ouvert aux seniors (U23, séniors et masters) et U20 Hommes - Coupe de France : 1 380m de D+
 - Parcours B : ouvert à tous à partir de la catégorie U18 - Coupe de France U20 femme et U18 : 1 020 m de D+

Plan départ

Aire de départ/arrivée
contrôle DVA

Salle du Dôme
remise des dossards (samedi)
repas/remise des prix (dimanche)

Parking



Matériel obligatoire

2 couches bas du corps	Pour Tous
3 couches haut du corps	Pour Tous
Bandeau ou Bonnet	Pour Tous
Bâtons	Pour Tous
Carte d'identité ou Licence	Pour Tous
Casque	Pour Tous
Chaussure de ski	Pour Tous
Couverture de survie	Pour Tous
DVA	Pour Tous
Gants	Pour Tous
Lunettes	Pour Tous
Pelle et sonde à neige	Pour Tous
Sac à dos	Pour Tous
Sifflet	Pour Tous
Skis / Fixations / Peaux	Pour Tous

DOSSARD SUR LA CUISSE DROITE

Catégories récompensées

parcours A

Séniors F/H

U23 F/H

U20 H

Master F/H

parcours B

U20 F

U18 F/H



Les catégories sont récompensées à partir de 7 coureurs classés dans celles-ci

Directeur de course: Yannick GAST

Président du jury: David MONNET

Parcours A: D+ 1380 Dist 13.6



départ/arrivée

poste de contrôle



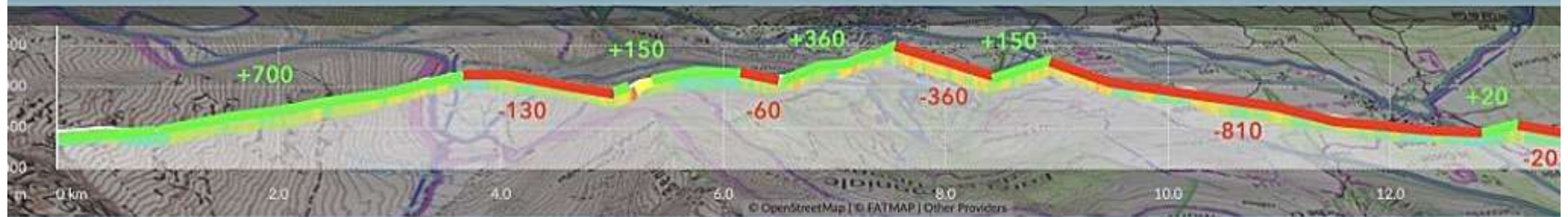
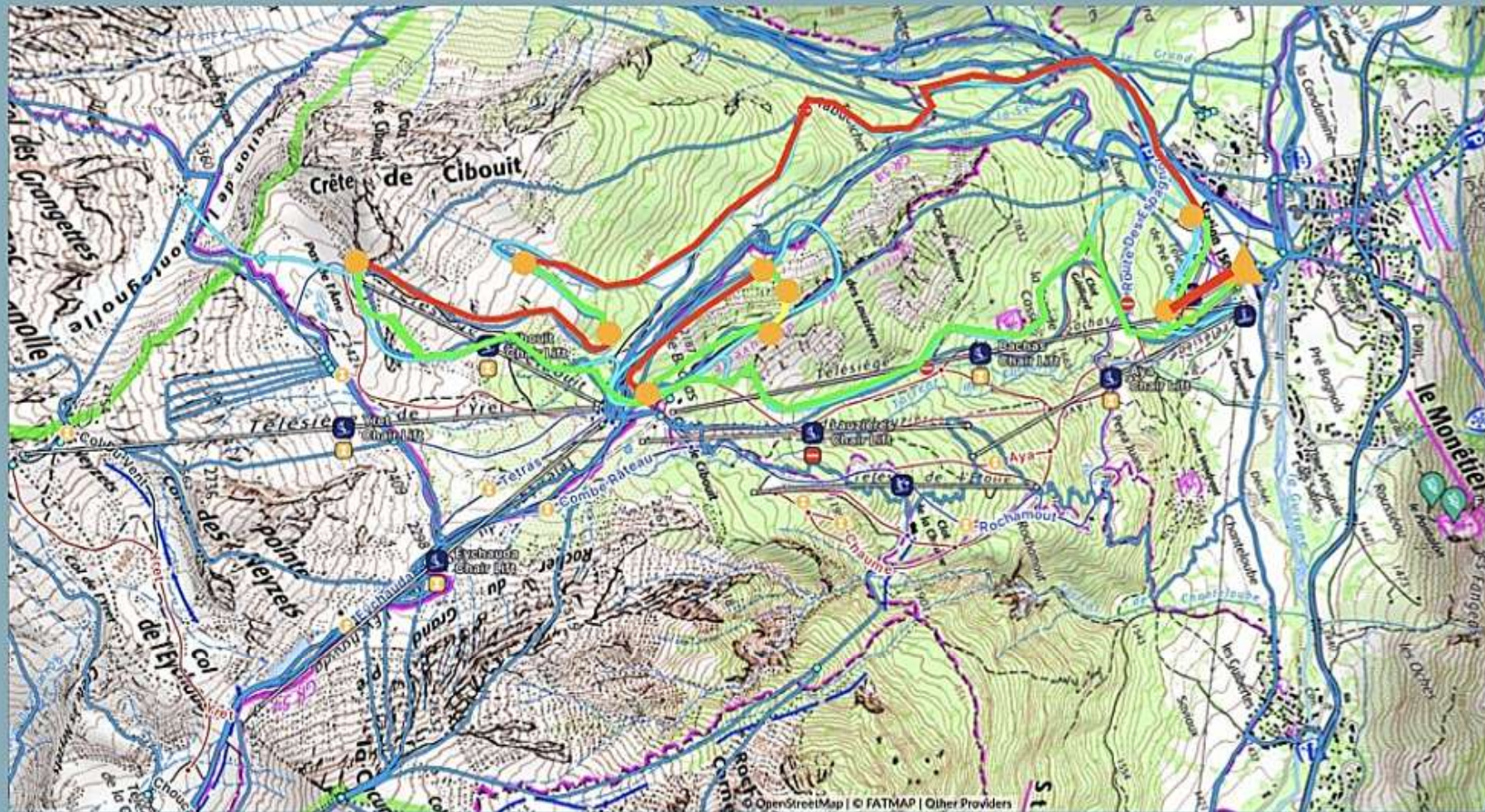
montée



descente



passage technique



Parcours B: D+ 1020m Dist 10,9kms



départ/arrivée

poste de contrôle



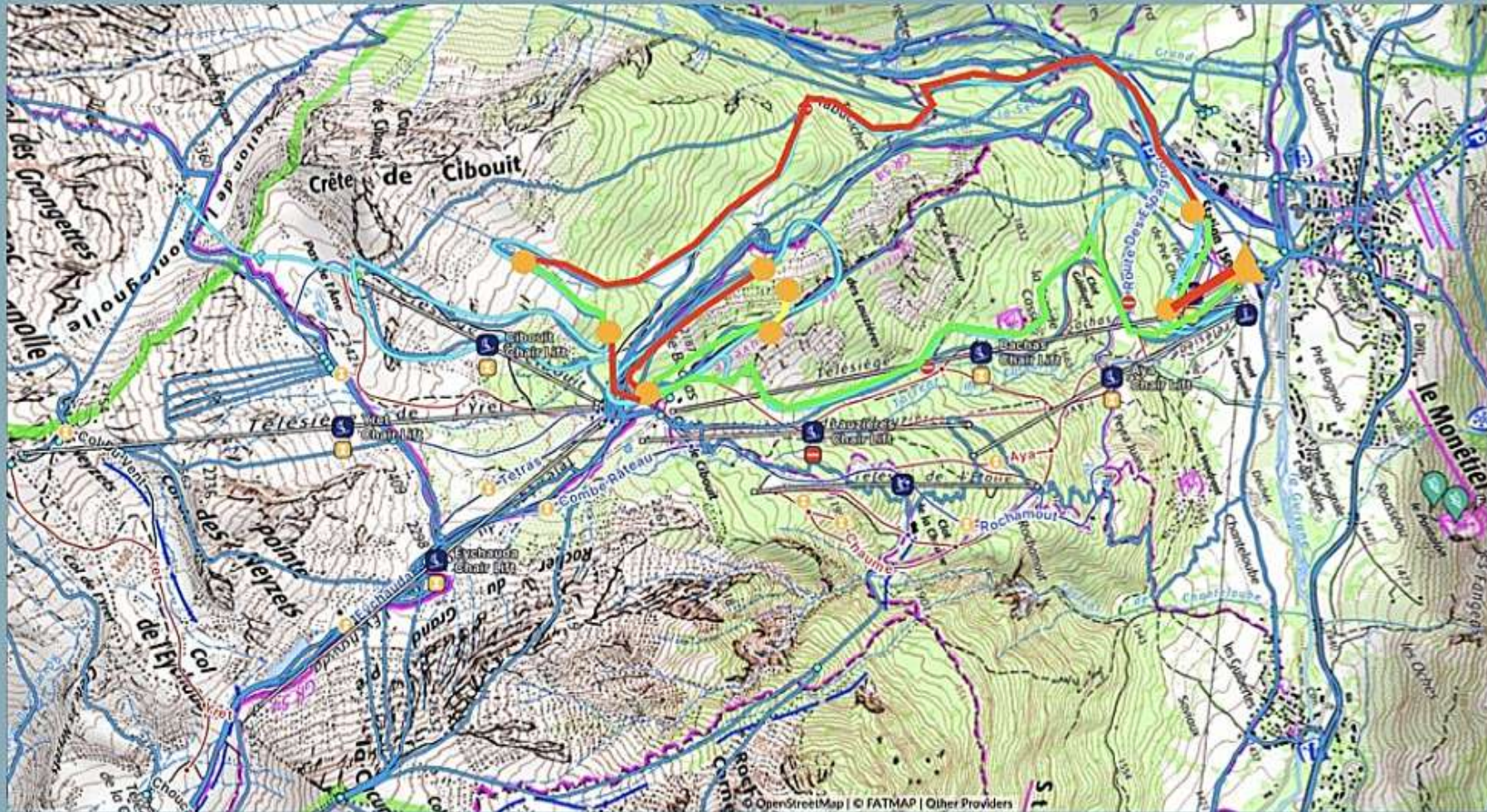
montée



descente



passage technique



Portages et passages techniques

Parcours A

couloir des Lauzières: Skis sur le sac

Parcours B

couloir des Lauzières: Skis sur le sac

Barrage Horaire:

