



Briefing 4 Seigneurs

27 septembre 2023

Horaires :

18h : RDV devant la piscine d'Eybens

18h20 : Briefing

18h30 : Départ en ligne

Entre 19h00 et 19h30 : Arrivée au sommet

Redescente et apéro selon les munitions et la bonne humeur apportées par les participants !!

Déroulé de la course : **Départ depuis la piscine d'Eybens > arrivée au fort des 4 Seigneurs**

Nous vous rappelons que la montagne est partagée entre tous : randonneurs, coureurs, bergers, moutons ...ainsi, il appartient à chacun des coureurs d'être respectueux des espaces traversés. Dans ce cadre, il est demandé aux coureurs de bien veiller à fermer les portails et barrières des enclos derrière eux. Il est bien sûr interdit de franchir ou abimer les clôtures ne disposant pas de barrière. Les épreuves se déroulent en pleine nature. L'ensemble des participants est tenu de respecter les lieux et d'éviter au maximum les dégradations dues à leur passage. De même, il est formellement interdit de jeter des détritrus sur le parcours.

Les parcours indiqués sur le site sont les parcours officiels, ils doivent obligatoirement être suivis par les coureurs, il n'est pas autorisé de "couper". Les coureurs qui quittent délibérément le parcours, le font sous leur propre responsabilité. L'itinéraire est disponible sur la fiche technique de chaque course sur <https://dauphine-ski-alpinisme.fr/evenements/gresivaudan-xpress/>.

Sécurité :

Quelques éléments de sécurité pour que la course se passe au mieux pour tous :

- Un serre-file fermera la course, il sera identifié par un gilet jaune ;
- Ce serre-file aura dans son sac un défibrillateur et une trousse à pharmacie. En cas de besoin, les coureurs descendront chercher le nécessaire auprès du serre-file ;
- Tout participant est tenu de venir en aide et porter assistance à un concurrent en difficulté.

Un concurrent rattrapé doit céder sa place au coureur qu'il précède. De même, le coureur qui double ne doit pas gêner le concurrent qu'il dépasse.

Ce principe est aussi applicable lors de la descente. Ceux qui ont terminé la montée sont invités à s'écarter pour laisser passer ceux qui montent (et à les encourager !).

Matériel conseillé : Veste, lampe frontale en état de marche ; éventuellement eau et vivres. Les coureurs sont autonomes sur le parcours et doivent juger de leurs capacités physiques.