

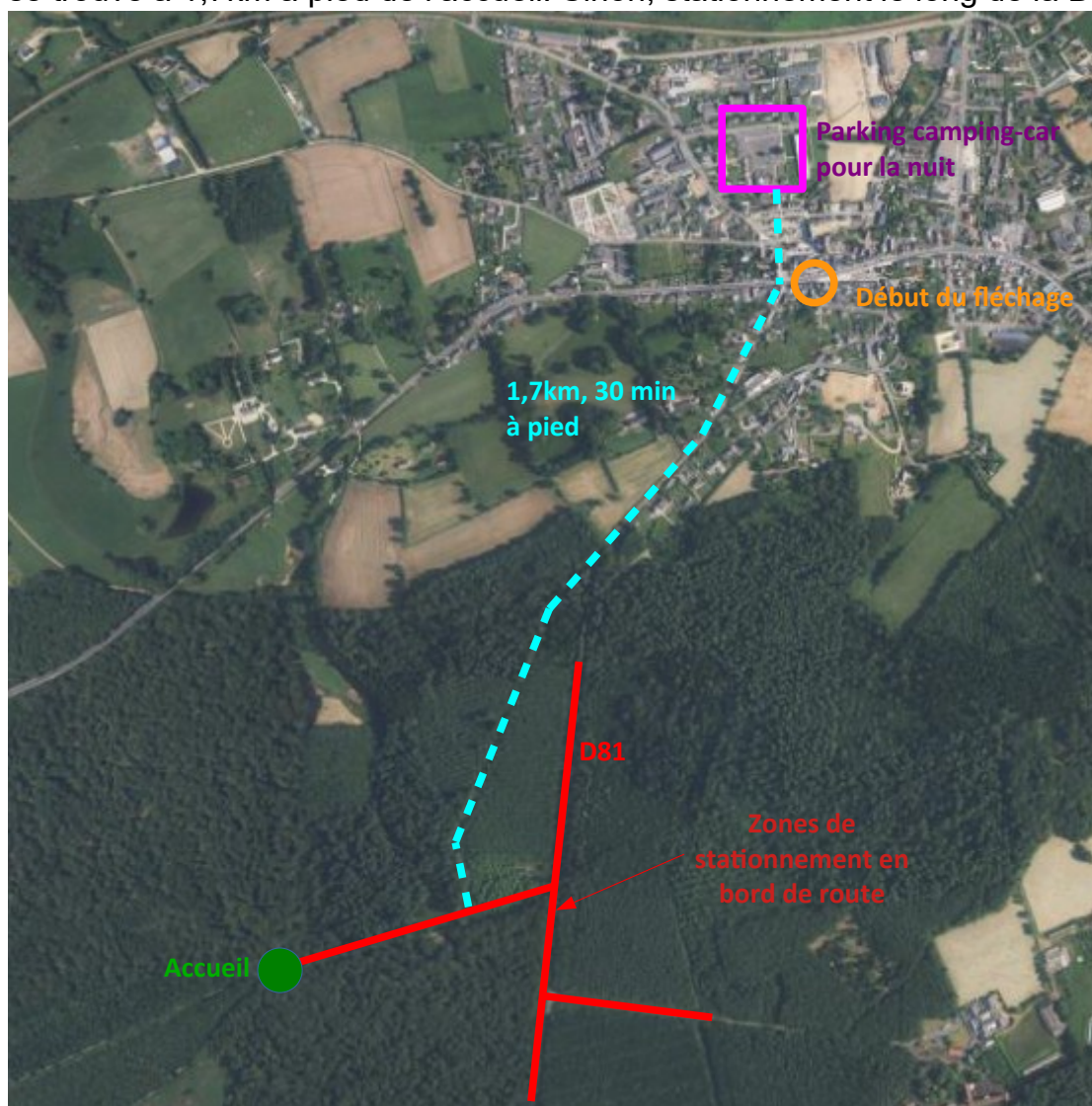
Consignes de course

Etape 4 O'Viking, longue distance, 03/05/2026

Cette longue distance est le support des Championnats de Ligue Longue Distance de Normandie et des Pays-de-Loire. Elle se déroule à Noues-de-Sienne le dimanche 3 mai 2026, sur la zone de l'Etang de Coulanges.

Parking :

- En voiture : Lors de votre arrivée, vous devrez stationner votre véhicule le long de la route d'accès à la zone d'accueil. Pour cela, vous irez jusqu'au bout de la route pour faire demi-tour et vous garer dans le sens de la « sortie » de la forêt. Vous pouvez aussi vous garer le long de la D81 (soyez vigilant à la circulation). Des bénévoles vous aideront.
- En camping-car : une aire de camping-car est à votre disposition gratuitement dans le bourg de Saint-Sever pour la nuit (<https://maps.app.goo.gl/Hd9EfpLDfd22HQLWA>). Elle se trouve à 1,7km à pied de l'accueil. Sinon, stationnement le long de la D81.



- L'accès au départ depuis l'accueil est jalonné ; prévoyez suffisamment de temps pour vous y rendre. **Merci de rester sur le sentier pour votre échauffement, la zone de course commence de chaque côté du chemin.**

Départs : L'appel se fait à H-3 minutes. Plusieurs catégories n'ont pas de départs affectés :

- les HD10 pourront partir en étant accompagnés après la course de l'accompagnateur ou avec un accompagnateur qui ne court pas la compétition. Départ au boîtier.
- les circuits loisirs n'ont pas d'horaires affectés. Départ au boîtier.

Arrivée : A l'arrivée de votre course, vous devrez remettre votre carte à l'organisation. Vous pourrez la récupérer après les derniers départs. Suivre le chemin pour rejoindre l'accueil et la GEC.

Cartographie :

- Sur le terrain, présence d'enclos-exclos comme sur la photo ci-contre (env. 1,50*1,50*1,80m) représentés par ce symbole **✕**
- Le symbole **✕** représente des souches-arbres-couchés ou des petites chandelles.
- Présence d'arbres au sol et de souches récentes non cartographiés suite à la tempête Goretti.
- Il est interdit d'emprunter les routes tout au nord et à l'est de la carte, y compris sur le bas-côté.



Merci de bien prendre en considération ces précisions.



Bonne course !