



Consignes et recommandations 2023

• Météo

- Comme sur la majorité des courses de montagne, la météo a une importance capitale. Il y a eu des éditions avec de fortes chaleurs et pour la 1ère fois en 2016 et 2017, nous avons été obligés d'utiliser le parcours de repli pour des raisons de pluie et de brouillard.

2018 fut aussi une édition perturbée par une alerte orange grand vent mais sans conséquence pour les coureurs.

C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons d'emporter un vêtement de pluie qui fait également coupe-vent car la crête de la Ste Victoire est parfois surprenante (le massif culmine à 1 011 m au Pic des Mouches).

- Il est aussi vivement conseillé d'avoir d'excellentes chaussures de Trail et en très bon état, les dalles calcaires et Lapias avec l'humidité sont très glissantes.

• Matériel obligatoire

Les Crêtes

- Votre sac doit contenir obligatoirement une couverture de survie, 1 sifflet, une réserve de boisson d'un minimum d' 1 litre, 1 litre et demiconseillé, soit un double porte-bidon ou poche d'eau et une réserve alimentaire.
- **Bâtons interdits sur l'ensemble du parcours.**

Le Cézanne

- Votre sac doit contenir obligatoirement une couverture de survie, 1 sifflet, une réserve de boisson d'un minimum de 500 ml obligatoire, 1 litre conseillé, soit un porte-bidon ou poche d'eau et une réserve alimentaire.
- **Bâtons interdits sur l'ensemble du parcours.**

Le dossard équipé de sa puce doit être visible de face pour les pointages électronique ou manuel.

Des contrôles inopinés pourront être effectués à tout moment.

Tout matériel manquant entrainera l'application d'une pénalité d'une heure.

- **Couleur de rubalise**

Pour la 1^{er} fois, l'ensemble des parcours seront équipés de ruban réutilisable.

- Les Crêtes : Ruban et drapeau orange liseré bleu à partir du 1^{er} ravito.
- Le Cézanne : Ruban orange.
- Cengle et parcours commun : Ruban orange et liseré vert.

ATTENTION : Si toutefois vous vous trompez et que vous n'apercevez plus le balisage, revenez sur vos pas. Nous essayons de ne pas sur-baliser les monotraces et les chemins, par contre, on sécurise au maximum les croisements, soit par un bénévoles et une flèche, soit par une balise tendue au sol qui matérialise la mauvaise direction.

- **Attentions particulières**

- **Km 2,3 pour les Crêtes, le Cézanne et le Cengle.**

Afin de réduire les bouchons, mise en place de deux parcours parallèles en montée. Les deux montées aboutissent au même endroit.

- **Km 3,6 et 59 pour les Crêtes, Km 3,6 et 38 pour le Cézanne, km 3.6 et 10.8 pour le Cengle.**

Le parcours croise une route à grande circulation, les bénévoles vous indiqueront le passage obligatoire sous le tunnel de la RD7, Il est impératif de respecter les consignes. L'organisation pourrait vous infliger une pénalité d'une heure selon le manquement constaté.

- **Km 13,2 Pas du Clapier (Les Crêtes).**

500 m très techniques qui s'apparentent quelques fois à de l'escalade, des bénévoles seront présents sur les parties les plus dangereuses.

- **Km 13.8 à 16,2 et Km 25.9 à 28,4, crêtes du massif de la Ste Victoire.**

Restez très concentré, terrain très difficile à courir, Lapias et dalles calcaires recouvrent une grande partie du parcours.

- **Traversée du village de Vauvenargues et Puylobier (Les Crêtes).**

ATTENTION, aucune sécurité particulière n'est mise en place, la circulation n'est pas interrompue, les coureurs n'ont pas la priorité.

- **Traversée de routes.**

Elles sont sécurisées par des bénévoles, soyez malgré tout très prudents.

- **Contrôle des dossards**

- 5 contrôles des dossards seront effectués (Les Crêtes).
- 2 contrôles des dossards seront effectués (Le Cézanne).

- **Ravitaillements les Crêtes**

- Km 10, parking Marbrière : Boissons.
- Km 22, Vauvenargues : Nourriture, boissons.
- Km 31, Parking du Puits d'Auzon : Boissons.
- Km 41, Puylobier : Nourriture, boissons.
- Km 52, parking Marbrière : Nourriture, boissons.

- **Ravitaillement le Cézanne**

- Km 13, Roques-Hautes : Nourriture et boisson.
- Km 23, Barrage Zola : Boissons
- Km 31, Parking Marbrière : Nourriture boissons.

- **Barrières horaires les Crêtes**

- Km 22, Vauvenargues : **11h45** (4h45 de course)
- Km 41, Puyloubier : **15h15** (8h15 de course)
- Km 52, Parking Marbrière : **17h30** (10h30 de course)
- Arrivée : **19h20** (12h20 de course)

- **Barrières horaires le Cézanne**

- Km 31, Parking Marbrière : **14h15** (6h15 de course)

- **En cas d'abandon**

- Informer le premier bénévole que vous croisez en lui remettant votre dossard. Il le signalera au PC course et vous communiquera le point de rendez-vous. Une navette viendra vous récupérer et vous ramènera à la salle des fêtes.
- **Points de ralliement face nord du massif** : Parking barrage Bimont, Cabassols, Vauvenargues, Col des Portes.
- **Points de ralliement face sud du massif** : Roques-Hautes, parking du bouquet, St Antonin, parking Coquille, parking St Ser, Puyloubier.

- **Secours**

- Le numéro d'urgence est indiqué sur votre dossard.
- Deux binômes de secouristes itinérants plutôt localisés sur la crête, ils sont en permanence en contact radio avec le PC course, les secours et le médecin.
- Secours présents sur le **parking Marbrière, Col des Portes, Puyloubier et ligne d'arrivée** (Crêtes).
- Secours présents sur **Roques-Hautes, parking Marbrière et ligne d'arrivée** (Le Cézanne).
- Médecin présent sur le Parking Marbrière, Roques-Hautes et ligne d'arrivée.

- **Respecter l'environnement**

- Respectez la faune et la flore, je ne jette aucun déchet sur les parcours, je me débarrasse de mes détritrus sur les ravitaillements.
- **Pas de gobelets sur les ravitaillements**, pensez à emporter un Eco Cup.
- Mise en place de tri sélectif sur chaque ravitaillement.
- Mise en place sur chaque ravitaillement de rampes distributeur d'eau potable.

- **A l'arrivée**

- Repas non prévu pour l'ensemble des coureurs, sauf s'il a été réservé au moment de l'inscription.
- Vestiaires, douches, kinés et Ostéopathe prévus ([en fonction des règles sanitaires du moment](#)).