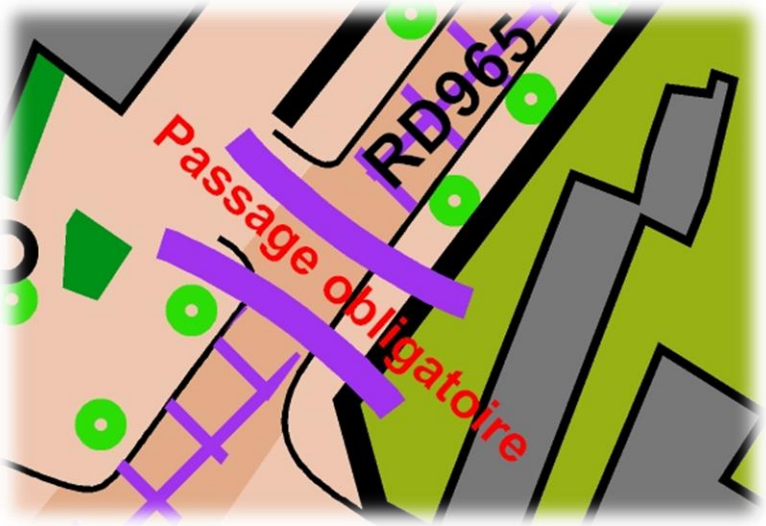
Régionale Sprint. Saint-Fargeau (89). Dimanche 29 novembre 2026

Consignes de course. Sprint

Sécurité :

►La course se déroule sur la voie publique, la circulation n'est pas coupée. Les coureurs doivent respecter le code de la route notamment lors des traversées de routes.
La rue principale de la commune (D965) est interdite aux coureurs, seuls les trottoirs le long de celle-ci seront autorisés.
Sur tous les circuits, il y aura la traversée de cette rue, elle se fera à un endroit précis, il y aura une balise avant et une après la traversée. Il y aura également un signaleur à cet endroit. Un coureur qui traverserait cet axe en dehors de la zone prévue se verra disqualifié. La traversée devra se faire en suivant le passage piéton (perpendiculairement à la rue), pas de traversée en diagonale.



►Pour le circuit vert, un accompagnateur est demandé pour les jeunes H/D10. Les accompagnateurs sont soit des coureurs ayant déjà couru soit des personnes majeures qui ne courent pas.
►La commune est traversée par un petit cours d'eau, il est interdit de le traverser à gué. Vous devez utiliser les ponts et passerelles figurant sur la carte..

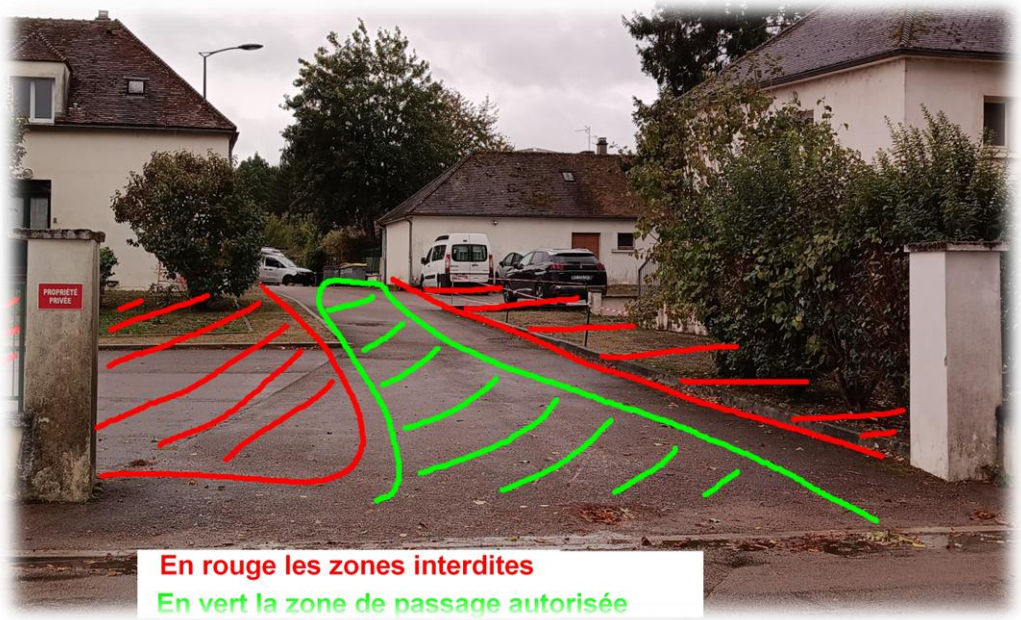
Caractéristiques des circuits :

Circuits	Niveau /Couleur	Distance minimale	Dénivelée	Echelle	Nb de postes
A	Orange	3 680 m	35 m	1 / 4 000	23
B	Orange	3 380 m	30 m	1 / 4 000	23
C	Jaune	2 450 m	30 m	1 / 4 000	17
D	Jaune	2 000 m	20 m	1 / 4 000	15
E	Vert / Bleu	1 260 m	10 m	1 / 4 000	15

►Tous les circuits sont imprimés sur papier résistant et imperméable Antius, format A4

►Les définitions de postes, en code IOF, figurent sur la carte. Elles sont également distribuées au départ pour être glissées dans votre porte-définitions.

►Certains circuits seront peut-être amenés à traverser la cour d'un établissement privé. Nous avons obtenu l'autorisation de traversée. Voici la photo des lieux.



Cartographie

Carte n°2026-D89-230. Relevé et dessin : Francis MOINE
Echelle 1 / 4 000 pour tous les circuits.
Equidistance : 5 m. Format A4

Légende locale:

- Banc
- Table
- Fontaine en pierre
- Pompe à bras
- Terrasse de café
- Accès interdit

Départ

Le départ de la course a été rapproché. Il se situe à 300 m de l'accueil.
Départs toutes les minutes. Les départs se feront à l'horloge, sauf pour le circuit vert.

Services

►Des toilettes publiques sont disponibles non loin de l'accueil, à proximité de la balise d'arrivée. Les commerces ouverts jusqu'à 12h30 sont le supermarché U Express, deux boulangeries et une pizzéria, tous situés dans la zone de course et donc accessibles après celle-ci.
►Une C.O régionale MD (moyenne distance) est également proposée l'après-midi. L'accueil est commun aux deux courses. Les départs sont lancés de 14h00 à 15h15.
►En prélude à cette journée, vous pouvez essayer le PPO de Tannerre-en-Puisaye. Parcours installé sur le site d'un ancien ferrier datant du temps des Gaulois. Voir publication liée sur le site du CDCO-89.