

Dernières informations à J-1

Conditions météorologiques

Un temps ensoleillé et sans précipitations est annoncé pour dimanche. Les températures seront très froides (-7°C au départ, -15°C au sommet du parcours !). Nous conseillons vivement à tous les coureurs de s'habiller chaudement (veste doudoune, 2^{ème} paire de gants, cagoule, etc.).

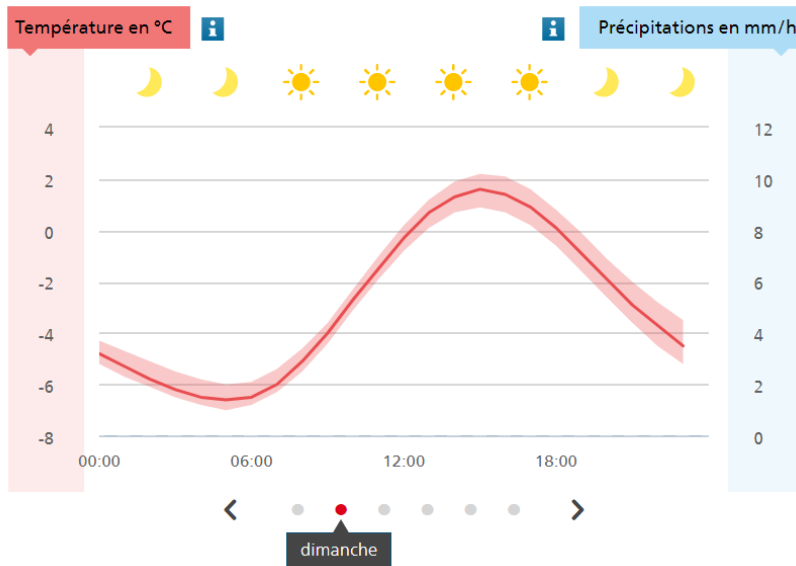


Figure 1 : conditions météo au départ (1400 m.s.m)

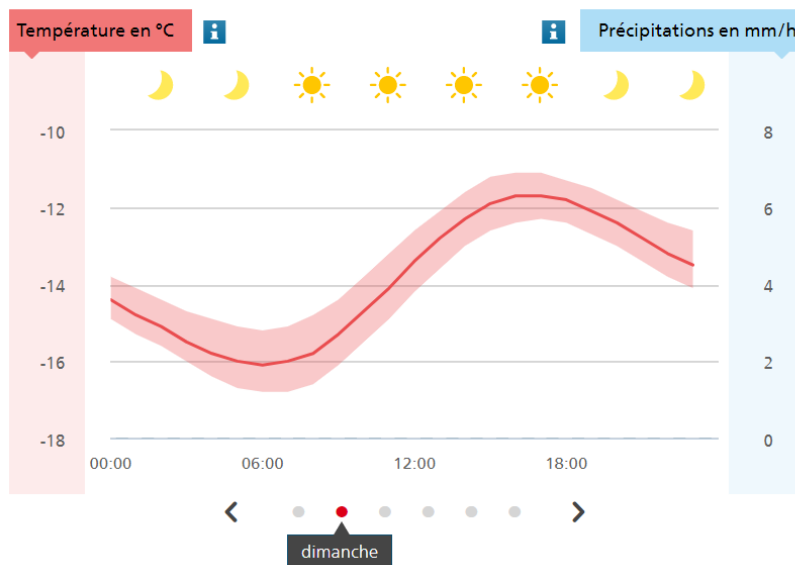


Figure 2 : conditions météo au sommet du parcours (3000 m.s.m)



Conditions de neige

Au-dessus de 2200m : la neige est en quantité suffisante. Le froid des derniers jours conserve la bonne qualité de la neige.

En-dessous de 2200m : la neige est en quantité très faible et le réchauffement dû au soleil se fait sentir rapidement dans la journée.

Adaptation du parcours

Le parcours intégral sera proposé aux coureurs dimanche avec les petites modifications suivantes :

Montée : il faudra marcher environ 250m (distance horizontale) de plus afin de chausser les skis dans une pente herbeuse ayant un meilleur enneigement. La montée dans la forêt suit le parcours traditionnel avec un enneigement faible.

Descente : un déchaussage est nécessaire sur environ 200m (distance horizontale) à Prabé (2000 m.s.m) en raison du manque de neige. Plusieurs autres déchaussages peuvent s'avérer nécessaires au fil de la journée. Depuis Granges-Neuves (1600 m.s.m), les coureurs marcheront jusqu'à l'arrivée (absence totale de neige) en suivant un sentier pédestre ralliant le village de Suen via le hameau de Baule.

Recommandations de course

Le comité d'organisation donne les directives de course suivantes :

- **S'habiller chaudement** en raison des températures très froides attendues
- **Respecter le balisage** mis en place sur l'ensemble du parcours mais particulièrement à la descente (déchaussage, obstacles, etc.)
- Faire preuve d'une **grande prudence à la descente** afin d'éviter les accidents. La faible couverture neigeuse ne permet pas de cacher tous les obstacles. Le réchauffement de la neige par le soleil augmente également les risques. **SOYEZ PRUDENTS !**
- **Chaque coureur peut prendre des baskets pour la marche finale mais chacun doit emmener tout son matériel jusqu'à l'arrivée.** L'abandon d'une partie du matériel est synonyme de disqualification.
- **Emmener des couteaux à neige et, pour les personnes moins à l'aise, les utiliser dans la forêt à la montée.**
- **Respecter le règlement de course** consultable sur notre site internet www.lamaya.ch (y compris matériel obligatoire).



Procédure en cas d'absence d'un coureur (Covid, blessé, malade, etc.)

Annoncer l'absence ou le changement lors du retrait des dossards dimanche matin. Vous avez deux possibilités :

1. Courir à deux patrouilleurs. Vous ne serez pas classés
2. Trouver un remplaçant et communiquer ses coordonnées (nom, prénom, date de naissance, email, téléphone et adresse postale) lors du retrait des dossards.

Parking et accès

Merci de suivre les infos du service de parking. Des navettes sont mises à disposition pour rallier l'arrivée depuis les parkings. Prévoir 10 minutes pour rallier le parking à la zone de retrait des dossards.

Retrait des dossards

Le retrait des dossards est possible uniquement le jour de la course dès 5h30 à la salle de gymnastique de Saint-Martin. Inutile de venir plus vite le dimanche matin ou samedi en fin de journée.

Vestiaires

Des vestiaires sont à disposition à l'arrivée. Ils ne sont pas surveillés (merci de ne pas y entreposer vos valeurs). Il n'y a pas de douches à l'arrivée.

Horaires

Dès 05h30 : Réception des coureurs

Dès 06h00 : Contrôle et enregistrement des patrouilles

07h30 : Premier départ Parcours A

08h00 : Deuxième départ Parcours A

08h30 : Troisième départ Parcours A

08h45 : Départ Parcours B

Dès 10h00 : Arrivée des premières patrouilles

14h30 : Proclamation des résultats