



## Dernières informations à J-1

### Conditions météorologiques

Les conditions météorologiques de dimanche matin 3 mars connues à l'heure actuelle peuvent se résumer de la sorte :

A 1400m (départ et arrivée)

- Température : -2 à 0 °C
- Vent : vents faibles à moyens
- Précipitation : quasiment nulles

A 2600m (Col de Lovégno)

- Température : -5 à -6 °C
- Vent : vents moyens à forts (vent du Sud)
- Précipitation : très faibles

### Conditions de neige

Au-dessus de 2000m : la neige est en quantité suffisante. Il a encore neigé 10cm vendredi 1<sup>er</sup> mars au-dessus de 1800m.

En dessous, de 2000m : la neige est en quantité faible en particulier sur la piste de descente. Le goudron n'est pas loin sous la neige fraîche donc soyez très prudents et respectez le balisage mis en place !

### Adaptation du parcours

Les organisateurs planifient une course suivant le tracé habituel avec les remarques suivantes :

1. Montée : la trace est enneigée dès la sortie du village (idem 2022). La montée dans la forêt suit le parcours traditionnel avec un enneigement faible en-dessous de 1600m et suffisant en-dessus de 1600m.
2. Descente : Depuis Granges-Neuves (1600m), 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 (idem 2022). Plusieurs autres déchaussages peuvent s'avérer nécessaires au fil de la journée sur la route dans la descente entre Prabé et Grange Neuve.
3. **Les organisateurs se réservent le droit de modifier le haut du parcours en fonction des conditions météorologiques de dimanche matin (vent, brouillard, précipitations).**



### Recommandations de course

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

- **S'habiller chaudement (il y a aura du vent en altitude)**
- **Respecter strictement 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 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.
- **Couteaux à neige peu utiles sauf pour les personnes moins à l'aise dans la forêt à la montée.**
- **Respecter le règlement de course** consultable sur notre site internet [www.lamaya.ch](http://www.lamaya.ch) (y compris liste du matériel obligatoire).

### Procédure en cas d'absence d'un coureur (absent, 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 à St-Martin.

### 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

Pour les personnes n'ayant pas encore retiré leur dossard, le retrait des dossards est possible 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

---

*St-Martin, le 2 mars 2024, Comité d'organisation*