



ANNONCE DE COURSE

Carte DELRIEU

NOCTURNE & MOYENNE DISTANCE

Samedi 5 et Dimanche 6 Avril 2025
POCQUEUREUX – Commune LA FOA



INFORMATION

Organisateur de course : CLUB CONVERGENCE

Descriptif : Course nocturne Samedi Soir 5/04/2025 avec repas et camping
+ Course Moyenne distance Dimanche matin 06/04/2025

Contact pour vos questions : clubconvergence@gmail.com

N'hésitez pas également à nous rejoindre sur [notre page Facebook](#).



CARTE

Nom : DELRIEU

Échelle : 1/10000, 1/7500 et 1/5000

Équidistance : 5 mètres

Type de terrain : végétation dense et forte
Avec fort dénivelé et passage de cours d'eau.
Tenue couverte conseillée.
LAMPE FRONTALE obligatoire pour nocturne.
Transporter au moins 1 L d'eau.



ACCÈS

Accès au site :

Samedi 5 Avril 2025 :

Se rendre au site de POCQUEUREUX RANDONNÉE

Dimanche 6 Avril 2025 :

Accès au site : Avant La Foa, sur la RT1, bifurquer vers Pocquereux randonnée. Continuer sur la route et passer le portail de Pocquereux Randonnée (à refermer). Continuer 5 km sur la route en terre jusqu'au parking.

Parking : Suivre la signalétique

Départ : Suivre la signalétique



HORAIRES

Samedi

Accueil : à partir de 16h00

Départ : entre 19h15 et 20h15

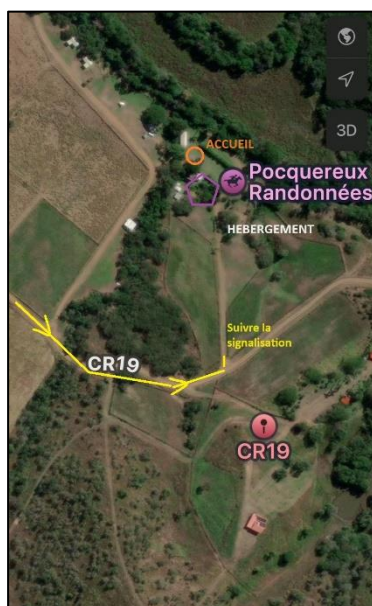
Fermeture des circuits : 21h00

Dimanche

Accueil : à partir de 7h30

Départ : entre 7h45 et 10h30

Fermeture des circuits : 12h00



Samedi 5 Avril 2025



Dimanche 6 Avril 2025





ANNONCE DE COURSE

Carte DELRIEU

NOCTURNE & MOYENNE DISTANCE

Samedi 5 et Dimanche 6 Avril 2025
POCQUEUREUX – Commune LA FOA



CIRCUITS

Moyenne Distance : Course classique

Difficulté	Echelle	Distance	Estimation temps vainqueur	Dénivelé	Postes	Circuit
Extrême	10k	5,1 km	80min	300 m	16	Noir
Très difficile	10k	4 km	70min	320 m	15	Violet
Moyenne – Difficile****	7.5k	2,9 km	35min	115 m	13	Orange
Très facile – Facile***	5k	1,8 km	30min	75 m	11	Bleu
Découverte**	7.5k	2,8 km	35min	130 m	14	Jaune
Découverte Famille*	7.5k	2 km	30min	75 m	13	Bleu

*idéal pour le faire en famille niveau Très facile à facile

** équivalent niveau Jaune – Facile à Moyen

*** équivalent du niveau Bleu et Vert

**** équivalent du niveau Jaune et Orange

Nocturne : Course avec l'application MAPRUN

Difficulté	Distance	Dénivelé	Postes	Circuit
Difficile*	4 km	100m	17	Noir
Moyenne**	2.5 km	85m	12	Orange
Facile***	1.3 km	65m	8	Bleu

* équivalent Noir - Violet

** équivalent Orange – Jaune

*** équivalent Bleu – Vert

Pour la nocturne uniquement :

Course avec l'application MAPRUN – Il vous faut ainsi télécharger au préalable l'application sur votre APP STORE ou PLAY STORE. MAPRUN 7 de préférence.

Lien de téléchargement :

MapRun – Applications sur Google Play

MapRun dans l'App Store



Tutoriel sera mis à disposition de notre page FACEBOOK

Attention, apporter vos LAMPES FRONTALES





ANNONCE DE COURSE

Carte DELRIEU

NOCTURNE & MOYENNE DISTANCE

Samedi 5 et Dimanche 6 Avril 2025
POCQUEUREUX – Commune LA FOA



RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur [notre page Facebook](#) ainsi que sur le site [Winsplit](#).



SERVICE

Hébergements sur le site de POCQUEREUX RANDONNEE

Type hébergement	Tarifs	Nombre de places	
		Lits simples	Lits doubles
Dortoir	2500 frs/ pers/nuit	20	4
Toile de tente	2000 frs / pers/nuit	30	
Bungalow	10.000 frs/ pers / nuit 15.000 frs/couple 2500 frs / lits supp	Bungalow 7 places	27.500 frs si complet

Repas sur le site de POCQUEREUX RANDONNEE

Nombre de personne min : 10 personnes

Repas	Adultes		Enfants (-10 ans)	
	Membre Convergence	Non-Licenciés	Membre Convergence	Non-Licenciés
Diner	2000 frs	3000 frs	1000 frs	2000 frs
Petit-déjeuner	1000 frs	1500 frs	500 frs	750 frs

Repas du soir proposé par le site POCQUEREUX RANDONNEE :

Entrée : Crudités Plats : Bami, Emincé de cerf, Riz, Gratin de patates Desserts : Salade de fruits.

Prévoir un gobelet pour la boisson mise à disposition (eau + sirop) en fin de course pour chaque participant



TARIFS COURSES

	Licencié(e)s FFCO	Non licencié(e)s FFCO	Fourniture d'une puce par le club
Agé(e)s de plus de 18 ans	1 200 F	2 000 F	200 F
Agé(e)s de 12 à 18 ans	600 F	800 F	200 F
Agé(e)s de moins de 12 ans	400 F	400 F	200 F



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur le site : www.inlive.nc

Date limite d'inscription **le Mercredi 2 Avril avant 22h.**

!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement, pour les non licenciés, présenter ou avoir présenté lors de votre inscription un certificat médical valide de non-contre-indication à la pratique de la CO en compétition.

!/ Pas de chien sur les zones de course.

!/ Merci de respecter l'environnement et de jeter vos déchets dans les poubelles prévues à cet effet.

