

Mode d'emploi des parcours

Tableau de la sortie

Informations générales sur la sortie proposée.

Les parcours types sont regroupés en "sorties-club", chacune repérée par l'association d'un chiffre et d'une lettre. Elles portent également un nom qui est, le plus souvent, celui du lieu où les groupes de différentes distances peuvent se séparer.

Chaque sortie propose 4 parcours d'environ : 50 Km, 65 Km, 80 Km ou 95 Km, avec tableaux détaillés.

Informations générales sur chaque parcours.

La première colonne de chaque parcours fournit les informations suivantes :

-  Le titre (un point de passage sur la partie spécifique du parcours)
-  Un lien permettant de pointer vers une carte dynamique (voir ci après)
-  La distance totale
-  La dénivelée totale (positive ou négative, puisque le parcours est bouclé)
-  Une estimation du temps prévisible, sur la base des paramètres suivants :
Temps = Distance / Vitesse plat + Dénivelée * (Allure montée - Allure descente).
Les vitesses tiennent compte des passages en ville.

	Parcours 1	Parcours 2	Parcours 3	Parcours 4
Vitesse plat (Km/h)	17	18	19	20
Allure montée (100 m/Mn)	0.9	0.8	0.7	0.6
Allure descente (100 m/Mn)	0.2	0.2	0.2	0.2

Points de passage (autres colonnes)

Les colonnes de chaque parcours fournissent les informations suivantes :

-  Points de passage (les points de séparation et les points de convergence des parcours sont indiqués par une couleur différente)
-  Kilomètres parcourus (total correspondant au compteur)
-  Indications de directions (à partir du point de passage pour la section à venir) et numéros des routes à emprunter. Les abréviations suivantes sont utilisées pour les indications de directions :
-  A droite : →
-  A gauche : ←
-  Tout droit : ↑
-  Traverser ou croiser : #
-  Piste cyclable : **PC**
-  Route revêtue : **RR**
-  Route forestière ou mal revêtue : **RF**
-  Voie ferrée : **VF**

Informations supplémentaires

Les informations suivantes sont également disponibles à la suite des 4 tableaux de chaque sortie :

-  Une image de carte statique générale et synthétique superposant les 4 parcours, qui permet de voir globalement les tracés et les points de séparation (et convergence), mais qui ne permet pas de se diriger efficacement sur le terrain.
-  Des annotations détaillées qui indiquent les points importants de la sortie, les astuces de parcours, les dangers, les routes intéressantes, les points à visiter, etc...
-  Les profils altimétriques des 4 parcours de la sortie.

Carte dynamique OpenRunner

Ouverture d'OpenRunner

Si à l'ouverture d'un parcours dynamique, vous obtenez un résultat erratique, essayez de faire évoluer la version de votre navigateur ou d'en changer.

Utilisation de la carte OpenRunner

Une fois la carte dynamique ouverte, de nombreuses possibilités se présentent :

-  Se déplacer dans la carte et zoomer pour faire ressortir finement les passages délicats du parcours (Echelle de + ou - sur la gauche et Main fermée)
-  Voir ou non les bornes kilométriques tous les X Kms. (Sur la droite : voir chaque X Km)
-  Modifier le fond de carte en faisant apparaître la carte type Google (plan, satellite, mixte, relief, Earth, cycle) ou la carte type IGN (Boutons en haut)
-  Afficher le profil altimétrique détaillé du parcours (Descendre sous la carte : profil)
-  Télécharger le fichier .gpx du parcours, afin de le l'exporter sur un GPS portable (pour ceux qui en possède un) pour aider à suivre le parcours. (Descendre sous la carte : exporter gpx)
Note 1 : préférer importer d'abord le fichier sur votre ordinateur, puis sur votre GPS (plus sûr)
*Note 2 (mode de fonctionnement 1) : Exporter un **.gpx trace** et positionner le tracé en fond de plan (notre préférence).*
*Note 3 (mode de fonctionnement 2) : Exporter un **.gpx route** et lancer une navigation sur votre GPS (qui pourrait être souvent en mode recalcul).*
-  Imprimer la carte. (Descendre sous la carte : vue avant impression)
-  Charger le parcours sur Google Earth.