

Circuits des régionales

Couleur du circuit	Niveau technique	Distance/dénivelée cumulée Longue Distance	Distance/dénivelée cumulée Moyenne Distance	Distance/dénivelée cumulée Sprint
Noir	5-6 (Violet/Noir)	9 kmc	4,5 kmc	3 kmc
Violet Long	5 (Violet)	7 kmc	4,1 kmc	2,5 kmc
Violet Moyen	5 (Violet)	5,5 kmc	3,7 kmc	1,6 kmc
Violet Court	5 (Violet)	4 kmc	3,2 kmc	
Orange	4 (Orange)	6,5 kmc	3,8 kmc	
Jaune Long	3 (Jaune)	7 kmc	4 kmc	
Jaune	3 (Jaune)	4,5 kmc	3,2 kmc	
Bleu	2 (Bleu)	3,5 kmc	2,8 kmc	1,2 kmc
Vert	1 (Vert)	2,5 kmc	2,3 kmc	
Jalonné	Jalonné	2,5 kmc (jalons)	2,5 kmc (jalons)	

Guide de choix des circuits (Hommes)

Hommes	Catégorie	Bons coureurs	Coureurs loisirs	Débutants
10 ans et -	H10	Vert	Vert	Vert/Jalonné
11/12 ans	H12	Bleu	Bleu	Vert
13/14 ans	H14	Jaune	Jaune	Vert/Bleu
15/16 ans	H16	Orange	Jaune	Vert à Jaune
17/18 ans	H18	Violet Long	Orange	Vert à Orange
De 19 à 39 ans	H20 H21 H35	Noir	Violet Long	Vert à Orange
De 40 à 44 ans	H40	Noir	Violet Long	Vert à Orange
De 45 à 49 ans	H45	Noir	Violet Long	Vert à Orange
De 50 à 54 ans	H50	Violet Long	Violet Moyen	Vert à Orange
De 55 à 59 ans	H55	Violet Long	Violet Moyen	Vert à Orange
De 60 à 64 ans	H60	Violet Moyen	Violet Court	Vert à Jaune
De 65 à 69 ans	H65	Violet Moyen	Violet Court	Vert à Jaune
70 ans et +	H70	Violet Court	Violet Court	Vert/Bleu

- *Renseignez-vous sur les terrains : une régionale peut être plus difficile techniquement et/ou physiquement en fonction de l'endroit de la compétition*
- *Pour les débutants, commencer par les circuits vert, bleu, jaune et orange dans l'ordre (lors de premières compétitions) est un bon moyen de connaître très vite ses compétences techniques*

Guide de choix des circuits (Dames)

Dames	Catégorie	Bons coureurs	Coueurs loisirs	Débutantes
10 ans et -	D10	Vert	Vert	Vert/Jalonné
11/12 ans	D12	Bleu	Bleu	Vert
13/14 ans	D14	Jaune	Jaune	Vert/Bleu
15/16 ans	D16	Orange	Jaune	Vert à Jaune
17/18 ans	D18	Violet Moyen	Orange	Vert à Orange
De 19 à 39 ans	D20 D21 D35	Violet Long	Violet Moyen	Vert à Orange
De 40 à 44 ans	D40	Violet Long	Violet Moyen	Vert à Orange
De 45 à 49 ans	D45	Violet Long	Violet Moyen	Vert à Orange
De 50 à 54 ans	D50	Violet Moyen	Violet Court	Vert à Jaune
De 55 à 59 ans	D55	Violet Moyen	Violet Court	Vert à Jaune
De 60 à 64 ans	D60	Violet Court	Violet Court	Vert/Bleu
De 65 à 69 ans	D65	Violet Court	Violet Court	Vert/Bleu
70 ans et +	D70	Violet Court	Violet Court	Vert/Bleu

- *Renseignez-vous sur les terrains : une régionale peut être plus difficile techniquement et/ou physiquement en fonction de l'endroit de la compétition*
- *Pour les débutants, commencer par les circuits vert, bleu, jaune et orange dans l'ordre (lors de premières compétitions) est un bon moyen de connaître très vite ses compétences techniques*