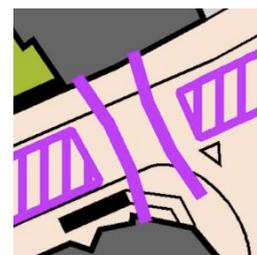


# Consignes Sprints

Le 30 juin 2018 – St Jean de Luz et Ciboure

- Sprints urbains, échelle **1/4000ème**, équidistance **2,5m**.
- Zone de quarantaine libre, merci de **respecter** la **zone gelée** à l'ouest de la voie ferrée pour les 2 sprints.
- **Départ au boitier avec horaires libres** : essayez de respecter un temps de repos de 5h minimum entre vos 2 horaires de course (Lors de votre inscription en ligne ou sur le tableau horaire sur place).
- **Rappel norme ISSOM** : il est **interdit** de **franchir** les **symboles** mentionnés comme **infranchissables** sur la **carte**, même s'ils paraissent franchissables sur le terrain (massifs, barrières, clôtures, murs, haies). Ces zones interdites ne sont pas représentées en surimpression sur la carte (pas de symbole violette 707 ou 709). Le **poinçonnage** en passant le bras **à travers ou au-dessus** d'un de ces éléments est interdit et entraînera une **disqualification**.
- **Règles de sécurité** : la circulation est ouverte durant l'épreuve. Les coureurs doivent respecter le code de la route, et être attentifs aux voitures lors des traversées de route, ils ne sont pas prioritaires. Une **route** à trafic potentiellement important est **interdite à la traversée** (marquée par des hachures verticales, symbole 709.1), les **trottoirs** pour longer cette route sont **autorisés**. Seul deux passages sont autorisés pour traverser marqué par le symbole 708.1 (cf extrait de carte pour exemple). Ces deux passages se feront sur des passages piétons. Tout passage à un autre endroit entraînera une disqualification. Des signaleurs seront présents pour protéger ce passage, toutefois le code de la route reste en vigueur.
- Les **définitions** seront à la fois disponibles à part sur **papier** et imprimées sur les **cartes**.



| CIRCUITS           | Catégories de référence | SAINT JEAN DE LUZ<br>(11h à 13h) |    |        | CIBOURE<br>(16h à 18h) |    |        |
|--------------------|-------------------------|----------------------------------|----|--------|------------------------|----|--------|
|                    |                         | Distance                         | D+ | Postes | Distance               | D+ | Postes |
| ORANGE Homme       | H18 et +                | 2.10 km                          | 25 | 23     | 2.00 km                | 85 | 20     |
| ORANGE Dame        | D18 et +                | 1.60 km                          | 15 | 20     | 1,70 km                | 75 | 15     |
| JAUNE Jeune Hommes | H14 à H16               | 1.70 km                          | 15 | 19     | 1.6km                  | 65 | 15     |
| JAUNE Jeune Dames  | D14 à D16               | 1.40 km                          | 5  | 14     | 1.30 km                | 60 | 14     |
| BLEU Open          | H/D10-12 et Initiation  | 1.00km                           | 5  | 11     | 1,00 km                | 35 | 11     |

Les récompenses seront données vers 18h30 pour le cumul de temps des 2 sprints :

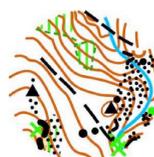
ORANGE Homme : 3 premiers H18 à H45 + 3 premiers H50+  
ORANGE Femme : 3 premières D18 à D45 + 3 premières D50+  
JAUNE Jeune Homme : 3 premiers jeunes hommes (H14 à H16)  
JAUNE Jeune Dame : 3 premières jeunes dames (D14 à D16)  
BLEU Open : 3 premiers (H10 à H12) + 3 premières (D10 à D12)



# Consignes MD

Le 01 juillet 2018 – Sare (Atxuria)

- Terrain de montagne très vallonné et encaissé : pâturages, falaises, zones rocheuses, alternance forêt et végétation basse.
- Carte 1/10000, équidistance 5m, et 1/7500 pour le circuits bleu, vert et jalonné
- Vous allez courir au milieu d'animaux d'estive (pottoks, vaches, brebis, ...), faites attention de ne pas les effrayer....
- Jambes couvertes (présence tiques) et chaussures à picots conseillées.
- Attention aux clôtures et aux zones interdites !!!



**départ à 400 m**

| Circuit MD          | Longueur | Dénivelée | Postes |
|---------------------|----------|-----------|--------|
| <b>Violet XXL</b>   | 5,1      | 250       | 24     |
| <b>Violet XL</b>    | 3,6      | 250       | 18     |
| <b>Violet Long</b>  | 3,2      | 200       | 16     |
| <b>Violet moyen</b> | 2,7      | 160       | 15     |
| <b>Violet court</b> | 1,8      | 100       | 11     |
| <b>Orange</b>       | 2,4      | 110       | 11     |
| <b>Jaune</b>        | 2,0      | 95        | 11     |
| <b>Bleu</b>         | 1,8      | 95        | 8      |
| <b>Vert</b>         | 1,9      | 80        | 8      |
| <b>jalonné</b>      | 1,6      | 35        | 7      |

– Circuits Violet, Orange : Compétiteurs

– Circuit Jaune, Bleu, Vert, Jalonné : (Jeunes enfants, Famille, initiation)

Les récompenses seront données vers 14h00 :

- Premier H/D sur son circuit de référence
- Les 3 premiers jeunes H/D de 10 à 16 ans

## **Rappel :**

En raison de difficultés d'accès sur la piste forestière, la sortie des parkings par la piste forestière des Palombières ne pourra s'effectuer qu'à partir de 11h30.

Avant cet horaire de 11h30, il sera possible de quitter les parkings par la piste du Col de Lizarieta avec l'accord des signaleurs.