

CIRCUITS ET CONSIGNES DE COURSE

MD urbaine SEIGNOSSE Le Penon 09MARS 2019

- Carte à l'ISSOM 2007, alternance d'urbain et de quartiers résidentiels bordés de parc et de forêt de proximité
- Carte 1/5000, équidistance 2.5m, dénivelé marqué par zone
- **Vous allez courir en ville et dans des quartiers résidentiels: merci de respecter les propriétés privées et les zones interdites.**
- **Vous trouverez pour les circuits Jaune, Orange H/D 16, Orange Moyen, Orange Long et Orange XL des passages obligatoires sur les axes routiers les plus empruntés qui sont à respecter sous peine de disqualification.**

Des contrôleurs seront présents aux points de passage.

- **Vous n'avez pas la priorité et devez respecter le code de la route sur toutes la zone de la course.**

<u>Circuit MD</u>	<u>Longueur</u>	<u>Dénivelée</u>	<u>Postes</u>
Orange XL	4.8 km	80 m	28
Orange Long	3.8 km	70 m	23
Orange moyen	3.2 km	50 m	19
Orange court	2.7 km	40 m	18
Orange H/D16	3.2 km	50 m	18
Jaune	2.8 km	40 m	15
Bleu	2.1 km	40 m	14
Vert	1.7 km	20 m	12

Les circuits vert et bleu sont plus courts par rapport à la difficulté de la carte.

- Circuits Orange: Compétiteurs + non licenciés pass'compet (avec certificat médical)
- Circuits Jaune, Bleu, Vert : (Jeunes enfants, Famille, initiation, pass'découverte, pass'compet)

BONNE COURSE