



INFORMATION DE COURSE

Départementale MD, COMMENSACQ
Base de loisirs de Mexico, 28 Avril 2018

- Alternance de forêt propre valonnée, découverts, déboisés encombrés et de marécages de bord de Leyre, le tout avec du micro-relief.
Nouvelle Carte au 1/7500ème, équidistance 2.5m.
- **Jambes couvertes conseillées, présence possible de tiques et zones d'ajoncs.**
- Les horaires de départs sont libres entre 13h30 et 15h30.
Vous passerez dès qu'un "couloir" sera disponible, affiché sur un totem au niveau H-4 (contrôle).
Soyez fair-play et respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit.
- **Attention au passage sur le bord de route vers le départ entre H-4 (contrôle) et H-2 (définitions): veillez à rester sur le bas-côté et sur le trottoir du pont (circulation rapide)**
- Le couloir spectacle balisé (poste 38 à 39) proche de l'aréna (accueil, restaurant, GEC, arrivée) est suivi d'une dernière boucle de 5 à 10min. Attention à la traversée de la piste empierrée d'accès à la base de loisirs.
- **Attention la rivière "la Leyre" est infranchissable: trait noir le long de celle-ci !!!**

Circuits	Distances	D+	Nbr de postes	Catégories de référence
Violet long	4,70km	75m	21	H18 - H/D20 - H/D21- H35 - H40 - H45
Violet moyen	4,21km	55m	19	D18 - D35 - D40 - D45 - H50 - H55
Violet court	3,22km	55m	15	D50 - D55 - H/D60 - H/D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80
Orange	3,68km	55m	15	H/D16
Jaune	3,24km	40m	15	H/D14
Bleu	2,40km	25m	13	H/D12
Vert	2,54km	30m	12	H/D10
Jalonné	2,21km	25m	8	Inférieur à 10 ans / La distance du jalonné est calculée à partir des jalons sur la carte. La distance réelle peut être plus courte en réalité suivant votre cheminement.