



## INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

Régionale MD semi-urbaine  
LEON (40), les villages sous les pins  
Samedi 19 juin 2021



**La course se réalisera conformément au protocole sanitaire mis en place par la FFCO**

- Nouvelle Carte = Echelle : 1/5000ème à l'ISSprOM / Equidistance : 2. 5m
- Terrain semi-urbain dans un village vacances de bungalows identiques au coeur d'une forêt de pins maritimes avec végétation basse de fougères.
- Merci de respecter les espaces privatifs aux abords des bungalows et la tranquillité des occupants.
- **Jambes couvertes conseillées (présence tiques).**
- Les horaires de départs sont libres entre 11h00 et 13h00.
- Choisissez votre horaire sur le site d'inscription de la ligue de préférence. En cas d'impossibilité , inscrivez vous sur place sur un horaire libre à l'accueil avec votre propre stylo.  
Respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit

**Les cartes ne seront récupérées qu'à l'issue de la course au score à 19h**

Circuits	Distances	D+	Postes	Catégories de référence
Violet XL	4.530	154	27	H20 - H21 - H35 - H40
Violet long	3.810	132	24	H18 - D20 - D21 - D35 - D40 - H45 - H50 - H55
Violet moyen	3.140	112	19	D18 - D45 - D50 - D55 - H60 - H65
Violet court	2.430	85	16	D60 - D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80+
Orange	3.060	107	19	H/D16
Jaune	2.500	90	16	H/D14
Bleu	2.290	40	12	H/D12
Vert	1.830	40	12	H/D10
Jalonné	1.930	40	9	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.

Circuits Violet, Orange: Compétiteurs, initiation avec certificat médical

Circuit Jaune, Bleu, Vert, Jalonné : Jeunes enfants, Famille, initiation sans certificat médical

**RECOMPENSES groupées le samedi soir  
après la course au Score "La Quarante"**

aux jalonnés, aux podiums H/D 10 à 16 ans et aux 1ers H/D sur les circuits violet

**BONNE COURSE**