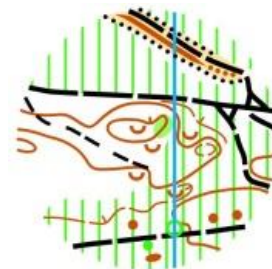


INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS
LD REGIONALE Vieux-Boucau / Soustons / Messanges
Dimanche 30 Juin 2019

- Terrain typique de forêt landaise composée de pins, fougères avec du micro-relief.

- Carte 1/10000ème, équidistance 2.5m
et 1/7500 pour les circuits Bleu, Vert et Jalonné.
Carte au format A3 pour les circuits Violet XL et Violet Long.

- Jambes couvertes conseillées (présence tiques).



<u>Circuit LD</u>	<u>Longueur</u>	<u>Dénivelée</u>	<u>Postes</u>
Violet XL	9,7Km	190	14
Violet Long	7,5Km	150	13
Violet moyen	5,6Km	70	12
Violet court	4Km	60	10
Orange	5,3Km	70	11
Jaune	4,3Km	40	10
Bleu	3,3Km	20	9
Vert	2,4Km	10	8
jalonné	2,2Km	10	6

- Circuits Violet, Orange: Compétiteurs, initiation avec certificat médical
- Circuit Jaune, Bleu, Vert, Jalonné : Jeunes, enfants, Famille, initiation sans certificat médical

Départ à 400 m

RECOMPENSES totales des 3 courses le Dimanche à 14 h

BONNE COURSE