



INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

Départementale MD, LIT-ET-MIXE (40), championnat des Landes, samedi 15 octobre 2022

- Carte "LES TUQUELETS", Forêt typique côtière de pins maritimes, courantes avec micro-reliefs et zones plus denses en bord de dune, Echelle : 1/10000ème ou 1/7500ème (voir tableau), Equidistance 2.5m
- Certaines zones d'arbousiers sont cartographiés en 405-Forêt car la courabilité est située entre 80 et 100 %
- Le cheminement vers le départ se fait sur une piste cyclable (la vélodyssée) extrêmement fréquentée, merci de faire attention et de tenir votre droite.
- **Jambes couvertes conseillées (présence de tiques possible).**
- 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.

Respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit pour l'équité

Circuits	Echelle	Distances	D+	Postes	Catégories de référence
Violet XL	10000ème	4,79 km	60 m	28	H20 - H21 - H35 - H40
Violet long	10000ème	3,83 km	55 m	25	H18 - D20 - D21 - D35 - D40 - H45 - H50 - H55
Violet moyen	10000ème	3,37 km	35 m	22	D18 - D45 - D50 - D55 - H60 - H65
Violet court	10000ème	3,01 km	30 m	16	D60 - D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80+
Orange	10000ème	3,36 km	50 m	22	H/D16
Jaune	10000ème	2,63 km	45 m	14	H/D14
Bleu	7500ème	2,29 km	35 m	11	H/D12
Vert	7500ème	2,09 km	25 m	9	H/D10
Jalonné	7500ème	2,44 km	20 m	6	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

Circuit Jaune, Bleu, Vert, Jalonné : Jeunes enfants, Famille, initiation

RECOMPENSES vers 14h

aux jalonnés,

aux 1ers H/D sur les circuits violets si hors Landes (sauf si sous-classés)

Championnat des Landes: aux podiums H/D 10 à 16 ans et 1er catégories H/D 18+

BONNE COURSE