

# Atlantic'OR

2 jours de course d'orientation  
sur la côte Landaise

29

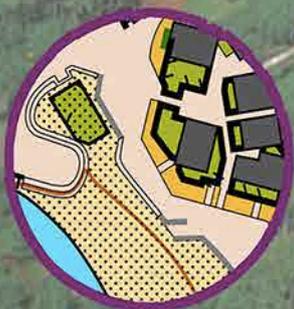
&

30

Ouvert à tous  
Du débutant au confirmé

Soustons / Vieux Boucau

JUIN 2019



Sprint



Moyenne distance



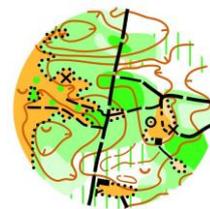
Longue distance



Renseignements et informations sur [soustons-orientation.fr](http://soustons-orientation.fr)

**INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS**  
**REGIONALE MD SOUSTONS Plage**  
**SAMEDI 29 Juin 2019**

- Terrain typique de forêt côtière composé de pins, fougères et ronces.
- Carte 1/10000ème, équidistance 2.5m et 1/7500 pour les circuits Bleu, Vert et Jalonné.
- Jambes couvertes conseillées (présence tiques, ronces accrocheuses au niveau des mollets !).
- Certains circuits passent sur le "Linot" qui longe les dunes, merci de ne pas vous éloigner de celui-ci vers l'ouest. La différence sera faite sur la carte entre le symbole du terrain ouvert (code 401, orange) et le terrain sablonneux (code 213, jaune à points noirs).
- Certaines cuvettes peuvent paraître évasées, voir très évasées sur le terrain.



<u>Circuit MD</u>	<u>Longueur</u>	<u>Dénivelée</u>	<u>Postes</u>
<b>Violet XL</b>	5,1 Km	70	24
<b>Violet Long</b>	3,8 Km	60	18
<b>Violet moyen</b>	3 Km	50	14
<b>Violet court</b>	2,8 Km	40	14
<b>Orange</b>	3,3 Km	50	15
<b>Jaune</b>	2,8 Km	45	15
<b>Bleu</b>	2,1 Km	50	11
<b>Vert</b>	2 Km	30	7
<b>jalonné</b>	1,8 Km	30	6

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

**Départ à 1800 m**

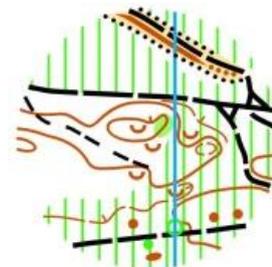
**Départ JALONNE à l'accueil sur place**

**RECOMPENSES groupées le Dimanche à 14 h après la LD**

**BONNE COURSE**

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