



INFORMATIONS DE COURSE

Départementale MD semi-urbaine

Championnat des Landes

BROCAS (40), 19 Septembre 2020

- Nouvelle Carte semi-urbaine au 1/5000 ème aux normes ISSprOM 2019.
- Mixage de forêt clairsemée ou alignée typique, de marécages, de parcs urbain et de quartiers résidentiels.
- Equidistance 2.5m

- Attention aux traversées de route (signaleurs à proximité), vous vous devez de respecter le code de la route !

- **Jambes couvertes conseillées.**

- Les horaires de départs sont libres entre 12h00 et 14h00. Vous passerez dès qu'un "couloir" sera disponible, affiché sur un totem au niveau H -3.

- **Les piquets des postes de contrôle n'ont plus de numéro, seul le boitier est numéroté, selon le règlement FFCO 2020.**

Soyez fair-play et respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit

Circuits	Distances	D+	Nbr de postes	Catégories de référence
Orange XL	4,680	90	30	H20 - H21 - H35 - H40 - H45
Orange long	3,840	80	23	D20 -D21 - D35 - D40 - D45 - H18 - H50 - H55
Orange moyen	3,340	60	19	D16 - D18 - D50 - D55 - H16 - H60 - H65
Orange court	2,740	50	18	D60 - D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80
Jaune	2,840	45	16	H/D14
Bleu	2.290	30	14	H/D12
Vert	1,830	20	11	H/D10

Circuits Orange: Ouverts aux licenciés + non licenciés pass'compet avec certificat médical

Circuits Jaune, Bleu, Vert: Ouverts aux jeunes licenciés + non-licenciés (Famille / initiation, pass'découverte sans certificat médical, pass'compet avec certificat médical)

Les récompenses seront données vers 15h30 aux champions des Landes H/D 18+ et aux podiums H/D 10 ans à 16 ans.

Et +

BONNE COURSE