

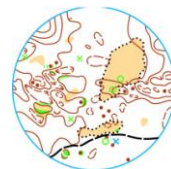


# INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

## Régionale LD, VIELLE SAINT GIRONS (40)

### dimanche 20 juin 2021

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



- Extension carte de la JAUGUE = Echelle : 1/10000ème à l'ISOM V2 2017, 1/7500ème pour jalonné, vert, bleu / Equidistance 2.5m
- Terrain: Forêt typique côtière de pins maritimes plus ou moins vallonnée.
- **Jambes couvertes conseillées (présence 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 avec votre propre stylo.  
**Respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit**

Circuits	Distances	D+	Postes	Catégories de référence
Violet XL	9.0	170	20	H20 - H21 - H35 - H40
Violet long	7.1	100	16	H18 - D20 - D21 - D35 - D40 - H45 - H50 - H55
Violet moyen	5.2	80	10	D18 - D45 - D50 - D55 - H60 - H65
Violet court	3.4	50	10	D60 - D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80+
Orange	5.2	90	13	H/D16
Jaune	3.8	75	10	H/D14
Bleu	3.1	55	10	H/D12
Vert	2.5	25	8	H/D10
Jalonné	1.8	20	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 avec certificat médical  
Circuit Jaune, Bleu, Vert, Jalonné : Jeunes enfants, Famille, initiation sans certificat médical

**RECOMPENSES vers 14h**

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

**BONNE COURSE**