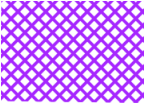


Consignes de course



- La carte de Lespecier est typique de celles des forêts des Landes qui bordent le littoral avec du microrelief.
- La dune grise (proche de l'océan) est interdite pour préserver la végétation qui consolide le sable de l'érosion.
- Des zones ont été déboisées ces derniers mois donc certaines traces de débardage (de machine agricole) ne sont pas représentées.
- Les layons peu visibles sont souvent des limites de parcelles agricoles, elles sont quelques fois peu visibles et peuvent être confondues avec des traces de débardages anciennes.
- La partie nord de la carte est une réserve biologique, il est interdit y pénétrer, elle est marquée en zone interdite ainsi que les ruches. Symbole 709 
- Une piste cyclable traverse la carte, les cyclistes sont prioritaires.
- 2 sauveteurs secouristes seront présents à l'accueil ainsi qu'une trousse de premier secours et un téléphone portable afin de joindre les services de secours en cas de besoin.
- Deux petites zones de ruches sont également indiquées en zone interdites.
- La fermeture des circuits est à 17h00 et tous les coureurs doivent impérativement passer par la GEC à la fin de leur course même en cas d'abandon.

Circuits	Distance (Km)	Dénivelé (m)	Nombre de postes	Echelle carte
Jalonnée	2,4	20	11	1/7500e
Vert	2,3	20	11	1/7500e
Bleu	2,9	20	13	1/7500e
Jaune	3,3	50	15	1/10000e
Orange	3,5	60	16	1/10000e
Violet Court	3,2	50	17	1/7500e
Violet Moyen	4	60	20	1/10000e
Violet Long	4,6	70	22	1/10000e
Violet eXtra Long	5,2	80	24	1/10000e