

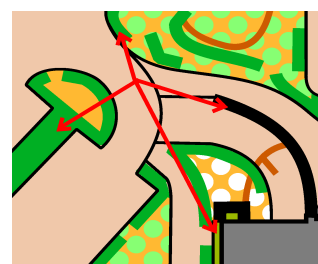
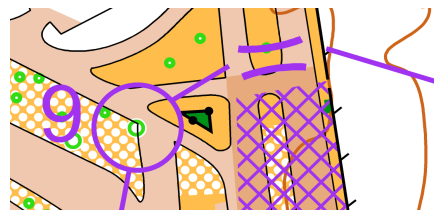


INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

Régionale SPRINT N°1

SEIGNOSSE LE PENON (40) samedi 22 juin 2024

- Carte "SEIGNOSSE LE PENON" / Echelle : 4000ème / Equidistance : 2,5 m.
Mise à jour Mai-Juin 2024.
- Fréquentation importante aux horaires de la course (terrasses restaurants) accentuée selon la météo. Attention à votre vitesse de course dans les zones touristiques.
- Merci de respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.
Vous allez notamment traverser une route importante mentionnée sur la carte avec le symbole 709.0 "zone interdite d'accès" (croisillons violines). Il est obligatoire de la traverser à l'endroit marqué en passage obligatoire sur votre carte.
Un signaleur sera présent à cet endroit pour vous faire traverser.
- Rappel norme ISSprOM 2019-2 : Il est **interdit** de franchir les symboles mentionnés comme **infranchissables sur la carte** (clôtures, murs, haies, Vert 4, zone interdite d'accès, etc.), même s'ils paraissent franchissables sur le terrain. Il y aura des contrôleurs qui peuvent disqualifier les éventuels contrevenants.
- Certains postes peuvent être proches les uns des autres, regardez bien vos codes.
- 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 2 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit

Circuits	Distances meilleur iti	D+	Postes	Catégories de référence
HOMMES	2,8 km	45m	20	H20 - H21 - H35 - H40 - H45 - H50 - H55
DAMES	2,2 km	35m	14	D20 - D21 - D35 - D40 - D45 - D50 - D55
JEUNES-HOMMES	2,4 km	40m	14	H14 - H16 - H18
JEUNES-DAMES	2,0 km	30m	13	D14 - D16 - D18
H/D 60+	2,0 km	30m	15	H/D 60 - 65 - 70 - 75 - 80
OPEN H/D 10-12	1,5 km	25m	12	H/D 10 - 12

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs

RECOMPENSES le dimanche 23 juin après la MD vers 13h 30