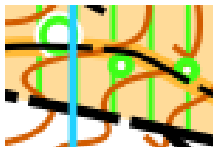




INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

Régionale MD, SOUSTONS (40)

dimanche 23 juin 2024

- Suite à des refus d'autorisation de passages de propriétaires et à la coupe d'une parcelle au centre de la carte initiale, tous les circuits ont été refaits dans l'urgence.
- Carte "MONTAGNOTTES" = Forêt de pins maritimes, vallonnée, densité de chemins très importante avec nombreux sentiers récents tracés par les VTTistes.
- Pour une meilleure lisibilité, les sentiers VTT récemment dégagés ont été différenciés des sentiers "classiques" avec le symbole 508.1 
- **Après les récentes alternances de pluie et d'ensoleillement, la végétation basse (principalement fougère) s'est fortement développée par endroits et quelques zones sont plus devenues plus denses qu'indiqué sur la carte.**
Jambes couvertes fortement conseillées (présence de tiques).
- 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 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit

Circuits	Echelle	Distance s	D+	Postes	Catégories de référence
Violet XL	10000ème	4,0 km	200 m	18	H20 - H21 - H35 - H40
Violet long	10000ème	3,6 km	180 m	16	H18 - D20 - D21 - D35 - D40 - H45 - H50 - H55
Violet moyen	10000ème	2,9 km	140 m	15	D18 - D45 - D50 - D55 - H60 - H65
Violet court	7500ème	2,7 km	120 m	13	D60 - D65 - H/D70 - H/D75 - H/D80+
Orange	10000ème	2,9 km	150 m	15	H/D16
Jaune	10000ème	2,5 km	120 m	11	H/D14
Bleu	7500ème	2,0 km	100 m	10	H/D12
Vert	7500ème	1,8 km	90 m	9	H/D10
Jalonné	7500ème	1,4 km	80 m	8	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

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 vers 13h30

aux jalonnés, aux podiums H/D 10 à 16 ans et aux 1ers H/D sur les circuits violet (sauf si sous-classés)

BONNE COURSE