



## INFORMATIONS DE COURSE et CIRCUITS

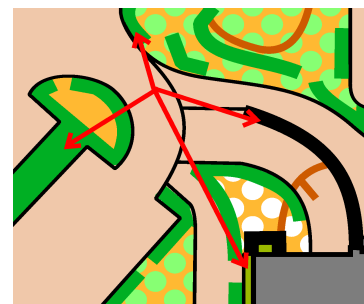
### Régionale SPRINT N°2

**SEIGNOSSE LE PENON (40) samedi 22 juin 2024**

- Carte "SEIGNOSSE LE PENON" / Echelle : 4000ème / Equidistance : 2,5 m.  
Mise à jour Mai-Juin 2024.

- Merci de respecter le code de la route, circulation non coupée.

- 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
<b>HOMMES</b>	2,9 km	50m	15	H20 - H21 - H35 - H40 - H45 - H50 - H55
<b>DAMES</b>	2,4 km	40m	13	D20 - D21 - D35 - D40 - D45 - D50 - D55
<b>JEUNES-HOMMES</b>	2,6 km	45m	11	H14 - H16 - H18
<b>JEUNES-DAMES</b>	1,9 km	35m	10	D14 - D16 - D18
<b>H/D 60+</b>	2,0 km	35m	11	H/D 60 - 65 - 70 - 75 - 80
<b>OPEN H/D 10-12</b>	1,5 km	30m	10	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**

**BONNE COURSE**