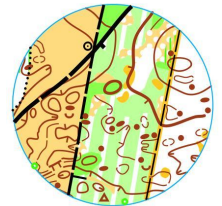




CONSIGNES - INFORMATIONS DE COURSE - CIRCUITS Championnat de ligue LD LIT-ET-MIXE (40), dimanche 26 juin 2022

- Carte de "BRANS" reprise en totalité = Echelle : 1/15000ème, 1/10000ème, 1/7500ème selon les catégories (voir tableau ci-dessous). Equidistance : 2. 5m
- Terrain: Forêt typique côtière de pins maritimes, vallonnée avec des zones de micro-relief.
- Une piste cyclable traverse la carte dans l'axe Nord/Sud, elle est cartographiée avec le symbole 503.0 "Route" (trait noir continue). Soyez vigilant lorsque vous la traverserez, des vélos circulent, **vous n'êtes pas prioritaires.**
- **Jambes couvertes conseillées (présence tiques possible).**



RECOMPENSES vers 14h
aux jalonnés,
au podium H/D 10
aux podiums H/D du championnat de ligue
aux 1ers de circuits si hors ligue (hors sous-classés)

BONNE COURSE

**Le championnat de ligue de Longue Distance est désormais une course qualificative au championnat de France LD au même titre que les championnats MD et SPRINT.
A ce titre et selon les RC fédéral et Ligue 2022 :**

- Sont qualifiés d'office dans chaque catégorie selon les 4 critères définis par la FFCO, au championnat de France LD :
 - 1- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau diffusée pour la saison en cours
 - 2- les 5 premiers du championnat de France du format considéré de l'année N-1
 - 3- les coureurs sélectionnés par le DTN dans le cadre de la pré-détection du groupe France -18
 - 4- les 3 premiers issus du championnat de ligue non encore qualifiés aux trois critères précédents
- Sont qualifiés sur un quota sportif accordé à la ligue par la FFCO selon le nombre de licenciés au 31/12 de l'année N-1, un nombre X, réparti à la convenance de la ligue sur les différentes catégories (voir tableau, colonne 6) = soit 27 au total pour 2022.

Circuits / Catégories *1		Echelle	Distance	D+	Nombre postes	Temps du vainqueur	Niveaux techniques *2	Qualifiés au CF LD *3	Qualifiés au quota sportif *3
H21	A	15000	11,9km	150m	25	80'		3 premiers	+ 4ème + 5ème
H20								3 premiers	
D21	D1	15000	8,4km	110m	17	75'		3 premières	+ 4ème
H45	B2	10000	8,9km	115m	20	65'		3 premiers	+ 4ème + 5ème
D20	D1	15000	8,4km	110m	17	70'		3 premières	
H50	B3	10000	6,7km	100m	13	65'		3 premiers	+ 4ème + 5ème
H35	C	10000	9,2km	115m	16	75'		3 premiers	+ 4ème
H18	D1	15000	8,4km	110m	17	70'		3 premiers	+ 4ème
H40	D2	10000	8,4	110m	17			3 premiers	+ 4ème + 5ème
D35	E1	10000	5,8km	65m	16	60'		3 premières	+ 4ème
D18		15000				55'	3 premières	+ 4ème	
H55	E2	10000	5,8km	65m	16	55'	3 premiers	+ 4ème	
D40	F1	10000	4,9km	65m	12	55'	3 premières	+ 4ème + 5ème	
D45	F2		4,9km	65m	11		3 premières	+ 4ème + 5ème	
D50	G1	10000	4,1km	60m	9	45'	3 premières	+ 4ème	
D55		10000					3 premières	+ 4ème	
H60	G2	7500	4,7km	60m	11		3 premiers	+ 4ème	
H65		7500					3 premiers	+ 4ème	
D60	H1	7500	2,9km	45m	10	40'	3 premières	+ 4ème	
D65		7500				3 premières			

H70 et +	H2	7500	2,8km	45m	10	40'		3 premiers	
D70 et +								3 premières	
H16	I	10000	7,2km	70m	12	55'		3 premiers	+ 4ème
D16	K	10000	4,5km	60m	8	45'		3 premières	+ 4ème
H14	L	10000	4,1km	40m	8	40'		3 premiers	+ 4ème
D14	L bis	10000	3,1km	40m	7	35'		3 premières	+ 4ème
H12	M	7500	2,6km	20m	9	30'		3 premiers	
D12								3 premières	

*1 Il est obligatoire de courir sur le circuit de sa catégorie d'âge

*2 Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

*3 Si non encore qualifiés sur 1 des 3 premiers critères

Circuits hors championnat LD

Circuits / Catégories		Echelle	Distance	D+	Nombre postes	Temps du vainqueur	Niveaux techniques
D10	N	7500	2,1km	20m	8	20'	
H10							
Initiation Jalonné	IJ	7500	2,4km	30m	5	15'	
Initiation BLEU	M	7500	2,6km	20m	9		
Initiation JAUNE	Lbis	10000	3,1km	40m	7		
Initiation ORANGE	K	10000	4,5km	60m	8		
Initiation VIOLET COURT	H	10000	2,8km	45m	10		
Initiation VIOLET MOYEN	G	10000	4,7km	60m	11		