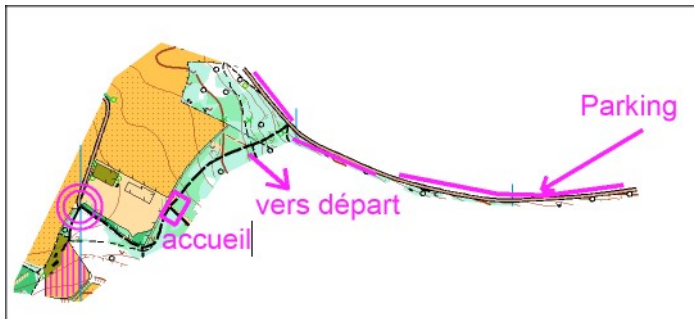


Course MOYENNE DISTANCE CN – SAINTE FOY

3 Septembre 2017

CONSIGNES DE COURSE

- Carte : « Sainte Foy», Relevés 2015
Norme ISOM.



Park – accueil/GEC de 400m à 1000m

Accueil – Départ 200m

Arrivée – Accueil 300m.

- Parking : il se fera le long d'une petite route forestière. Nous vous remercions de veiller à respecter une file indienne de véhicule d'un côté ou de l'autre de la route pour permettre une bonne fluidité de la circulation pour les usagers puis les coureurs qui souhaitent rentrer.
- Départ : Appel des concurrents à H-2 mn, prise de carte à H-0.
Les cartes sont récupérées à l'arrivée et vous seront restituées après le dernier départ.
- Echelle de la carte au 10 000^e sauf HD10 au 5 000^e

Circuits	Distance	Déniv	Circuits	Distance	Déniv
NOIR	5100 m	195 m	ORANGE COURT	2500 m	75 m
VIOLET LONG	4200 m	175 m	JAUNE	2700 m	90 m
VIOLET MOYEN	3600 m	125 m	BLEU	2000 m	70 m
VIOLET COURT	3000 m	110 m	VERT	1900 m	45 m
ORANGE MOYEN	3500 m	115 m			

- Circuit Vert HD10 : départ au boitier
- Route interdite
- Respecter les zones de champs interdits
- Le flanc est entrecoupé de layons envahis par la végétation saisonnière ce qui les rend peu visibles - jambes couvertes conseillé !
- Buvette proche accueil
- Remise des récompenses du sprint à l'issue de la MD.

BONNE COURSE A TOUS