

## 1.4 Les courses régionales :

### Régionales de Longue Distance et de Moyenne Distance

Circuit	Longue Distance		Moyenne Distance	
	Distance (dénivelée comprise)	Temps de course	Distance (dénivelée comprise)	Temps de course
<b>Noir</b>	11 km	70'	6 km	35'
<b>Violet Long</b>	9 km	60'	5 km	35'
<b>Violet Moyen</b>	7 km	50'	4 km	30'
<b>Violet Court</b>	5 km	40'	3 km	25'
<b>Orange Moyen</b>	5,5 km	45'	3,5 km	30'
<b>Orange Court</b>	4 km	40'	3 km	25'
<b>Jaune</b>	4,5 km	35'	3 km	25'
<b>Bleu</b>	3 km	25'	2,5 km	20'
<b>Vert</b>	2,5 km	20'	2 km	15'
<b>Jalonné</b>	2,5 km	20'	2 km	15'

Nouveautés 2016 : suppression du circuit « Orange Long » et création d'un circuit « Orange court » de moindre difficulté physique.

### Association des catégories aux circuits de couleur

Catégorie	Circuit de référence	Couleur maximum autorisée	Catégorie	Circuit de référence	Couleur maximum autorisée
H10	Vert	Bleu (si détenteur de la balise verte)	D10	Vert	Bleu (si détentrice de la balise verte)
H12	Bleu	Jaune (si détenteur de la balise bleue)	D12	Bleu	Jaune (si détentrice de la balise bleue)
H14	Jaune	Orange (si détenteur de la balise jaune)	D14	Jaune	Orange (si détentrice de la balise jaune)
H16	Orange Moyen	Violet (si détenteur de la balise orange)	D16	Orange Moyen	Violet (si détentrice de la balise orange)
H18	Violet Long	<b>Noir</b>	D18	Violet Moyen	<b>Noir</b>
H20	<b>Noir</b>		D20	Violet Long	
H21			D21		
H35			D35		
H40	Violet Long		D40	Violet Moyen	
H45			D45		
H50	Violet Moyen		D50	Violet Court	
H55			D55		
H60	Violet Court		D60	Orange Court	
H65			D65		
H70	Orange Court		D70		

#### Lecture du tableau :

Une D14 a comme circuit de référence le circuit Jaune mais a le droit, si elle a obtenu la balise Jaune, de courir sur tous les circuits jusqu'au niveau Orange.

Un H50 a comme circuit de référence le circuit Violet Moyen mais a le droit de courir sur tous les circuits jusqu'au niveau Noir.

Les résultats sont établis par circuit (avec un classement séparé pour les hommes et les dames).

Les Départementales de Longue Distance et de Moyenne Distance inscrites au Classement National doivent être organisées sous le même format.

## Régionales de Sprint

Circuit	Catégories de référence	Temps du vainqueur
Orange A	H20 et +	12' à 15'
Orange B	H14/18 – D20 et +	12' à 15'
Jaune	D14/18	12' à 15'
Vert-Bleu	D10 – H10 – D12 – H12	10'

Tous les coureurs de catégories D ou H18 et + ont le droit de courir sur tous les circuits.

Pour les coureurs de catégories D ou H10-12-14-16, il est possible de courir sur le circuit de couleur correspondant à celle de la balise de couleur détenue.