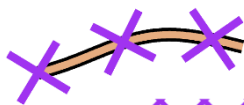


Consignes de course

- Route interdite aux coureurs



- Présence de zones interdites par l'ONF



Merci de respecter ces interdictions, un non-respect entrainera la disqualification du coureur.

- Végétation :

- La végétation basse étant importante après un printemps pluvieux celle-ci est représentée de cette manière :



Zone de fougères ou ronces traversable, réduisant légèrement la vitesse de course.



Zone de fougères et/ou ronces globalement intraversable, réduisant très fortement la vitesse de course.

- Arbres particuliers :

Houx



Symbole :



Définition :



Sapins



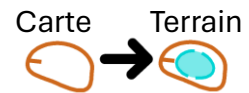
Symbole :



Définition :



- Quelques trous/dépressions sont encore remplis d'eau des dernières pluies et non représentés sur la carte.
- Pas de poste boisson, prenez avec vous le nécessaire.
- Circuits :



LD		
Catégories	Circuits	Distances km "effort"
H10, D10	Vert	3,5
H10, D12	Bleu	3,5
H14, D14	Jaune	5,35
H16, D16	Orange	8,05
H55, H60, H65, H70+, D18, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70+	Violet Court	7,5
H18, H40, H45, H50, D20, D21, D35	Violet Moyen	10,15
H20, H21, H35	Violet Long	13,45
Initiation	Loisir C	3,4
Initiation	Loisir L	8

- Plan

