

**Régionale Longue distance**  
**Dimanche 17 juin 2018 à Semezanges**  
**Consignes de course**

**Attention** : Présence importante de tiques, végétation luxuriante  
Guêtres et jambes couvertes conseillées

Levées de terre : dénivelé peu important

**Horaires** : Accueil à partir de 9h00  
Départ à partir de 10h00

**Informations de course**

**Carte** : Marcheseuil, Circuits Noir et Violet long : carte format A3 Echelle 1/10000  
Circuits Violet moyen à Bleu : carte format A4 Echelle 1/10000  
Circuits Vert et Jalonné : carte format A4 Echelle 1/5000

**Caractéristiques des circuits**

**Catégories de référence**

Noir :	8,7 km dénivelé 250 m 18 postes	H20 – H21 – H35
Violet long :	6,9 km dénivelé 190 m 16 postes	D20 – D21 – D35 – H18 – H40 – H45
Violet moyen :	5,4 km dénivelé 180 m 16 postes	D18 – D40 – D45 – H50 – H55
Violet court :	4,0 km dénivelé 125 m 12 postes	D50 – D55 – H60 – H65
Orange Moyen :	4,3 km dénivelé 130m 14 postes	D16 – H16
Orange Court :	3,0 km dénivelé 90 m 11 postes	D60 – D65 – D70 et + – H70 et +
Jaune :	3,3 km dénivelé 90 m 7 postes	D14 – H14
Bleu :	2,1 km dénivelé 70 m 9 postes	D12 – H12
Vert :	2,2 km dénivelé 50m 6 postes	D10 – H10
Jalonné :	2,8 km jalons dénivelé 50 m 5 postes	

Les participants au circuit jalonné peuvent être accompagnés par des coureurs ayant déjà fait leur parcours

**Attention** : départ libre au boîtier avant 11h30 (ne pas tenir compte des heures indiquées sur le listing départ)

**Départ** : Accueil-Départ : 100m

Définitions : tirage papier et sur carte

Appel à H-3 : Contrôle heure de départ

H-2 : Prise de définitions

H-1 : Positionnement devant corbeilles du circuit

H : Départ au bip, prise de carte

**Arrivée** : les cartes sont gardées jusqu'au dernier départ

Arrivée-Accueil : proche

**En cas d'urgence, numéro de téléphone de l'accueil : 06 10 45 81 43**