

Consignes de course 11 juin – Longue Distance - Lézignan-Corbières

Nouvelle carte de Rui Antunes de janvier 2017

Terrain : Pinède, terrains méditerranéens.

Circuits :

- **Vert : Débutants enfants, D10 et H10 (1,6 km, D+ 30m)**
- **Bleu : Débutants adolescents, D12 et H12 (2 km, D+ 40m)**
- **Jaune : Familles, D14 et H14 (3,2km, D+ 85 m)**
- **Orange : Débutants adultes, randonneurs, D16 et H16 (3,8 km, D+ 105m)**
- **Violet Court : D18 à D70, H50 à H70 (4,4 km, 110m)**
- **Violet Long : H18 à H45 (8,4 km, D+ 230m)**

DÉPARTS : Départs libres au boitier de 10h à 12 heures (toutes les 2 minutes)

Buvette - Remise des prix : à partir de 13h

Attention, sur le circuit Vert, un balisage est à suivre au milieu de l'interposte entre la balise 1 et la balise 2.

Nombreuses branches au sol.

Il risque de faire chaud dimanche selon la météo, pas de ravitaillement sur le parcours donc pour les longs circuits prévoyez une poche à eau.