



## REGIONALE LD/MD ORIENTATION A VTT - CN ET CDL

POISY – 17 avril 2017



### CONSIGNES DE COURSES

**LD/MD** circuits raccourcis pour les élites (pas de circuit spécifique pour eux).

Même zone d'accueil que le relais, départ à 1100m et 70 m de dénivelée, arrivée à 800m. Suivre le balisage!

Pensez à vider vos puces à la GEC après l'arrivée à l'accueil.

Mêmes consignes que le relais ; reprise d'une zone du relais.

Beaucoup de zones de découvertes (en orange) l'herbe a poussé et la progression n'est pas très rapide.

Respectez les zones interdites

Carte 1/15.000 format A4

A : H21	16210m (21220 réel)	550m ↗	18 postes
B : D21-H40-H20	14110m (19840 réel)	430m ↗	13 postes
C : D40- D20-H50-H17	13150m (17150 réel)	370m ↗	13 postes
D : D50- D17-H60-H14	9930m (13190 réel)	300m ↗	9 postes
E : D60-D14-H70	6860m (9330 réel)	190m ↗	8 postes
F : D70-D12-H12	4000m (4950 réel)	100m ↗	8 postes
G : D10-H10	2380m (2890 réel)	60m ↗	7 postes

Le lundi matin, des parcours pédestres découverte vous seront proposés. Inscription sur place.