

**INFORMATIONS DE COURSE**  
**Départementale PONTONX/ADOUR**  
**16 Septembre 2017**

- Sprint en milieu semi-naturel en 2 manches: cumul des 2 temps pour le classement final
- Chaque circuit se fait avec un changement de carte (impression recto verso),  
1ère Carte 1/5000ème , équidistance 2.5m.  
puis 2ème carte 1/500ème : labyrinthe avant 255 et couloir arrivée.
- Attention certains symboles ont été créé pour la course:  
**S J P B A X** Agrès parcours de santé, Jeux, Panneau, Poubelle, Banc, Table.
- Terrain courant, variation prairie, forêt avec végétation basse, découvert encombré.
- **Jambes couvertes conseillées sur circuits Homme et Dame (présence de ronces et orties)**
- Le circuit initiation n'est pas jalonné mais très facile autour des étangs.
- **Les horaires de départs sont libres**, rendez-vous au départ et vous passerez dès qu'un "couloir" sera disponible, affiché sur un totem. Soyez fair-play et respectez les 4 minutes entre coureurs d'un même club sur un même circuit.
- Respectez un temps de repos d'1h minimum après la fin de votre 1ère manche avant de courir la 2ème manche.
- Et pour ceux qui ont pris un horaire en ligne RdV au départ quelques minutes avant l'horaire prévu.

Circuits	Catégories de référence	1ère manche			2ème manche		
		Distance	D+	Postes	Distance	D+	Postes
Homme	H18 et +	1.8 km	5	19	2.44 km	5	20
Dame	D18 et +	1.47 km	5	16	2.2 km	5	19
Homme jeune	H12à H16	1.41 km	5	16	1.82 km	5	16
Dame jeune	D12 à D16	1.31 km	5	17	1.49 km	5	16
Initiation / enfants	D10 et – Initiation	1.06 km	5	17	0.93 km	5	13

**Les résultats seront donnés vers 17h00, avec des récompenses uniquement pour les catégories jeunes.**