

## MD

### DETAILS DES CIRCUITS MD :

	Distance trait rouge	Nombre de postes	Dénivelé	Echelle
VIOLET long	4850m	20	220m	10000ème
VIOLET court	4320m	16	155m	10000ème
ORANGE	3210m	14	155m	10000ème
JAUNE	2590m	10	100m	10000ème
BLEU	2380m	10	85m	10000ème
VERT	1810m	10	50m	5000ème
Jalonné	2980m	8	30m	5000ème

Papier Pretex au format A4 pour tous les circuits

Le départ est situé à 1000m de l'accueil, comptez 10 minutes en marchant

L'appel des coureurs est effectué à H-3

Il est impératif de respecter les horaires de départ donnés à l'accueil

#### Attention :

- aux fils des clôtures qui sont souvent au sol
- aux lapiaz et autres trous rocheux
- routes interdites aux coureurs

## NUIT

### DETAILS DES CIRCUITS NUIT :

	Distance trait rouge	Nombre de postes	Dénivelé	Echelle
VIOLET	4730m	18	155m	10000ème
ORANGE	3640m	15	135m	10000ème
JAUNE	1820m	9	85m	10000ème
BLEU	1540m	8	75m	10000ème
VERT	1050m	9	50m	5000ème

Papier Pretex au format A4 pour tous les circuits

Rassemblement des coureurs à 21h15 en contre-bas de la salle hors-sac

Couloir de départ en masse sur place

Départs à partir de 21h30

Tous les postes comportent un réfléchisseur jaune fluo

Seuls les circuits Violet et Orange comportent des combinaisons

#### Attention :

- aux fils des clôtures qui sont souvent au sol
- aux lapiaz et autres trous rocheux
- routes interdites aux coureurs