



MD URBAINE LARMOR-PLAGE 26 SEPTEMBRE 2026

INFORMATIONS DE COURSE

Circuits compétitions :

Couleur	Commentaires	Distance réelle (km)	D+ (m)	Nb de postes
Orange Long	1/ 4 000	6,09	28	26
Orange Moyen	1/ 4 000	5,24	23	23
Orange Court	1/ 4 000	4,55	23	19
Jaune	1/ 4 000	3,64	25	17
Bleu	1/ 4 000	2,14	10	14

Circuits de couleur (initiation) :

Nom	Niveau	Commentaires	Distance réelle (km)	D+ (m)	Nb de postes
Jaune	Initiation	1/ 4 000	3,64	25	16
Chasse à la Balise	Initiation	1/ 4 000			

Consignes à respecter

-  Respecter le code de la route : la circulation non fermée, traversée sur les passages piétons.
-  Enfants de 12 ans et moins : accompagnement obligatoire par un adulte.
-  Signaleurs aux traversées de routes : suivre strictement leurs consignes.
-  Routes non interdites : courir sur les côtés ou trottoirs uniquement.
-  Zones interdites et bandes de lignes infranchissables (travaux = une zone sur lacarte, clôtures, espaces verts, etc.) : ne pas y pénétrer, même si elles semblent franchissables.
-  Zone pavée : prudence, particulièrement en cas de pluie ou de sol humide.

i Infos pratiques

-  Accueil à partir de 13h30 : prêt de puce et boussole contre caution (chèque 60 €).
-  Départs à partir de 17h : **sans horaire de départ imposé.**
-  À l'arrivée : passer au stand GEC (même en cas d'abandon) et restituer la puce si prêtée.
-  Fermeture des circuits : 45 min après le dernier départ
-  Toilettes publiques : face à l'accueil (pas d'accès possible pendant la quarantaine, prendre vos précautions au préalable).

Secours

-  Trousse de secours et défibrillateur disponibles à l'accueil.
-  Contact directeur de course (incident ou blessure) : 06 37 51 88 26.
-  En cas de blessure d'un concurrent : lui porter assistance, puis prévenir l'organisateur avec le lieu et la nature de l'incident.

RELIEF

	Courbe de niveau et tiret de pente
	Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude
	Courbe de niveau de forme
	Colline
	Petite butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Abrupt de terre
	Petite levée de terre
	Ravine
	Petite ravine
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VEGETATION

	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres ou buissons dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré arbres ou buissons dispersés
	Forêt
	Végétation course lente
	Végétation course lente meilleure dans une direction
	Végétation course lente, bonne visibilité
	Végétation marche
	Végétation marche meilleure dans une direction
	Végétation marche, bonne visibilité
	Végétation infranchissable (interdiction)
	Terrain cultivé/terrain cultivé interdit
	Verger
	Vignes ou similaires
	Limite de culture nette
	Limite de végétation distincte
	Grand arbre remarquable
	Buisson ou petit arbre remarquables
	Détail de végétation remarquable

ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX

	Falaise infranchissable (interdiction)
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Caverne/Grotte
	Bloc rocheux
	Gros bloc rocheux
	Très gros bloc rocheux ou colonne rocheuse
	Groupe de rochers
	Zone de blocs rocheux
	Terrain pierreux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

CARTES SCOLAIRES Echelle 1 : 1 000

	Banc
	Table
	Poteau, petit pylone
	Réverbère
	Bouche à incendie
	Agrès de terrain de jeux

EAU ET MARAIS

	Etendue d'eau infranchissable (interdiction)
	Etendue d'eau franchissable
	Trou d'eau
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau secondaire, saisonnier
	Marais infranchissable (interdiction)
	Marais
	Marais peu visible
	Marais étroit
	Petite fontaine ou puits
	Source
	Elément hydrographique remarquable

ELEMENTS DUS A L'HOMME

	Zone pavée faible trafic / trafic important
	Marche ou bord de zone pavée
	Zones pavées sur 2 niveaux
	Zone pavée avec arbres dispersés
	Sentier non pavé ou piste
	Petit sentier non pavé ou piste
	Petit sentier peu visible
	Trace étroite
	Voie ferrée
	Tramway
	Ligne électrique, câble porteur ou téléski
	Ligne à haute tension et pylone porteur important
	Pont
	Passage souterrain ou tunnel
	Mur franchissable
	Mur de soutènement franchissable
	Mur infranchissable (interdiction)
	Clôture ou palissade franchissable
	Clôture ou palissade infranchissable (interdiction)
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment (interdiction de pénétrer)
	Passages couverts
	Pilier
	Tour de grande hauteur/petite tour
	Cairn, mémorial, petit monument ou borne
	Mangeoire
	Elément linéaire remarquable
	Elément linéaire remarquable infranchissable (interdiction)
	Eléments significatifs dus à l'homme
	Escalier

SYMBLES TECHNIQUES

	Ligne du nord magnétique
--	--------------------------

SYMBLES DE PARCOURS

	Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours et poste de contrôle
	Ligne de parcours, poste de contrôle, itinéraire balisé et arrivée
	Limite interdite de franchissement
	Zone interdite d'accès
	Point de passage
	Section de passage
	Construction temporaire ou zone fermée (interdiction)