

CONSIGNES DE COURSES

Le challenge des trois rivières à Mont de Marsan se déroule sur le principe suivant :

Trois extraits d'une nouvelle carte « **Les Trois MDM** » qui se nomment :

- Le MIDOU – La DOUZE – La MIDOUZE
- Course au classement national
- Fonctionne en SIAC
- Remise de récompenses 18h00
- Cartographe Xavier TASTET et Lucien GARCIA

Etape 1 « Le Midou »

- Echelle 1/4000 - Equidistance 5 mètres
- Relevés 2025 – 2026
- Départ 10h00 – Fermeture des circuits 12h00
- **Nombreuses traversées de grand axe de circulation.**
- **Marché le matin, circulation un peu plus dense**

Etape 1 Le MIDOU			
Circuit	Distance	Dénivelé	NBR postes
ORANGE HOMMES	4210 m	40 m	13
ORANGE DAMES	3470 m	30 m	12
ORANGE JEUNES HOMMES	3540 m	30 m	12
ORANGE JEUNES DAMES	3060 m	20 m	10
ORANGE HD 60 et +	2070 m	30 m	13
BLEU - JAUNE HD 10-12	1580 m	20 m	8

Etape 2 « La Douze »

- Echelle 1/4000 - Equidistance 5 mètres
- Relevés 2025 – 2026
- Départ 13h00 – Fermeture des circuits 15h00
- **Une partie de la course se déroule dans un parc, attention aux nombreux promeneurs. Des piquets se trouvent dans ce parc, il est impératif de ne pas y toucher.**

Etape 2 La DOUZE			
Circuit	Distance	Dénivelé	NBR postes
ORANGE HOMMES	3780 m	40 m	21
ORANGE DAMES	3140 m	30 m	22
ORANGE JEUNES HOMMES	3190 m	30 m	17
ORANGE JEUNES DAMES	2970 m	20 m	16
ORANGE HD 60 et +	2210 m	20 m	14
BLEU - JAUNE HD 10-12	1850 m	20 m	13

Etape 3 « La Midouze »

- Echelle 1/4000 - Equidistance 5 mètres
- Relevés 2025 – 2026
- Départ 16h00 – Fermeture des circuits 18h00
- Course en grande partie centre-ville

Etape 3 La MIDOUZE			
Circuit	Distance	Dénivelé	NBR postes
ORANGE HOMMES	3690 m	40 m	16
ORANGE DAMES	3620 m	30 m	16
ORANGE JEUNES HOMMES	3810 m	30 m	16
ORANGE JEUNES DAMES	2990 m	20 m	13
ORANGE HD 60 et +	2190 m	20 m	13
BLEU - JAUNE HD 10-12	1780 m	20 m	13

Carte de sprint urbain

Le coureur est un piéton qui doit respecter le code de la route.

Station fixée sur un tréteau et il y a une pince de contrôle. Le tréteau et la station sont sécurisés par un câble et un cadenas.

Départ et Arrivée communes aux trois courses.

Bonnes courses à toutes et tous !