

# Samedi en Creuse

## Samedi 1 octobre

Moyenne distance au Bois de Chabannes (Dun le Palestel) (inscrite au CN)

Organisation : CREUSE OXYGÈNE

Responsable : Christine Petinon

Cartographie : Echelle 1/10000 (carte de Jean Louis Périssat septembre 2021) carte imprimée sur pretex

Traceur : Christine Petinon (traceur régional)

Contrôleur : Guy Petinon (contrôleur régional)

Arbitre : Jean Christophe Leduc

Les adultes peuvent courir sur le circuit de leur choix.

Circuit	Distance	Postes	Durée	Niveau technique
violet long	4,5 km	18	30-35 min	Niveau technique 5
Violet moyen	3,8 km	17	25-30 min	Niveau technique 5
violet court	3 km	14	25-30 min	Niveau technique 5
orange	3,2 km	14	20-25 min	Niveau technique 4-5
jaune ou découverte adulte	2,6 km	13	20-25 min	Niveau technique 3-4
bleu	2,4 km	10	20 min	Niveau technique 2
vert ou découverte enfant	2 km	8	15 min	Niveau technique 1

### **Attention : le temps de course correspond aux temps de course des meilleurs**

Fléchage : carrefour entre la D14 et la D5 (D5 sortie 51 sur la N145)

Parking : suivre le fléchage

GPS : [46.280085,1.679995](https://www.google.com/maps/place/46.280085,1.679995)

Départ :  
- de 14H00 à 15H30 pour toutes les catégories.  
- Fermeture des circuits à 17H.  
- Distance accueil – départ : 200 m  
- Distance accueil – parking/arrivée : 0-200m

Résultats : - affichés à l'accueil puis sur le site <http://twixcreusois.fr>

Départ au boîtier SPORTIDENT. Pas de douche ni de sanitaire. Vidage du doigt et ravitaillement à l'accueil

Consignes particulières :

Guêtres vivement conseillées ou jambes couvertes

*Twix Creusois*

