

## Départementale MD de CO à VTT – 19/08/2026

### Luxeuil les Bains

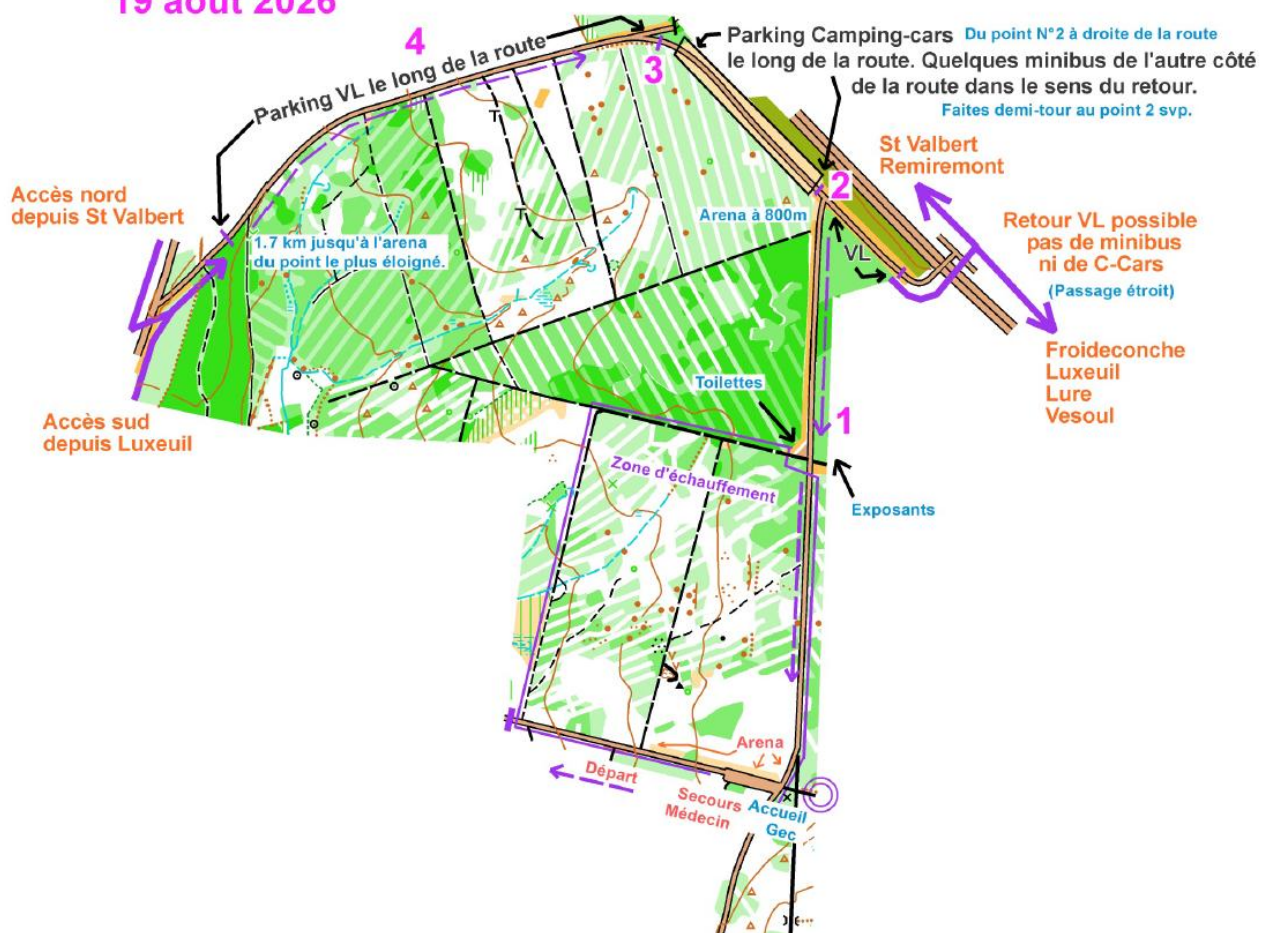
### Consignes de course

Parking/accueil : Voir consignes de course de la MD pédestre

Fléchage : Voir consignes de course de la MD pédestre

Plan de la zone (pour mémoire, c'est celui qui est sur les consignes de la course pédestre):

### Interrégionale pédestre MD Luxeuil-les-bains 19 août 2026



Le départ et l'arrivée de la course VTT se situent aux mêmes endroits que pour la course pédestre.

⇒ **Départ** à 350m depuis l'accueil.

⇒ **Arrivée** / Accueil: 150m.

Echauffement possible entre le point 2 et le point 1 (route forestière menant à l'arena), attention il y aura certainement encore quelques coureurs revenant de l'arrivée sur cette route forestière.

Attention : les plus grands circuits auront un passage sur le chemin est-ouest passant par la zone exposant, rouler avec précaution, il y aura certainement encore du monde à cet endroit (présence d'un signaleur pour aider à réguler tout ça).

En cas de forte chaleur, bien penser à être autonome en eau (bidon, camel bag)

⇒ **Sécurité** : Tout coureur qui abandonne est prié de passer à la GEC pour se signaler. Il n'y a pas de circulation sur les petites routes qui serpentent cette forêt. Présence possible d'affouagistes et des secours.

Départ toutes les 2 minutes sur chaque circuit (horaires définis à l'avance)

Les boitiers seront programmés en SI Air petit rayon (30-35cm)

## Données techniques des circuits

| Parcours     | Distance vol d'oiseau | Meilleure option | Dénivelé | Nbre de postes | Format de carte | Nbre de cartes | Echelle carte | Equidistance |
|--------------|-----------------------|------------------|----------|----------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| Violet Long  | 10,6                  | 14,8             | 280      | 22             | A4RV            | 2              | 1:10000       | 5m           |
| Violet Moyen | 9,1                   | 12,4             | 245      | 19             | A4RV            | 2              | 1:10000       | 5m           |
| Violet Court | 8                     | 11,5             | 215      | 17             | A4              | 1              | 1:10000       | 5m           |
| Orange       | 7,2                   | 9,2              | 175      | 12             | A4              | 1              | 1:10000       | 5m           |
| Bleu         | 3,5                   | 4,5              | 90       | 8              | A4              | 1              | 1:7500        | 5m           |
| Vert         | 2,8                   | 3,1              | 55       | 10             | A4              | 1              | 1:7500        | 5m           |

## Quelques rappels

En France, on roule à droite, on double par la gauche.

Dans les sentiers pentus, la priorité est au coureur montant

Sur un sentier, on signale son dépassement au coureur qu'on veut dépasser.

Le port du casque est obligatoire !!

# Bonne course à toutes et tous !!

