

TEMPS DE COURSE ET DISTANCES INDICATIFS

			Longue distance		Moyenne distance	
			E1, E2, E5		E3, E4	
Difficulté technique	Catégorie	Circuit	Temps de course (min)	Distance + dénivelée (km)	Temps de course (min)	Distance + dénivelée (km)
Extrême	H21E	A	90	18,0	35	7,0
	H21A	Abis	70	12,0	35	6,0
	H20E	Abis	70	12,0	35	6,0
	H20A	B	65	10,5	35	6,0
	H35	B	65	10,5	35	6,0
	D21E	B	65	10,5	35	6,0
	D20E	Bbis	60	9,0	35	5,5
	H45	Bbis	60	9,0	35	5,5
	H18A	C	60	9,5	35	6,0
	H40	C	60	9,5	35	5,5
Très difficile	D20A	D	55	7,5	35	6,0
	D21A	D	55	7,5	35	6,0
	D35	D	55	7,5	35	6,0
	H50	E	50	6,5	30	4,5
	D18A	E	50	6,5	35	4,5
	H55	F	50	6,5	30	4,0
	D40	F	50	6,5	30	4,0
	D45	F	50	6,5	30	4,0
	H21C	F	50	6,5	30	4,0
	D50	G	40	4,5	25	3,0
	D55	G	40	4,5	25	3,0
	H60	G	40	4,5	25	3,0
	H65	G	40	4,5	25	3,0
	H40C	G	40	4,5	25	3,0
	D21C	G	40	4,5	30	3,0
	D60	H	35	3,5	25	3,0
	D65	H	35	3,5	25	3,0
	D70	H	35	3,5	25	3,0
	H70	H	35	3,5	25	3,0
	D40C	H	35	3,5	25	3,0
D75	Hbis	35	3,0	25	2,5	
H75	Hbis	35	3,0	25	2,5	
Difficile	H16A	I	55	9,0	25	4,0
	H18B	I	55	9,0	25	4,0
	D16A	K	45	6,0	25	4,0
	D18B	K	45	6,0	25	4,0
Moyen	H14	L	40	6,5	25	4,0
	H16B	L	40	6,5	25	4,0
	D14	Lbis	35	5,5	25	4,0
	D16B	Lbis	35	5,5	25	4,0
Facile	D12	M	30	5,0	25	3,5
	H12	M	30	5,0	25	3,5
Très facile	D10	N	20	3,5	20	3,0
	H10	N	20	3,5	20	3,0