Règlement

1. Le parcours se fera d'après un tracé sur transparent sur une carte IGN au 1/25000.
2. Le coureur doit rechercher seul les chemins et les contrôles et devra respecter les réglementations forestières. L'utilisation du GPS et du téléphone portable pour les besoins de la course est interdite.
3. Peut prendre à titre individuel ou en accompagnateur (en dérogation de l'article 3) tout candidat se conformant au règlement (avec la responsabilité pleine et entière des accidents qu'il pourrait causer à des tiers ou qui pourraient lui survenir personnellement).
4. Déroulement des courses :
Lors de départ, le coureur se verra remettre :
 - son dossard
 - une carte avec le parcours imposé
 - une feuille de route avec indication des vitesses de références par étape (il s'agit de vitesses rapportées aux distances en projection mesurables sur la carte, donc sans tenir compte de la dénivellation).
 - le marcheur devra suivre exactement le parcours imposé, des contrôles dits volants non repérés sur le parcours seront placés entre certains contrôles fixes et ce sans limitation de nombre.
 - au départ de chaque étape, le coureur devra indiquer le temps prévu calculé pour la prochaine étape (temps basé sur la vitesse de référence et la distance mesurée sur la carte).
 - les départs seront espacés d'au moins 3 minutes entre les marcheurs. Cet écart est modulable selon les cas.
5. Pénalités
 - 100 points par contrôle fixe manqué (le temps pour les pénalités de retard ou d'avance est alors comparé au total des deux temps amont et aval du contrôle)
 - 50 par contrôle volant manqué
 - 25 points pour fausse route
 - 25 points pour un contrôle volant mal placé
 - 50 points pour perte de la feuille de route (les contrôles volants non contrôlables seront comptés manquants)
 - 50 points pour retard au départ (le coureur partira à la fin)
 - 2 points par minute d'avance ou de retard par rapport au temps officiel par étape
 - disqualification en cas de perte de la carte.
6. Un classement amical de la journée sera établi à l'issue.