Les courses de cross-country se déroulent sur des circuits techniques avec des enchainements de montées raides et de descentes.

Différents types de terrain composent un circuit comme des chemins forestiers, des singles tracks, des « rock garden » et plusieurs obstacles sur une longueur de 4 à 6 km.

La course débute par un départ en ligne puis varie de 45min à 1h40 en fonction des catégories.

La variété des terrains rencontrés sur le parcours doit permettre l'expression des qualités techniques (pilotage, franchissement …) et physiques des coureurs.