



CLUB RENNAIS DE COURSE D'ORIENTATION



Entraînement du dimanche 2 mars 2014 en Forêt de Rennes - Les Maffrais

Extrait de carte : Les Maffrais

Échelle : 1/10 000

Équidistance : 5m

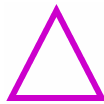
Matériel : tenue de CO, boussole et porte-définitions.

Distances totales de l'entraînement : Circuit court → 4,4km / Circuit long → 8,8km (pas d'exercices spécifiques)

Modalités de l'entraînement : impression de la carte et de la grille de définition à la charge de chaque participant (prévoir un plastique en cas de pluie). Attention pas de cartes sur place !!! Chaque participant est totalement autonome (départ, parcours & arrivée). Vous partez quand vous voulez à partir de 10h00.



Lieux de rendez-vous → parking auberge de Mi-Forêt.



Départ des deux circuits



Arrivée des deux circuits



Poste : rubalise avec numéro

