



Course régionale « moyenne distance » inscrite au CN

Le Trait (76) – Samedi 14 mars 2015



Organisation : Ligue de Normandie de Course d'Orientation
Traceur : Sebastian Wild
Contrôleur des circuits: Philippe Sanchez
Délégué arbitre régional : Thierry Vermeersch (Stagiaire : Sonia Lebon)
Directeur de course : Jean-Pierre Calandot

Carte : Relevés automne 2014 CAP Orientation – Echelle 1/10000 – Equidistance : 5 m
Terrain : Voir anciennes cartes de 1988 et 2005 sur www.site.inco.eu
Fléchage : Le Trait – D 982 - entrée sud-est
Distances : Parking-accueil : 200 m Accueil-départ : 500 m

Départs : De 13H30 à 16H – Fermeture des circuits à 18H
Buvette, sandwichs
Garderie pour les jeunes enfants – Préciser le nombre d'enfants à l'inscription

*Les licenciés FFCO

Circuits :

A	H 20 - 21 - 35	35'	G	D 60 - 65 - 70+, H 75+	25'
B	D 20 - 21 - 35	35'	H	H 14, D 14	25'
C	H 18 - 40 - 45	30'	I	H 12, D 12	25'
D	D 18 - 40 - 45	30'	J	H 10, D 10	20'
E	H 16 - 50 - 55	25'	K	Jalonné	
F	H 60 - 65 - 70 - D 16 - 50 - 55	25'			

Tarifs : 14 ans et moins : 5 € 14-18 ans : 6 € 19 ans et plus : 7 €

Inscriptions :

En ligne sur le site :

www.licences.ffcorientation.fr/inscriptions

Validées à la réception du règlement

au plus tard le **4 mars** et adressé à :

Laurent Compère

2, Rue des Gracilaires

14280 St Germain la Blanche Herbe

*Les non licenciés FFCO

Circuits : 2 et 4 km (Chronométré ou non)

Tarifs : 14 ans et moins : 7 € 14-18 ans : 8 € 19 ans et plus : 9 €

(Prévoir un chèque de caution de 50 € pour le prêt d'un pointeur Sportident)

Pour accéder à un circuit chronométré, les non licenciés FFCO devront présenter lors de l'inscription un certificat médical de moins d'un an portant la mention « ne présente aucune contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition »

Inscriptions : En ligne ou par email, validées à réception du règlement au plus tard le **4 mars**

Contact concurrents : ligue.normandie@ffcorientation.fr

