



**Club
Rennais de
Course d'
Orientation**

CRCO

Communiqué de Presse

Du 27 Novembre 2015

La 11^{ème} édition du **Défi 100 Balises** organisée par le Club Rennais de Course d'Orientation se déroulera **le dimanche 6 décembre 2015**

Le Club Rennais de Course d'Orientation organise un défi de course d'orientation en solo ou en duo dans la forêt de Villecartier près d'Antrain (35).

Au programme de cette manifestation 4 circuits au choix sont proposés. L'épreuve principale, le Défi 100 Balises, au cours duquel les concurrents doivent obligatoirement pointer les 100 balises du parcours pour être classés, sur une course de 21,5 km à vol d'oiseau. Le Défi 66 Balises est de 15 km, le Défi 33 Balises long en fait 10 et le Défi 33 Balises court 6,5.

Ce sont des épreuves sportives et physiques en milieu forestier qui requièrent rapidité et endurance mais aussi un bon sens de l'orientation et d'analyse de carte afin de faire les bons choix tactiques pour trouver toutes les balises avec un maximum d'efficacité.

L'an dernier, en forêt de Fougères, cette épreuve avait rassemblé, près de 200 coureurs venant principalement de toute la Bretagne, de la Normandie et des Pays de Loire.

Prochaine organisation du CRCO, **la Noct'O Rennaise**, raid d'orientation urbain nocturne, se déroulera le 13 février 2016 à Rennes des quartiers Beaulieu à la Bellangerais en passant par le parc des Gayeulles. (info sur crco.fr)

A propos de la CO et du CRCO :

La course d'orientation est un sport à la fois tactique et physique, ouvert à tous, de 7 à 77 ans (ou plus). Il se pratique en sprints en zone urbaine, ou en moyennes et longues distances en forêt.

Equipé d'une boussole, l'orienteur doit relier le plus vite possible différents points indiqués sur sa carte et matérialisés par des balises sur le terrain.

Le Club Rennais de Course d'Orientation est une association sportive affiliée à la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO). Le CRCO s'entraîne toute l'année dans les forêts d'Ille et Vilaine et parfois dans les grands parcs ou les quartiers rennais.

Contact Presse :

Sophie PORRET
06.67.83.73.28
st.porret@free.fr

Président :

Yannick BEAUVIR
3502crco@gmail.com

www.crco.fr

