



Le **Club Rennais de Course d'Orientation** vous propose un entraînement.

Traçage & animation : Philippe

# Entraînement

## en Forêt de Rennes - Les Maffrais

**Le dimanche 29 novembre 2015**

Lieux de RDV : 10h00 parking auberge de Mi-Forêt



**Poste : balise sans numéro**

**Modalités de l'entraînement :** impression de la carte et de la grille de définitions à la charge de chaque participant (prévoir un plastique en cas de pluie). **Pas de cartes sur place !!!** Chaque participant est autonome (départ, parcours & arrivée). 1<sup>er</sup> départ à partir de 10h00.

**Distance et nombre de postes :**

Circuit Violet → 7,4km / 20 postes

Circuit Jaune → 4,5km / 10 postes

**Je serai présent sur le parking à 10h00**