



**INVITATION  
COURSE D'ORIENTATION  
RÉGIONALE N°6  
DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2011**



**Lieu :** ALBI

**Organisation :** Club RESSORT (8106)

**Contact et renseignements :** Valérie FENEUIL, La Sémadié,  
81120 TERRE CLAPIER  
Tel : 05 63 55 70 81  
Adresse mail : [co.albi2011@orange.fr](mailto:co.albi2011@orange.fr)  
Site : <http://ressort.albi.free.fr>

**Inscriptions :**

1) A l'avance, par courrier ou par mail à l'adresse ci-dessus **avant le 28/08/2011 au soir pour tous les circuits chronométrés**; il est recommandé également de s'inscrire à l'avance pour les circuits non-chronométrés afin de réserver les cartes. *Fiches d'inscription disponibles sur le site <http://ressort.albi.free.fr>.*

2) Possible **sur place pour les loisirs non chronométrés** dans la mesure des cartes disponibles.

**Tarifs :**

	Licenciés	Non-licenciés	Famille (non-licenciés)
19 ans et plus	6 euros	8 euros	18 euros
18 ans et moins	4 euros	6 euros	(4 cartes maxi)

*Les tarifs pour les non-licenciés incluent une assurance-journée.*

Le chronométrage requiert une puce SportIdent qui peut être louée sur place au tarif de 3 euros - *Caution : 30 euros ou carte d'identité.*

**Accueil et :  
horaires**

A partir de 9h.

Distances à l'accueil : Parking : 150 m      Poste de secours : 50 m  
Départ : 50 m      Arrivée : 50 m

*Le poste de secours, composé de 4 secouristes en équipe avec véhicule, sera assuré par l'association A.F.P.S.81.*

1) Circuits chronométrés

Prise des horaires de départ sur place.

Départ au boîtier entre 10 h et 12h30.

*Pas moins de 4 min entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit ; les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.*

2) Circuits non chronométrés

Départ libre à partir de 10h30 et jusqu'à 12h30. Poinçonnage au carton de contrôle.

**Fermeture des circuits à 14h.**

**Non-licenciés :**

**Tous les circuits sont ouverts aux non-licenciés**, soit en version chronométrée, soit en version loisir à allure libre. Les circuits F et G (courts et techniquement faciles) et jalonné sont accessibles aux débutants et aux enfants. **Pour être chronométré, un coureur non-licencié à la F.F.C.O. devra présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition » datant de moins d'un an.**

**Résultats :**

Remise des récompenses vers 13h30.

Les résultats paraîtront sur le site du club <http://ressort.albi.free.fr>  
et sur le site LMPCO <http://limipyco.free.fr>

**Fléchage :** A partir de la rocade d'Albi, sortie MILLAU (D999 direction centre ville).

**Terrain :** Alternance de zones urbaines et de zones boisées accidentées.  
**Picots métalliques interdits** – Pantalon et guêtres recommandés pour circuits A à D.



**Carte :** Relevés étés 2010 et 2011 - équidistance 5 m –  
échelle 1/ 4000<sup>ème</sup> ou 1/5000<sup>ème</sup>



Extraits de la carte :

à gauche,  
une zone  
urbaine,

à droite,  
une zone  
en pleine nature.



**Circuits:**

Circuit	Distance (m)	Dénivelée (m)	Nombre de postes
A	9 300	210	29
B	7 900	170	28
C	5 800	130	22
D	4 300	70	17
E	3 600	60	17
F	2 500	30	15
G	1 900	30	11
J (jalonné)	2 500 le long des jalons	30	10
L (loisir non chronométré)	<i>Plusieurs circuits d'initiation sont proposés sur la carte.</i>		

*Ces données sont susceptibles d'évoluer légèrement. Les valeurs définitives seront mises en ligne sur le site du RESSORT avant la course.*

**Responsables :**  
Organisateurs : Valérie et Bruno FENEUIL  
Cartographe et traceur : Bruno FENEUIL  
Contrôleur : Patrick CAPBERN  
Délégué Fédéral Arbitre : Hélène FOL, parrainée par Pierre ROCH  
Responsable GEC : Thibault FENEUIL, parrainé par Bruno FENEUIL

**Restauration :** Buvette : boissons, sandwichs...