

Championnats Midi-Pyrénées

Course d’orientation

REGIONALE N°7

Forêt de Bouconne (31)

Dimanche 09 octobre 2011

Course inscrite Au Classement National

ORGANISATION : TOAC Orientation (3105MP)

LIEU : Forêt de Bouconne, parking du Bois de l’Isle

FLÉCHAGE : à partir de Léguevin centre, au feu vers la D42

ORGANISATEUR : Hélène Serrand

TRACEUR : Alain Serrand/Frédéric Portoleau

CONTRÔLEUR : Valérie Berger-Capbern

ARBITRE : Jean Louis Blein

CARTES : Bouconne Bois de l’Isle 1/10 000 ème – 1/7500ème pour circuits F, G et jalonné équidistance 5 m – révision août 2011 par Frédéric Portoleau et Patrick Capbern. Zones boisées, relief et végétation variés, nombreux chemins

ACCUEIL : à partir de 9 heures sur le parking du Bois de L’Isle.

CIRCUITS :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Circuit | Catégorie | Distance (m) | Dénivelé (m) | Nombre de postes |
| A | H20-H35 | 10 500 | 165 | 24 |
| B | D20-D35 ; H18-H40-H45 | 8 500 | 160 | 21 |
| C | D18-D40-D45 H16-H50-55 | 6 700 | 125 | 17 |
| D | D16-D50-D55-D60et+ H60et+ | 4 500 | 55 | 13 |
| E | D14 ; H14 | 3 000 | 20 | 13 |
| F | D12 ; H12 | 2 800 | 20 | 9 |
| G | D10 ; H10 | 1 700 | 15 | 9 |
| jalonné |  | 2 000 le long des jalons | 15 | 9 |
| Initiation Court (techniquement facile) |  | 3 400 | 25 | 13 |
| Initiation Long (techniquement moyen) |  | 6 800 | 90 | 15 |

Les caractéristiques des circuits peuvent sensiblement changer et seront mis à jour si besoin et affiché le jour de la course.

DÉPARTS : Pour les circuits chronométrés : de 10h à 12h, toutes les deux minutes, avec 4’ minimum entre 2 coureurs du même club sur le même circuit

Pour les circuits non chronométrés, départ libre entre 10h et 12h.

DISTANCE : Parking-accueil : sur place, accueil-départ-arrivée : sur place

FERMETURE DES CIRCUITS: 14h

CONTACT : Hélène Serrand, 17 rue Vincent d’Indy 31170 Tournefeuille

tel : 0680989582, [helene.serrand@wanadoo.fr](mailto:helene.serrand@wanadoo.fr)

INSCRIPTIONS :

1. Pour les licenciés FFCO et les non licenciés qui veulent être chronométrés sur les circuits compétitions, Inscription **obligatoire** en ligne sur le site FFCO : [**http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/**](http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/) **avant le** **02/10/2011**. **Pas d’inscription possible le matin pour ces coureurs.**

2. Pour les non licenciés non chronométrés, inscription possible sur place dans la mesure des cartes disponibles, **pré inscription par email très appréciée !**

TARIFS : Licencié Jeunes (-18ans): 4 €

Licencié Adultes : 6 €

Non licencié : ajouter 3€ par personne (inclus Pass'Orientation).

Famille Non Licenciée:16 € pour 4 cartes

Pour être chronométré, il faut obligatoirement :

* Location puce électronique à la journée  : 3,00 €en sus (caution de 30 € ou pièce d’identité)
* **Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d’orientation en compétition de moins d’un an**

RESTAURATION : Buvette disponible sur place (sandwich, boissons, gâteaux,…)

RESULTATS : Remise des récompenses à 13h30

NON-LICENCIES : une attention toute particulière a été portée pour l'accueil des non-licenciés. Tous les circuits sont ouverts aux non-licenciés sous réserve de respecter les conditions d'inscription. Des licenciés seront à l'accueil et au départ pour renseigner et expliquer les bases de la CO.

Les circuits Initiation Court et Initiation Long sont spécialement conçus pour découvrir la CO. Les circuits F, G et jalonné sont plus spécifiquement dédiés aux enfants.