



# INVITATION COURSE D'ORIENTATION REGIONALE N° 7 COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL DIMANCHE 14 octobre 2012

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES  
DE  
COURSE D'ORIENTATION



- Lieu :** Saint Grat (12)
- Organisation :** Club 1202
- Contact :** Marion SUDRES, Malepère – 12800 NAUCELLE,  
Tel : 06/82/16/76/68 ou 05/65/58/19/48 - [vo12.michaelbaudry@laposte.net](mailto:vo12.michaelbaudry@laposte.net)
- Inscriptions :** Par courrier ou par mail à l'adresse ci-dessus avant le 07/10/2012, majorés de 50% après cette date.  
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.
- Tarifs :**
- |                 | licenciés | non licenciés |
|-----------------|-----------|---------------|
| 19 ans et plus  | 6 euros   | 9 euros       |
| 18 ans et moins | 4 euros   | 7 euros       |
- Location de puce : 3 euros – caution : 30 euros ou carte d'identité  
*Tout coureur non-licencié devra obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition pour réaliser un circuit chronométré*
- Accueil :** Sur la place de Saint-Grat  
Distances : Parking / Accueil : 0-200 m  
Accueil / Départ: 500 m  
Accueil / Arrivée: 200 m
- Horaires :** Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.  
Départ au boîtier entre 10h et 12h,  
*Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit, les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.*  
Remise des récompenses à 13h30.  
Fermeture des circuits à 14h
- Fléchage :** Mémer sur la D926
- Terrain :** Causse
- Carte :** "Riu Dassou" relevés 2001 par Coti revue 2012 - équidistance 5 m –  
échelle 1/10 000<sup>ème</sup> (circuits A à E), 1/5000<sup>ème</sup> (circuits F à J)
- Circuits:** 7 circuits de course régionale suivant cahier des charges Ligue Midi-Pyrénées:  
A : 7,7 km ; deniv = 275m  
B : 6,8 km ; deniv = 215 m  
C : 4,3 km ; deniv = 115 m  
D : 3,6 km ; deniv = 85 m  
E : 2,7 km ; deniv = 50 m  
F : 2,4 km ; deniv = 30 m  
G : 2 km ; deniv = 20 m  
Jal : 1,9 km ; deniv = 20 m
- Organisateur :** Isabelle CHAMPTIAUX  
**Cartographe :** COTI  
**Traceur :** Isabelle CHAMPTIAUX  
**Contrôleur :** Alain VIGUIER  
**Délégué fédéral Arbitre :** Frédéric RAMBLIERE  
**Responsable GEC :** Mickael BAUDRY  
**Restauration :** Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.

