



# Dimanche 29 Septembre 2013 (13h-17h) à ALBI intramuros

~~~~~  
Championnat Midi-Pyrénées et Classement National

## COURSE d'ORIENTATION n° 8 b

Format **Moyenne Distance**



**Lieu :** Echappée Verte d'ALBI et quartiers environnants.

**Fléchage - Accueil :** A partir de 12h30 à la sortie Millau de la Rocade d'Albi en direction du centre ville, suivre le fléchage "Course d'orientation".

**Organisation :** Club Albi RESSORT ( 8106MP ), Web : <http://ressort.albi.free.fr> .

**Directeur** Bruno FENEUIL, Tél : 05 63 55 70 81, 09 88 18 32 04

**de course :** Mail : [ressort.albi.2013@orange.fr](mailto:ressort.albi.2013@orange.fr) .

**Délégué-Arbitre :** Valérie BERGER-CAPBERN, **Traceur :** Bruno FENEUIL

**Contrôleur :** Bernard RUFFIO, **G.E.C. :** Thibault FENEUIL

**Carte :** Carte "Des Planques à Triobéourès".  
Relevés en mars 2012 par Olivier Thomas.  
Tous dessins et relevés complémentaires pendant  
l'été 2013 par Bruno Feneuil.  
Echelle 1/ 4000<sup>ème</sup>, équidistance 5 m .



**Terrain :**



Terrains alternant de petites zones de parc avec les espaces plus sauvages de la ville comportant une végétation très diverse allant du taillis à des arbres de 30 m. La course ne s'effectue qu'en zone de nature et n'emprunte aucune voie ouverte à la circulation. Membres protégés conseillé pour les circuits compétition.

**Circuits compétitions :**

| Circuit                    | Distance | Déniv. (m) | Nbre de postes |
|----------------------------|----------|------------|----------------|
| A (H20-45)                 | 5,0 km   | 130        | 30             |
| B (D20-45, H50-55)         | 4,1 km   | 105        | 27             |
| C (H16-18)                 | 3,7 km   | 100        | 22             |
| D (D16-18, D50-55, H60-65) | 3,1 km   | 70         | 20             |
| E (D14, H14, D60-65)       | 2,4 km   | 40         | 17             |
| F (D12, H12)               | 1,4 km   | 35         | 11             |
| G (D10, H10)               | 1,0 km   | 30         | 10             |
| Jalonné                    | 1,9 km   | 35         | 9              |

Note : Comme cette course n'est pas une course de qualification, les distances ont été un peu allongées pour mieux profiter du terrain (et valoriser le déplacement du participant ! ).

**Circuits découverte (randonnées non chronométrées) :**

| Circuit        | Distance | Déniv. (m) | Nbre de postes |
|----------------|----------|------------|----------------|
| Rand'O courte  | 1,4 km   | 35         | 12             |
| Rand'O moyenne | 3,1 km   | 75         | 20             |

## Inscriptions :

- 1) **Circuits compétition A à G et Jalonné (chronométrés)** : inscription à l'avance avant le lundi 23 septembre au soir par le site fédéral à l'adresse : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

| Tarifs          | Licenciés FFCO | Non-licenciés |
|-----------------|----------------|---------------|
| 19 ans et plus  | 6 euros        | 9 euros       |
| 18 ans et moins | 4 euros        | 7 euros       |

*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.*

- 2) **Circuit Loisir non chronométré** : inscription de préférence à l'avance (pour ne pas saturer l'accueil mais possible sur place), en envoyant un mail à :

[ressort.albi.2013@orange.fr](mailto:ressort.albi.2013@orange.fr)

spécifiant la liste des noms/prénoms des participants pour réserver les cartes.

→ Tarif : 4 euros par participant.

## Distances :

Parking - Accueil : < 75 m

Accueil - Départ : 80 m

Accueil - Arrivée : 60 m

## Horaires :

- 1) Circuits chronométrés : Départ libre à partir de 13h30 (échelonnés toutes les 2 minutes, respecter un intervalle minimum de 4 minutes entre 2 participants du même club sur un même circuit).

- 2) Circuits Rand'O non chronométrés : Départ libre à partir de 13h30.

**Fermeture des circuits à 16h30.**

## Non-licenciés :

Tous les circuits compétitions sont ouverts aux non-licenciés. 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. Sans certificat médical, seul les circuits Rand'O non chronométrés sont possibles.

## Résultats :

Remise des récompenses à partir de 16h00.

*Les résultats paraîtront sur le site de course,*

*sur le site du club:*

*et sur le site de la LMPCO:*

<http://ressort.albi.free.fr>

<http://limipyco.free.fr>

## Restauration :

Une buvette (boissons, sandwichs, gâteaux ...) sera à votre disposition près de l'accueil pendant toute la durée de la manifestation.

## Spectacle :

« Couleurs du Monde » présenté par Ludwig Baroudowski de 15 h 30 à 16 h, à proximité du lieu de la remise des récompenses.

## Activité jeunes :

Jeu du béret de 13h30 à 15h proche de l'accueil.

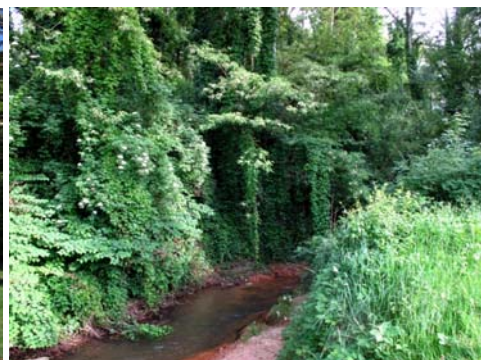
## Photos :

Les coureurs pourront être photographiés sur les circuits.

*En l'absence de déclaration écrite contraire, enregistrée par l'organisation à l'inscription de la course, tout participant, même mineur, autorise les organisateurs de la course à diffuser sur les sites et sur les documents émis par l'association Albi RESSORT, les photographies prises lors de l'évènement.*

## Sécurité :

La manifestation se déroule en dehors des voies de circulation. Mais, si un participant s'égare et atteint une voie de circulation, il n'est pas prioritaire et doit respecter le statut de piéton. En particulier, il lui est interdit de courir et doit marcher tant qu'il n'a pas regagné la zone de course.



(Photos: Dany Ballut)