

INVITATION
COURSE D'ORIENTATION
REGIONALE N° 10
COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL
JOUR pour les jeunes et loisirs
NUIT (20H30) à partir de H/D16
SAMEDI 04/10/ 2014



Lieu : Forêt de Bouconne (31) - Lasserre Sud

Organisation : TOAC Orientation (3105MP)

Contact : Hélène SERRAND 17 rue Vincent d'Indy 31170 Tournefeuille
helene.serrand@wanadoo.fr tél : 06 80 98 95 82

Inscriptions : Inscriptions en ligne : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>
Pour les non licenciés, à l'adresse ci-dessus
Date limite : le mardi 30 septembre 2014 à minuit.

Suivant le Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées
Les Non Licenciés pourront s'inscrire sur les circuits chronométrés s'ils fournissent un certificat médical de non contre indication pour la course d'orientation en compétition.

Tarifs :

	licenciés	non licenciés
19 ans et plus	6 euros	10 euros
18 ans et moins	4 euros	7 euros
Famille de Non licenciés : 20 euros pour 4 cartes		

Location de puce: 3 euros (obligatoire pour les circuits chronométrés) - caution: 40 euros ou carte d'identité
Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€

Accueil : Parking Bois de l'Isle

Distances : Parking / Accueil : 0 m
Accueil / Départ : 1000 m
Accueil / Arrivée : 600 m

Horaires : Accueil à partir de 16h. Prise des horaires de départ sur place.
Course de jour : Départ au boitier entre 16h30 et 18h,
Remise des récompenses jeunes à 19h30.
Fermeture des circuits à 19h30
Départ toutes les 4mn
Course de nuit : Départ au boitier entre 20H30 et 22H
Les premiers départs seront réservés aux parents des jeunes qui auront couru la course de jour.
Remise des récompenses 23H30.
Fermeture des circuits 23H30.
Départ toutes les 2min 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.

Fléchage : centre de Léguevin, intersection avec la D42

Terrain : Zones boisées, relief peu prononcé et végétation variée, nombreux chemins

Carte : Lasserre Sud remise à jour hiver 2014
par P. Capbern

Extrait carte :



Circuits: 7 circuits de course régionale suivant cahier des charges Ligue Midi-Pyrénées:

Circuits de jour : E: distance 3800 m, couleur jaune
F: distance 2600 m, couleur bleue
G: distance 1800 m, couleur verte
J (jalonné): distance 1800 m, couleur verte
Initiation Court : distance 2800 m, couleur bleue/jaune,
Initiation Long : distance 5000 m, couleur jaune/orange

Circuits de nuit : A: distance 7500 m, couleur violet
B: distance 6000 m, couleur violet
C: distance 5300 m, couleur orange/violet
D: distance 4100 m, couleur orange/violet
Ebis : distance 2800 m, couleur bleu/jaune

Pour les **H/D14**, le circuit de référence est le **circuit E, de jour**. S'ils veulent essayer la course de nuit, ils peuvent, en plus, courir sur le circuit EBis. Il a été conçu pour eux. Mais le circuit Ebis est un circuit **loisir**, le classement des H/D14 qui compte pour la régionale est celui établi sur le circuit E.
Pour les coureurs inscrits sur les circuits de la nuit, pas de possibilité de courir sur un circuit de jour (à part le cas particulier des jeunes).

Echelle : 1/10000^e pour les circuits : A, B, C, D, E, E bis, IC et IL
1/5000^e pour les circuits F, G et J

Organisateur : Hélène SERRAND & Laurent MALLEM
Traceur : André SYLLA
Contrôleur : Sébastien MENA contrôleur stagiaire encadré par Patrick MATHE
Délégué fédéral Arbitre : Laurent AUDOUIN
Responsable GEC : Patrick CAPBERN

Restauration : Buvette, boissons froides et chaudes, Sandwichs.

Garderie et animation pour les enfants:

Une garderie avec des animations pour les enfants sera à votre disposition pour s'occuper de vos enfants pendant votre course de nuit. Vous devez le préciser à l'inscription sur le site FFCO pour pouvoir l'organiser au mieux.

Non-Licenciés

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. Pour rappel, parmi les circuits de nuit, seul le circuit Ebis est accessible en Non Chronométré (loisir), les autres circuits de nuit sont chronométrés. Des licenciés seront à l'accueil et au départ pour renseigner et expliquer les bases de la CO. Les circuits F, G et jalonné sont plus spécifiquement dédiés aux enfants.

Remarque :

Pour les circuits de nuit, il est fortement recommandé d'avoir une lampe de secours.