



INVITATION COURSE D'ORIENTATION REGIONALE N° 10 COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL DIMANCHE 11 décembre 2016

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



Lieu : LAC D'ASTARAC- Est de BEZUES-BAJON, Ouest de AUSSOS, Sud de SERE sur D40

Organisation : CDCO32

Contact : JEAN-LOUIS BLEIN, jl.blein@free.fr - 05 62 06 81 43

Inscriptions : avant le 06/12/2016, à minuit
Pour les licenciés FFCO sur le site [FFCO](http://FFCO.fr)
Pour les non-licenciés FFCO par mail à jl.blein@free.fr
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.

Règlement : Suivant le « Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées »

		Licenciés	non licenciés
Tarifs :	19 ans et plus	7 euros	11 euros
	18 ans et moins	4 euros	7 euros

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

Accueil : Distances : Parking / Accueil : 50 m
Accueil / Départ: 400 m
Accueil / Arrivée: 50 m

Horaires : Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boîtier entre 10 h 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 : Sur D40, entre Sère et Cabas Loumassès.

Terrain : Forêt, très vallonnée.

Carte : "AUSSOS" relevés 2015–Extension 2016 - équidistance 5 m –
échelle 1/10 000^{ème} (circuits Violets à Jaunes), 1/5000^{ème} (circuits Vert et Bleu)

Circuits: 8 circuits de couleurs suivant le Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées:
et le Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	6 km
Violet court bis	40'	4 km
Orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

Organisateur : JEAN-LOUIS BLEIN
Cartographe : ANDRE LORTHOLARY
Traceur : JEAN-LOUIS BLEIN
Contrôleur : GILLES PINNA
Délégué fédéral Arbitre : PATRICK CASTELLO
Responsable GEC : HELENE GUIZZO

Restauration : Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.

