



COURSE D'ORIENTATION EN CENTRE BRETAGNE

« Les Championnats de Fañch »



Le Club de Course d'Orientation de Quimper et la Ligue Bretagne de Course d'Orientation vous proposent entre le vendredi 23 octobre 2020 et le dimanche 25 octobre 2020 un stage de course d'orientation.

Au Programme :

- Vendredi 23/10/20 entre 13h30 et 16h00 : entraînement
- Vendredi 23/10/20 à partir de 20h : **Championnat de Fañch de Nuit**,
- Samedi 24/10/20 ; entre 10h et 12h, qualification championnat de Fañch de Sprint, puis entre 15h et 17h, **Finale du championnat de Fañch de Sprint**
- **Samedi 24/10/20 au soir : KO Sprint**
- Dimanche 25/10/20, **Critérium BZH des Equipes** à partir de 9h30
- Dimanche 25/10/2020 après-midi, VTT O

Renseignements et inscriptions : carhaixorientation@gmail.com

COURSE D ORIENTATION EN CENTRE BRETAGNE

« Les Championnats de Fañch »

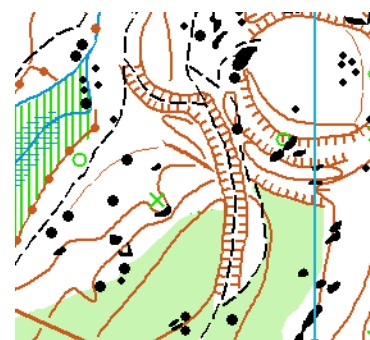
Programme détaillé :

- Vendredi 23/10/20 entre 13h30 et 16h00 : Bois de Cudel – Spézet – Echelle 1/5000 – Entrainement technique tout niveau – Secteur très pentu avec nombreux affleurements rocheux



- Vendredi 23/10/20 à partir de 20h : **Championnat de Fañch de Nuit** – Carte Rostrenen – Echelle 1/5000 – Bois avec nombreux rochers et zones techniques, Départ en masse par circuit.

- Circuits :**
- Orange Long – env. 6km et 30 postes
 - Orange Court – env. 4 km – 25 postes
 - Jaune – env. 3,5 km – 20 postes
 - Bleu – env 2 km – 10 Postes





COURSE D ORIENTATION EN CENTRE BRETAGNE

« Les Championnats de Fañch »

Samedi 24/10/20 ; entre 10h et 12h, qualification championnat de Fañch de Sprint, puis entre 15h et 17h, **Finale du championnat de Fañch de Sprint**

Carte au 1/4000 – Carhaix Centre – 2 départs Différents matin et après-midi

Circuits :
- HE : 3,5km - 20 postes
- DE : 2,8km - 17 postes
- HJ : 2,5 km - 15 postes
- DJ : 2,2 km – 15 postes



POUR LA QUALIF 30 % sur chemin/champ ... si gras ...
chaussure type trail conseillée

POUR LA FINAL – URBAIN ET PARC

- Samedi 24/10/20 au soir : KO Sprint (A définir)



COURSE D ORIENTATION EN CENTRE BRETAGNE

« Les Championnats de Fañch »

- Dimanche 25/10/20, Critérium BZH des Equipes à partir de 9h30

Bois de Botvarec – Echelle 1/10 000 - Feuillus et résineux - Bcp végétation basse-Guêtres de rigueur

Départ en masse par circuits – 10h – 10h10 – 10h20

Les circuits :

- RELAIS A : équipe de 4 hommes; 2 circuits longs et 2 circuits courts

- RELAIS B : équipe de 3 Femmes 1 circuit long + 2 circuits court

- RELAIS C : équipe de 3 jeunes

Pour rester dans l'esprit CNE, à partir de la caté 16 ans on peut courir chez les D/H

Principe :

Les circuits Longs : env. 6 km et 20 postes - 150m de dénivelé

Les circuits courts : env. 3 km et 15 postes – 50 m de dénivelé



Si vous avez une équipe constituée, mettez son nom dans commentaire à l'inscription, sinon **Equipe ?**.

Des équipes mixtes sont possibles sur tous les circuits mais privilégiez le principe CNE : Homme-Femme-Jeune

Nous constituerons les équipes avec les coureurs inscrits en **Equipe ?**



COURSE D ORIENTATION EN CENTRE BRETAGNE

« Les Championnats de Fañch »

Dimanche 25/10/2020 après-midi, VTT O - Les
Championnats de Fañch de VTT
Carhaix – Vallée de l'Hyères – Carte VTT
Urbain/Zone de Loisirs/Forêt

Circuits : - Long - 15 km - 20 postes
- Moyen - 10 km - 15 postes
- Court - 7 km - 10 postes

