



Course d'orientation pédestre
comptant pour le classement national des orienteurs
Championnat de ligue moyenne distance
Samedi 4 mai 2012
PLOUAY- Coet Fao-Manéhouarne (56)



Organisation : Club d'Orientation Lorientais (COL)

Directeur de course : Anglade Françoise
Contrôleur des circuits : Anne Coniel
Délégué fédéral / arbitre : Hervé Cabon

Traceur : OLIGO Virginie
Gec : Anglade Christian

Carte : Coet Fao - Manéhouarne Plouay - échelle 1/10 000 pour les circuits A B C D et E - échelle 1/5000 pour les circuits F et G.

Terrain :

- Parc et zone boisée- Bonne visibilité. Nombreux chemins - zone de microreliefs - Guêtres conseillées

Circuits	Catégories	Temps de course	Niveaux techniques
A	H20 et +	30 - 35 minutes	6
B	D20 et +	30 - 35 minutes	6
C	H16 et H18	20 - 25 minutes	5
D	D16 et D18	20 - 25 minutes	5

- Circuits et catégories selon règlement des compétitions FFCO 2013

Certificat médical obligatoire pour les non licenciés qui courent sur les circuits ci-dessus, non obligatoire pour les circuits ci-dessous :

Circuit E : niveau jaune : 20 mn

Circuit F : niveau bleu : 15 mn

Circuit G : niveau vert : 15 mn

Autres informations particulières de course :

- Course interdite le long de la route et signalé par des croix rouges
- Passage obligatoire par le tunnel pour tous les circuits A B C D E à l'aller et au retour
- Les circuits F et G restent dans le parc

Informations : fléchage à partir de l'intersection D769-D2 à 16 km au nord de Lanester

- Parking - accueil : 0
- Accueil-départ : 0
- Arrivée - parking : 500 m
- Accueil à partir de 13h00, heure de départ imposée : de 14h00 à 16h30 (affichée sur site du club quelques jours avant), fermeture des circuits : 18h00
- résultats sur le site du club.

Inscriptions obligatoires en ligne sur le site de la FFCO

Validées à réception du chèque au plus tard le 24 avril 2013 (cachet de la poste)

Règlement à l'ordre de COL - ANGLADE Christian Kervaziou 29350 MOELAN SUR MER

Pour tout renseignement : christian-anglade@wanadoo.fr

Tarifs : Pour les licenciés FFCO : HD20 et + : 7€, HD 14 à 18 : 5€, HD 12 et - : 4€.

Pour les non licenciés ajouter 3 € pour la licence journée et la location du doigt.

Gestion électronique de course - location de doigt électronique : fournir une caution (clef de voiture, carte d'identité, ...)