



LIGUE
OCCITANIE
DE COURSE
D'ORIENTATION

ANNONCE DE STAGE

RDE

Font-Romeu

19 et 20 Octobre 2019



Course d'Orientation
Fédération Française



PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert à tous les licenciés des ligues Occitanie et Nouvelle Aquitaine de D/H14 à D/H18. Exercices niveaux jaune, orange et violet.



PROGRAMME

☑ Samedi 19/10/2019:

- 13h-13h30 : accueil au Chalet du Ticou à BOLQUERE (66)
- 13h45 : départ vers le site d'entraînement (10 minutes à pied de l'hébergement)
- 14h : Briefing, début des entraînements
- 19h : Repas
- 20h30 : Debriefing en groupe, ou présentation par un entraîneur national

☑ Dimanche 20/10/2019

- 8h : petit-déjeuner
- 9h30 : one-man relay (à 10 minutes en voiture de l'hébergement)
- 12h : pique-nique
- 13h : retour



TARIFS

30€ pour enfants et 42€ pour adultes (prenant en compte les aides Ligues et FFCO).



ACCÈS

42°30'35.60"N 2° 4'13.48"E

* Dans le village de BOLQUERE, proche de la sortie, devant la Poste (cabine téléphonique au bord de la rue) prendre à droite une rue en pente et suivre la direction Super BOLQUERE (Etang du Ticou).

* Le Chalet du Ticou (La Maison du LOT) est à 1 km sur la gauche, près de l'Etang du Ticou, panneau indicateur au bord de la route.





LIGUE
OCCITANIE
DE COURSE
D'ORIENTATION

ANNONCE DE STAGE

RDE

Font-Romeu

19 et 20 Octobre 2019



Course d'Orientation
Fédération Française



LOGISTIQUE

Hébergement : chambres de 4 personnes (draps fournis) au chalet du Ticou à Bolquère (<https://www.chaletduticou.fr/>)

Repas : fournis du samedi soir au dimanche midi

Matériel à prévoir :

- Pique-nique du samedi midi
- Vêtements chauds (y compris anorak, gants et bonnet).
- Serviette de toilette
- Matériel de C.O. (y compris montre, doigt Sportident, eau et stylo rouge)



INSCRIPTIONS

Par mail **au plus tard le 13 octobre** auprès de Frédéric RAMBLIERE - fred.rambliere@wanadoo.fr



CONTACT

Philippe VERGÉ (CCIO) - 06 73 92 40 79 - phil.ver@free.fr

