



Course d'Orientation 28 et 29 mars 2015 Mende Orientation (Lozère)

Infos sur <http://mende.orientation.free.fr>



Samedi 28 mars : type One man relay
Dimanche 29 Mars : Championnat de Ligue LD

Programme : Samedi 28mars de 19h00 à 20h30 : type one man relais semi-nocturne
Dimanche 29 mars à partir de 10h00 : championnat de Ligue Languedoc-Roussillon de Longue Distance. Course inscrite au Classement National (conforme au règlement)

Contact : Jocelyne ROUPIOZ – Mende Orientation - Champerboux – 48210 SAINT-ENIMIE
courriel : mende.orientation@free.fr

Fléchage routier : Samedi : à partir de Mende – route du Causse de Mende
Dimanche : à partir du X RD 986/RD 231 au dessus de Balsières vers Ispagnac.
!! Accès difficile pour les camping-cars, piste cahotante à partir de La Bazalgette.

Cartes et officiels : Samedi : 1/7500 (relevés 2006 & maj 2014), traceur : Jocelyne ROUPIOZ
Dimanche : 1/10000 (relevés 2010), traceur : Benjamin MONIER
Contrôleur : Ray HULSE Arbitre : Jérôme CAVARROC

Parcours : Samedi : A (4km) / B (3km) / C (2km)

Dimanche :

circuit	Catégories	distance	niveau
A	H21E		
B	H35 – H21 – D21E		
C	H18 – H40 – H45 – D20E – D21 – D35		
D	H50 – H55 – D18 – D40 – D45		
E	H60 – H65 – D50 – D55		
F	H16 – H70 – H75 – H80 – D16 – D60 – D65 – D75		
G	H14 – D14		
H	H12 – D12		
I	H10 – D10		

Inscriptions avant

le lundi 23 mars:

Samedi : **pour tous**, par mail à mende.orientation@free.fr en précisant Nom, Prénom, club CO, n°licence FFCO, n° SI, parcours, date de naissance, sexe

Dimanche : **Pour les licenciés** sur le site de la FFCO

Pour les non-licenciés par mail à mende.orientation@free.fr en précisant Nom, Prénom, date de naissance, sexe, parcours

Certificat médical obligatoire pour les non-licenciés.

Tarifs : Samedi : Licenciés adulte **6€**, Licencié 18 ans et moins **4€**, Non Licenciés **+3€**

Dimanche : Licenciés adulte **8€**, Licencié 18 ans et moins **5€**, Non Licenciés **+3€**

Tarif pour les 2 courses du WE :

Licenciés adulte **12€**, Licencié 18ans et moins **7€**, Non Licenciés **+6€**

Remise des prix : Championnat de ligue uniquement: vers 14h00 sur place le dimanche



INFOS complémentaires (18 mars)

Samedi : **Départs au boîtier de 19h30 à 20h15, débalisage : 21h00**

Format : « one man relay » départ deux par deux sur circuits en deux boucles avec changement de carte

Distance : A = 4km (violet) ; B = 3km (jaune) ; C = 2km (bleu)

Ce sera du nocturne donc FRONTALE

Terrain boisé avec un peu de végétation basse sur certains secteurs (circuits A et B)

Dimanche : **Championnat de Ligue LD**

Départs au boîtier de 10h00 à 11h30

Terrain boisé assez courant, quelques zones encombrées de résidus de coupes passées et en cours (branchages, troncs)

circuits	Catégories	Distance	Dénivelé+
A	H21E	9480	240
B	H35 – H21 – D21E – H20E	7410	195
C	H18 – H40 – H45 – D20E – D21 – D35 – H20	6330	175
D	H50 – H55 – D18 – D40 – D45 – D20	4760	100
E	H60 – H65 – D50 – D55	4490	80
F	H16 – H70 et + – D16 – D60 – D65 – D70 et +	3500	70
G	H14 – D14	2730	60
H	H12 – D12	2100	50
I	H10 – D10	1830	35

Parking : Une première aire de stationnement à l'entrée de la piste forestière où nous vous inviterons à :

- Soit « prendre votre courage à deux mains » ou plutôt « à deux jambes » et rejoindre l'accueil à 2,8 km et 140m D+ plus loin.
Bon échauffement d'une quarantaine de minutes!!
- Soit faire un effort de covoiturage (remplir les voitures) pour aller au « stationnement haut » (où la place est de toute façon un peu limitée) à proximité de l'accueil.
- Pas de camping-car sur la piste forestière, ils restent en bas (sécurité).

Distances :

- « Stationnement haut » - accueil GEC = 150 m à 400 m
- Accueil - départ = 100 m
- Arrivée - accueil = 50 m

Contact : Jocelyne ROUPIOZ – Mende Orientation - Champerboux – 48210 SAINTE ENIMIE

courriel : mende.orientation@free.fr *tél* : 06 83 52 55 73