



Course d'Orientation Régionale MD

Dimanche 18 août 2013
à AVALLON (89)



Course inscrite au Classement National

Organisation : club CARTO-Avallon 89.04 & club YCONE-Sens 89.03

Contact & renseignements :

Arnaud DUPLESSIS carto8904@laposte.net

Fléchage : entrée Est d'Avallon sur la D 606.

Carte : Nouvelle carte. Echelle 1/10 000. Equidistance 5 m. Cartographie Juin 2013

Terrain : Vallée du Cousin. Terrain vallonné avec rochers, falaises et éperons granitiques. Hydrographie importante. Forêt de feuillus avec quelques zones de résineux. Jambes couvertes conseillées.

Directeur de course : Emmanuel AGOSTINI

Traceur : Fabrice THOMASSIN

Contrôleur des circuits : Jean-Charles LALEVEE

Arbitre : Pascal FIGUIERE



Circuits / Catégories / Temps de référence / Niveau technique

A	H20 – H21 – H35	35'	6
B	H18 – H40 – H45	30'	6
B_{bis}	D20 – D21 – D35	30'	6
C	H16 – H50 – H55	30'	5
C_{bis}	D18 – D40 – D45	30'	5
D	D16 – D50 – D55 – H60 – H65	25'	4

E	D60 – D65 – D70 – H70	25'	4
F	D14 – H14	25'	3
G	D12 – H12	20'	2
H	D10 – H10	15'	1
Jal	Circuit jalonné	15'	1



Gestion : Sport-Ident.

Inscriptions : En ligne sur le site de la FFCO **avant le mercredi 07 août 2013** pour les licenciés FFCO.

Inscriptions validées à réception du règlement (chèque libellé à l'ordre du club YCONE-Sens) à envoyer à :

⇒ **Aimé LOUAT 4 rue des Caves 89 100 Saint Martin du Tertre**

Inscriptions sur place possibles pour les non-licenciés uniquement.

Tarifs : Licenciés FFCO : 6.50 € pour les 19 ans et plus ; 4,50 € pour les 18 ans et moins.

Non-licenciés : 8,00 € le Pass'Orientation et 12.00 € le Pass' Famille. Attention : un non-licencié FFCO doit fournir un certificat médical, daté de moins de un an, pour pouvoir être chronométré.

Horaires : Accueil à partir de 12h00.

Départs échelonnés de 14h00 à 16h00. Heures de départ affectées à l'avance.

Distances : Parking- accueil : 50 à 100m

Accueil-Départ : 1450 m + 70 m de dénivelée Arrivée-retour à l'Accueil : 350 m.

Divers : présence d'une buvette qui vous proposera boissons fraîches, bière de Vézelay et produits locaux

Récompenses : Aux trois premiers de chaque catégorie, le lendemain à 19h00 sur le site du Sprint en Ville d'Avallon.

Résultats : Sur le site de la semaine fédérale/ CFCO 2013 <http://www.cfco2013.fr/>

& sur le site de la LBCO : <http://www.lbco.info/>

