



# INVITATION COURSE D'ORIENTATION REGIONALE N° 8 COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL DIMANCHE 20 novembre 2016

- Lieu :** La Borie Basse - 12800 CABANES
- Organisation :** Club 1202 – Cent Vallées Orientation 12
- Contact :** Isabelle CHAMPTIAUX – isabelle.champtiaux@gmail.com
- Inscriptions :** Sur [le site FFCO](#) avant le 17/11/2016,  
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.
- Règlement :** Suivant le [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)
- Tarifs :**
- |                 | licenciés | non licenciés |
|-----------------|-----------|---------------|
| 19 ans et plus  | 7 euros   | 11 euros      |
| 18 ans et moins | 4 euros   | 7 euros       |
- Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€
- Accueil :** Distances : Parking / Accueil : 200 m  
Accueil / Départ 1 (circuits Jalonné, Vert et Bleu) : 2000 m  
(les jeunes seront emmenés au départ par l'organisation)  
Accueil / Départ 2 : 300 m  
Accueil / Arrivée: 400 m
- Horaires :** Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.  
Départ au boîtier entre 10 h et 12h,  
*Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit,  
les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.*  
Remise des récompenses à 13h30.  
Fermeture des circuits à 14h
- Fléchage :** Naucelle, croisement D997 et D83 – Coord GPS La Borie Basse 44.197300, 2.288443
- Terrain :** Très très très vallonné, flancs de forêt, feuillus et conifères ; jambes très couvertes
- Carte :** "VILLELONGUE" relevés avril 2016 - équidistance 5 m –  
échelle 1/10 000<sup>ème</sup> (circuits Violets à Jaunes), 1/5000<sup>ème</sup> (circuits Vert et Bleu)
- Circuits:** 10 circuits de couleurs suivant le  
[Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées:](#)  
et le  
[Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP](#)
- | CIRCUIT          | MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS | DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10) |
|------------------|---------------------------------|---|
| Violet long      | 70'                             | 10 km   |
| Violet moyen     | 60'                             | 7,5 km  |
| Violet court     | 50'                             | 6 km  |
| Violet court bis | 40'                             | 4 km  |
| orange           | 40'                             | 5 km  |
| Jaune long       | /                               | 8 km  |
| Jaune            | 35'                             | 3,5 km  |
| Bleu             | 25'                             | 2,7 km  |
| Vert             | 20'                             | 2,2 km  |
| J (Jalonné)      | 20'                             | 2 km  |
- Les cartes ne seront pas récupérées à l'arrivée.  
Soyez fair-play
- Organisateur :** Isabelle Champtiaux  
**Cartographe :** Dionisie Rosca  
**Traceur :** Alain Viguier  
**Contrôleur :** Isabelle Champtiaux  
**Délégué fédéral Arbitre :** Frédéric Ramblière  
**Responsable GEC :** Mickaël Baudry
- Restauration :** Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.