



Course d'Orientation pédestre Course comptant pour le CN FFCO

Championnat de Ligue Moyenne Distance Dimanche 23 Juin 2013 Monts du Forez , Loire

- Organisation : Nature Orientation Saint Etienne

- Directeur de course : Eric Perrin
- Traceur : Vincent Chomette
- Contrôleur des circuits : Georges Lagorce
- Délégué fédéral/Arbitre : Michel Devrieux
- GEC : Julien Thézé

- Lieu : Communes de Gumières et St Jean Soleymieux (Loire)

- Carte: « Les Marais » – Mise à jour: Juin 2013

- Echelle 1:10.000 (1:5000 pour D10-H10 et Jal.)
- Terrain : terrain d'altitude boisé et semi ouvert, nombreux marais, faible densité de chemins, très bonne visibilité. Terrain très technique.
- Carte utilisée par le Pôle France de Saint Etienne / terrain de référence.

- Circuits et catégories : selon Règlement Sportif LRACO 2013

Circuit	Catégories	Niveau technique	Temps du vainqueur	Distance
A	H20, H21, H35	5-6	35' (H20/21)	5,47 kms
B	D20, D21, D35 / H40, H45	5-6	30' (D20/21)	4,57 kms
C	D40, D45 / H16, H18, H50, H55	4-5	25' (H16/18)	3,82 kms
D	D14, D16, D18, D50, D55, D60 et + / H14, H60 et +	3-4	20' (D16/18)	3,58 kms
E	D10 et D12 / H10 et H12	1-2	15' (H12)	1,83 kms
Jalonné		Jalonné	'	2 kms environ

Compléments :

les H 40 et + qui veulent participer aux qualifications pour le championnat de France Elite doivent courir sur le circuit A
les D 40 et + qui veulent participer aux qualifications pour le championnat de France Elite doivent courir sur le circuit B

- Accès : fléchage à partir de Saint Jean Soleymieux et de La Chapelle en Lafaye (42)

ATTENTION : pour des raisons de sécurité, la route forestière menant à la zone de course sera à sens unique le jour de la course. Respecter la signalisation mise en place.

- Horaires :

- Accueil : à partir de 9 h 00
- Distances : parking-accueil : 100 à 500 m
accueil-départ 1000 m environ
arrivée-accueil (vidage des puces) : sur place
- Départs : à partir de 10 h (heures de départ imposées) - Derniers départs : 12h30
- Fermeture des circuits : 14 h 00
- Récompenses : 13 h 30 sur place (podium de chaque catégorie)

- Inscriptions licenciés: impérativement **avant le lundi 17 Juin** sur <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

- Tarifs licenciés FFCO/UNSS : 9 € (19 ans et +), 6,50 € (18 ans et moins), Jalonné : 3€

- Contact concurrents, renseignements et résultats :

- mail : clmd2013@nose42.fr
- Site Internet : <http://www.nose42.fr>

	Course d'Orientation pédestre <i>Course comptant pour le CN FFCO</i> Championnat de Ligue Moyenne Distance Dimanche 23 Juin 2013 <i>Monts du Forez , Loire</i>
---	--

- **Atelier loisir** : Inscription sur place

3 circuits spécifiques proposés : 1 circuit long/facile, 1 circuit moyen/technique, 1 circuit court/très facile.

Départ : de 10h à 12h accueil à partir de 9h00

Tarifs loisir (inclut le pass'orientation et le doigt électronique SI) : 8,5€ (19 ans et plus), 6,50 € (18 ans et moins), 20€ (famille)

Présentation d'un certificat médical ("pas de contre-indication à la CO en compétition") pour être chronométré.

- **Divers** :

- Location possible de doigts SI sur place : 2€
- Buvette et restauration : sur place / boissons, crêpes, hot dog