



ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

Dimanche 16 avril 2023

Des Cot'O et des Sentes à St-Leu-la-Forêt

(sprint + moyenne distance)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : AC Beauchamp CO
Infos détaillées sur : www.acbeauchamp-orientation.net
Directeur de course : Loïc Bernable
Traceur : Loïc Bernable. **Arbitre / délégué :** Gérard Lefrançois.
Contrôleur : Patrick Saint Upéry

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

NON

2 courses qui comptent
pour le challenge régional
de courses urbaines 2023



CARTE

Nom : Saint-Leu ville n° 2023-D95-106
(nouvelle carte)

Relevés : 04/2022-03/2023
Cartographe : Loïc Bernable

Échelle : 1/4 000
Équidistance : 5 m

Type de terrain : urbain, avec un riche
réseau de sentes et du dénivelé.



LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
COURSE D'ORIENTATION



ACCÈS

Voitures : Au rond-point de la Croix du Jubilé, à St-Leu-la-Forêt, **suivre les indications du placeur**
Coordonnées GPS (du placeur) : 49.013222, 2.251806
Arena (accueil/départ/arrivée) : Place du Maréchal Foch 95320 St-Leu-la-Forêt
Gare : de St-Leu-la-Forêt à 300 m
Distance parking-arena : 0 m à 1500 m



CIRCUITS

Voir les détails sur la seconde page

Un sprint puis une moyenne distance urbaine
Ces deux courses, réservées aux licenciés
compétition, sont des circuits par catégories
d'âge. *Au challenge LIFCO*

Des circuits découverte / loisir



HORAIRES

Accueil : À 8h30

Départs :

Sprint de 9h à 11h30

Moyenne distance de 10h30 à 12h30

Découverte / loisir de 9h à 13h

Fermeture des circuits : à 14h



BUVETTE / MATÉRIEL

Des boissons, sandwiches, soupes, tartes salées et sucrées, des gâteaux faits maison ...



TARIFS

Licencié FFCO : 10 € (*adulte*), 8 € (*moins de 18 ans*),

Donne droit, au choix, aux 2 courses du challenge, à l'une d'entre elles ou à un circuit découverte.

Non licenciés :

Circuit découverte / loisir : 10 € (*adulte*), 7 € (*moins de 18 ans*) (+ 1 € si accompagné par un adulte)

Location de puce (doigt électronique) : + 2 € (caution 30 € ou pièce d'identité)

Païement : pour les clubs, à l'inscription / sur place (non licenciés)



INSCRIPTIONS

En ligne jusqu'au 10 avril, pour les licenciés FFCO, sur le site fédéral.

Le lien : <https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/2688/>

Possible sur place dans la limite des cartes disponibles.

Pour les non-licenciés : sur place ; pré-inscription : <https://framadate.org/YyheWsjMI9SIdZCd>

/!\ L'inscription d'un non licencié FFCO inclut une assurance pour cette course. Pour être chronométrés,

il (ou son responsable légal pour un mineur) doit remplir une attestation médicale sur place. Possibilité aussi de présenter l'original et la remise d'une copie (qui sera conservée par l'organisation) d'un certificat médical daté de moins d'un an et comportant la mention « non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition (ou du sport en compétition) ». La présentation d'un certificat sur smartphone sera absolument refusée.



CONTACT

Loïc Bernable

tél : 06.81.71.41.86

courriel : co@vilya.org

Site du club : www.acbeauchamp-orientation.net

onglet « Cot'O et des Sentes »





ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

Dimanche 16 avril 2023
Des Cot'O et des Sentes



CIRCUITS

SIAC activée

La distance est donnée au meilleur itinéraire, le dénivelé est à ajouter

Licenciés, sauf << découverte-compétition >>

SPRINT

circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
sprint 10-12	HD10, HD12	1,9 km	10 m	14	1,5 km
sprint 14-16	HD14, HD16	2,6 km	20 m	18	2 km
sprint 18-35	HD18, HD35	3,7 km	25 m	25	2,9 km
sprint 40-55	HD40, HD55	3 km	25 m	23	2,2 km
sprint 60	HD60+	2,3 km	15 m	18	1,9 km

MOYENNE DISTANCE

circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
MD 10-12	HD10, HD12	2,5 km	55 m	16	1,9 km
MD 14-16	HD14, HD16	3,5 km	60 m	22	2,5 km
MD 18-35	HD18, HD35	6 km	140 m	28	4,5 km
MD 40-55	HD40, HD55	5,2 km	125 m	24	4 km
MD 60	HD60+	3,4 km	80 m	19	2,4 km

Pour tous (hors challenge LIFCO)

DECOUVERTE / LOISIR

circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
vert	enfant accompagné	1,3 km	10 m	12	1,1 km
bleu	enfant ; débutant	3,1 km	20 m	23	2,4 km
jaune court	adulte	3,4 km	25 m	25	2,6 km
jaune moyen	adulte	4,9 km	90 m	29	3,6 km
jaune long	adulte	6,2 km	110 m	30	4,4 km

CONSIGNES DE COURSE

La circulation dans la ville ne sera pas coupée, il est rappelé que **les coureurs ne sont en aucun cas prioritaires**. Déplacez-vous au maximum sur les trottoirs en respectant les autres usagers et les règles du code de la route.

De plus, vous pourrez évoluer dans des sentes étroites. Faites particulièrement **attention aux angles** pour ne pas percuter un passant ou un autre coureur à pleine vitesse. Faites aussi très attention au sortir des sentes à ne pas vous retrouver sur la route à cause de votre élan.



RÉSULTATS

En ligne sur le site de l'AC Beauchamp, en fin de journée

