

**INVITATION  
COURSE D’ORIENTATION**

**REGIONALE N° 10**

**COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL**

**DIMANCHE 11 décembre 2016**

**Lieu**: LAC D’ASTARAC- Est de BEZUES-BAJON, Ouest de AUSSOS, Sud de SERE sur D40

**Organisation** : CDCO32

**Contact :** JEAN-LOUIS BLEIN, [jl.blein@free.fr](mailto:jl.blein@free.fr) - 05 62 06 81 43

**Inscriptions** : avant le 06/12/2016, à minuit

Pour les licenciés FFCO sur [le site FFCO](http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/)

Pour les non-licenciés FFCO par mail à jl.blein@free.fr

Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.

**Règlement :** Suivant le « [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](http://limipyco.free.fr/Organisation/organisation.htm) »

Licenciés non licenciés

**Tarifs**: 19 ans et plus 7 euros 11 euros

18 ans et moins 4 euros 7 euros

Location de puce: 3 euros - caution: 40 euros ou carte d’identité

Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€

**Accueil**: Distances : Parking / Accueil : 50 m

Accueil / Départ: 400 m

Accueil / Arrivée: 50 m

**Horaires :** Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.

Départ au boitier 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** : Sur D40, entre Sère et Cabas Loumassès.

**Terrain** : Forêt, très vallonnée.

**Carte** : "AUSSOS" relevés 2015–Extension 2016 - équidistance 5 m –

échelle 1/10 000ème (circuits Violets à Jaunes), 1/5000ème (circuits Vert et Bleu)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 |

**Circuits:** 8 circuits de couleurs suivant le [Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées](http://limipyco.free.fr/Organisation/organisation.htm):  
et le  
[Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP](http://limipyco.free.fr/Organisation/organisation.htm)

**Organisateur :** JEAN-LOUIS BLEIN **Cartographe :** ANDRE LORTHOLARY

**Traceur** : JEAN-LOUIS BLEIN

**Contrôleur :** GILLES PINNA

**Délégué fédéral Arbitre :** PATRICK CASTELLO



**Responsable GEC :** HELENE GUIZZO

**Restauration**: Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.