

Randonnée Orientation

Manifestation ouverte à tous, proposée par le Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle. L'objectif est de permettre à chacun, seul, en famille ou en groupe, de réaliser un des parcours proposés à son rythme.

Clairlieu Villers-Lès-Nancy



Plan de situation



DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Le principe consiste à rallier un certain nombre de postes de contrôle dans un ordre imposé, en choisissant votre itinéraire, grâce à la lecture d'une carte fournie au départ, avec éventuellement l'aide d'une boussole. Chaque poste de contrôle est matérialisé sur la carte par un rond rouge.

LES POSTES DE CONTROLE

Ils sont matérialisés sur le terrain par une balise en tissu orange et blanc sur laquelle est fixé un boîtier électronique servant au contrôle de votre passage.



LE DOIGT ELECTRONIQUE



Prêté au départ moyennant une caution de 40 euros, il mémorise les différents passages aux postes de contrôle des circuits pédestres.

MATERIEL CONSEILLE

- Pour les circuits pédestres: des chaussures à semelles crantées et des vêtements adaptés à la randonnée ou à la course d'orientation, une boussole.
- Pour les circuits VTT : un VTT muni d'un support de carte sur le guidon et des vêtements adaptés à la pratique du VTT, une boussole, casque obligatoire.
- Eau et vivres de course (pas de ravitaillement sur les parcours).

LIEU ET HEURE DE DEPART

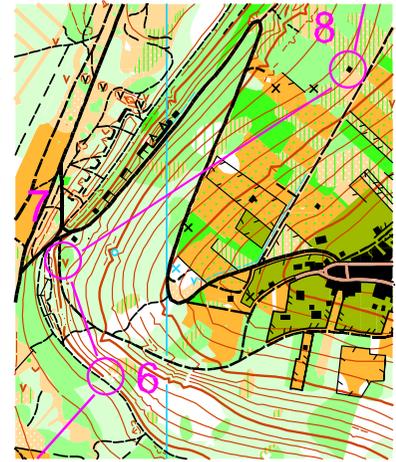
Accueil au stade Bambuck de Villers-Lès-Nancy à partir de 8h00.
Fléchage sortie technopole Brabois de D92 vers D92A.
Entrée parking 6°07'30.33"E et 48°39'34.14"N

- entre 9h00 et 10h00 pour les circuits pédestres
- entre 10h00 et 10h30 pour les circuits VTT

Casse-croûte et buvette sur place.

LA CARTE :

La carte est réalisée spécialement pour l'épreuve. Les couleurs et symboles sont spécifiques à la course d'orientation. Ils sont clairement expliqués sur la carte par une légende.



Les circuits sont imprimés sur la carte que vous conserverez après la manifestation.

LOTS

A l'arrivée, un lot sera distribué à chaque participant.

ENTRAINEMENT INITIATION DECOUVERTE

Pour découvrir l'orientation à pied ou en VTT, vous pouvez vous rendre :

- Les mercredis et vendredis au SO Lunéville (03 83 73 44 94)
- Les mercredis et samedis au Scapa Nancy Orientation (06 88 89 55 62)
- Le dimanche au CO Piennes (03 82 21 76 28)



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

(ce formulaire peut être photocopié)

Coupon accompagné de votre chèque, à l'ordre du Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle, à retourner chez Mr Jean Marie FATH:

Résidence de l'Asnée - 6, rue du 8 Mai 1945 - 54520 LAXOU
Tél :09 50 39 68 49 jm.fath@free.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : ville.....

Homme Femme Année de naissance:.....

Pour les licenciés :

- FFCO N° de licence :N° de doigt :

- FFSU : photocopie de la licence.

Parcours choisi: A B C D E

Pour les autres participants, précisez :

Nom	Prénom	H/F	An naiss.	circuit

Frais de participation :

Adulte non licencié 10 €

Adulte licencié (FFCO, UNSS ou FFSU) 7 €

Jeune né en 2000 et après gratuit

Inscription souhaitée avant le 1mai

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS :

Mme ou M. :

Autorise mon enfant indiqué ci-dessus à participer à la Randonnée Orientation du 7 mai 2017

Date : Signature :

Recommandations

- les non-licenciés souhaitant être chronométrés doivent impérativement joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course

Le 7 mai 2017

CIRCUIT A:

Sportif et randonneur sportif, tout terrain, sur et hors chemins, techniquement moyennement difficile. Temps moyen 3h00, distance 16km, dénivelé : 250m.

CIRCUIT B:

Randonneur, sur chemins et sentiers, difficulté technique moyen à facile. Temps moyen 2h30, distance 12 km, dénivelé 150 m.

CIRCUIT C:

Pour s'initier ou pour une promenade en famille, sur chemins et sentiers, techniquement facile. Temps moyen 2h00, distance 8 km, dénivelé : 50 m.

CIRCUIT D -VTT-:

Sportif, terrain vallonné. Temps moyen : 2h30, distance réelle 24 km, dénivelé : 250m.

CIRCUIT E -VTT-:

Pour s'initier, terrain vallonné. Techniquement facile. Temps moyen : 1h40, distance réelle 12 km, dénivelé : 175m.

Départ :

- entre 9h00 et 10h00 pour les circuits pédestres

- entre 10h00 et 10h30 pour les circuits VTT

Pour en savoir plus sur la Course d'Orientation, consultez le site :

<http://www.meurthe-et-moselle.ffcoorientation.fr/>

ou le Comité Départemental de Course d'Orientation :



Maison Régionale des Sports de Lorraine
BP 70001
54510 TOMBLAINE
Tél. : 03 83 64 33 62
06 12 94 14 12



Randonnée Orientation Villers-Lès-Nancy



Parcourir autrement les chemins à votre rythme

le 7 mai 2017 au départ du Stade Bambuck

