

DIMANCHE 14 MARS 2010

4° RAND'Orientation des 3 CHATEAUX

Pour découvrir la nature, préparer la RANDO AIN, puis le RAID O' BIWACK,
Le club **0103 AMBERIEU** vous propose 4 circuits

CIRCUIT A : 13km 450 m dénivelés

CIRCUIT B : 11km 350 m dénivelés

CIRCUIT C : 7.5km 250m dénivelés (circuit très facile ; chemins)

CIRCUIT MARCHE ORIENTATION : 10KM circuit facile équivalent circuit C mais
l'itinéraire conseillé est surligné sur la carte

ACCUEIL , DEPART, ARRIVEE: MERLAND AMBRONAY

Accueil à partir de 8h30

Départ en masse à 10h

Fermeture des circuits à 15h

Carte 1/15000

Balisateur routier depuis le rond
point entrée SUD Ambronay

TARIF :

-18 ans : 3€

+18 ans : 5€

pour les non licenciés, prévoir
certificat médical et 2.5 € d'assurance



pour les circuits A et B licence FFCO ou certificat médical obligatoire.

sans certificat médical, possibilité de s'inscrire sur circuit C ou MARCHE, pas de classement
chronométré.

INSCRIPTIONS :

Email lassalle.jp@gmail.com

Tel 04.74.38.37.52

Possibilité de s'inscrire sur place (dans la limite des places disponibles : nbr de cartes)

Merci de vous pré inscrire

