COURSE D'ORIENTATION REGIONALE – CDL5 -CN

Dimanche 11 Avril 2010

A ARANC (01110)

Organisateur : CSA CO Ambérieu 0103 RA
Pascal Lassalle

Contrôleur : Bertrand Vieillefosse **Traceur :** Alain Boulmier

Arbitre: Marc SINIBALDI

Carte : - Nouvelle carte - janvier 2010 - échelle 1 / 10 000 - équidistance 5 m

Inscriptions et renseignements :

Pascal Lassalle
20 Lotissement les verts Prés
01360 BALAN
E-mail : csa.co.amberieu@free.fr

La gestion électronique « sport-ident » sera utilisée, pré-inscriptions souhaitées avant le 4 Avril 2010 pour les licenciés à l'adresse suivante http://www.smog-orientation.com/laco/ et choisissez votre heure de départ. (4mn mini entre 2 membres d'un même club)
Possibilité de location d'un doigt à 3 € .
Les licenciés UNSS et FNSU seront considérés au même titre que les licenciés FFCO.

Circuits :

A	9,5 km	H20, H21, H35
B	7,5 km	D20, D21, D35, H18, H40, H45
C	5 km	H16, H50, H55, D18, D40, D45
D	4 km	D50, D55, D60 et +, H60 et +, D16, D14 (*), H14 (*)
E	3 km	D14, H14, D12 (*), H12 (*)
F	2,5 km	D10, H10, D12, H12

Jalonné 1,8

(*) Les circuits de référence des H/D 12 et des H/D 14 sont respectivement le F et le E.
Cependant, les jeunes (H/D12) peuvent courir sur le circuit E et les jeunes (H/D14) sur le circuit D, sous certaines conditions ; voir le paragraphe 4.5 « limites de circuit ».

Les non-licenciés ne pourront courir que sur présentation d'un certificat médical portant la mention « apte à la pratique de la course d'orientation en compétition »

Résultats : Sur le site du CSA AMBERIEU http://csa.co.amberieu.free.fr

Tarifs :

licenciés FFCO	19 ans et plus :	8,5 €
	18 ans et moins :	5 €
Non licenciés :	19 ans et plus :	9 €
	18 ans et moins :	6 €

Prix comprenant pour les Non licenciés, la licence journée PASS'O

Accès : fléchage routier à partir du centre du village de ARANC (panneau rouge et blanc course d'orientation)

Accueil : Accueil à partir de 8h30
Départ de 9h30 à 12h30 - toutes les 2mn – heure de départ à choisir sur place à l'accueil
Fermeture des circuits 14h30 distance accueil départ 600m 45m-Parking accueil sur place