

BULLETIN D'ENGAGEMENT

A retourner accompagné de votre chèque
à l'ordre du "cdco01" avant le 16 mai chez :

Jaglé J Marc 11 allée des Dombes 01960 Péronnas

Majoration de 2 euros au delà du 16 mai

Délai qui nous permet de vous fournir la carte avec votre circuit tracé.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Année de naissance:..... Homme Femme

Tél:..... Club:.....

N° de votre sport ident :

Adresse email :

Circuit choisi:

A B C D E F

Cadre réservé
aux organisateurs

Frais d'inscription:

- Adulte non licencié 11 euros
- Adulte licencié FFCO ou FNSU 8 euros
- Moins de 18 ans non licencié 7 euros
- Moins de 18 ans licencié FFCO ou UNSS 5 euros
- Famille (parents et enfants sur circuit D, E, F) 23 euros
- Famille licenciée 20 euros

Pour les familles préciser:

Nom	Prénom	H/F	Né
Tous les membres d'une même famille			
Courrent sur le même circuit			

Autorisation parentale pour les mineurs

Mme ou Mr

autorise mon enfant indiqué ci-dessus à participer à la Rand'O Ain

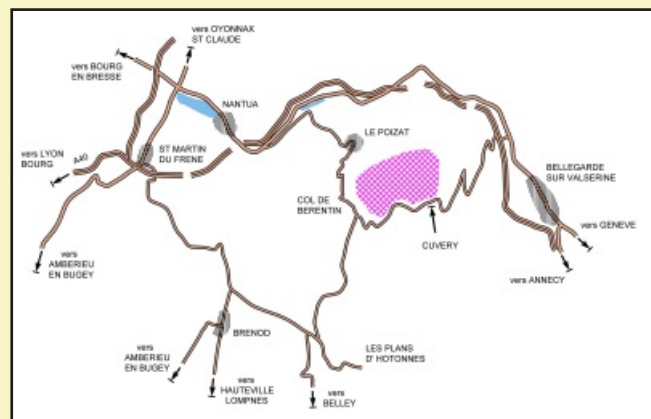
Le Signature

Autres Randonnées orientation en Rhône-Alpes
comptant pour le challenge 2009 www.lraco.net

Randonnée orientation Verte	24/05/09	Sylvie.basset@free.fr
Randonnée orientation Praz de Lys	05/07/09	johanne.fremont@free.fr
Rand'Oticime	09/08/09	danplockyn@aliceadsl.fr
Randonnée orientation Drome	20/09/09	vso2605@free.fr
Randonnée orientation Loire	11/10/09	ljc.le.dreau@free.fr
Rhône Orientation	29/11/09	cdco69@free.fr



Plan d'accès



Attention : pour les non-licenciés vous devez joindre un certificat de non contre indication à la pratique sportive en compétition datant de moins d'un an le jour de la course, ou présentation d'une photocopie d'une licence sportive en cours de validité pour courir sur les circuits A, B et C.

Rand'Orientation Ain

Ouvert à tous

400 participants
en 2008

Utilisation
de sport ident



7^{ème} Rand'O Ain

Col de Cuvery

Inscriptions
avant
le 16 mai 2009

6 parcours
de 10 à 20 km

21 mai 2009

Renseignements complémentaires

06.85.56.36.14 b.vieillefosse@free.fr
[Http://cdco01.free.fr](http://cdco01.free.fr)



Organisé par le comité de l'Ain de course d'orientation

Manifestation ouverte à tous, proposée par le Comité de l'Ain de Course d'Orientation et la commune d'Hauteville.

L'objectif est de permettre à chacun, seul, à plusieurs, en famille, de réaliser à son rythme, un des parcours proposés.

DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE :

Il s'agit de rallier des postes de contrôle (balises), entre lesquels vous êtes libre de choisir votre itinéraire, grâce à l'utilisation d'une carte fournie par l'organisateur et d'une boussole. À vous de choisir : passer par les chemins, les fossés... c'est une invitation à pratiquer un vrai sport nature et de découvrir la forêt sous un angle nouveau.

BUVETTE ET RESTAURATION SUR PLACE :

Une buvette, avec vente de boissons, sandwiches, gâteaux, hot-dog, bières... sera disponible sur place. Présence de stands de produits régionaux de nos partenaires.

LIEU ET HEURE DE DÉPART :

Accueil dimanche de 8h30 à 9h30 au col de Cuvery.
Clôture des inscriptions à 9h30. (Majoration de 2 € après le 16 mai)
Départ en masse pour tous les circuits à 10h00.

MATÉRIEL CONSEILLÉ :

- une boussole par participant ou par équipe
- des chaussures à semelle crantée et des vêtements adaptés à la randonnée ou à la course d'orientation
- eau et vivres de courses (pas de ravitaillement sur les parcours)

CIRCUITS PROPOSÉS :

Course d'orientation chronométrée: (techniquement difficile)

- CIRCUIT A : 16 à 18 km, dénivelé 600m, temps moyen 4h
- CIRCUIT B : 14 à 16 km, dénivelé 500m, temps moyen 3h45
- CIRCUIT C : 11 à 13 km, dénivelé 300m, temps moyen 3h30

Randonnée orientation non chronométrée : (techniquement facile)

- CIRCUIT D : environ 14 km, dénivelé 400m, temps moyen 4h30
- CIRCUIT E : environ 12 km, dénivelé 400m, temps moyen 4h
- CIRCUIT F : environ 8 km, dénivelé 300m, temps moyen 3h30

RÉCOMPENSES:

- Circuit A : seniors Homme (1970-1990)
- Circuit B : seniors Femme (1970-1990), vétérans Homme et Femme (1969 et avant)
- Circuit C : juniors homme et femme (1991-1994)
- Les juniors ne peuvent pas courir sur les circuits A et B
- Les jeunes (1995 et après), ne peuvent pas courir sur les circuits A, B et C

De nombreux lots seront distribués par tirage au sort après les récompenses

LA CARTE :

La carte est à l'échelle 1/15 000, réalisée en 2008. Elle est aux normes de la F.F.C.O.. Les symboles sont expliqués dans la légende. Les circuits sont imprimés sur la carte que vous conserverez après la manifestation.

LES POSTES DE CONTRÔLE :

Ils sont matérialisés sur le terrain par une balise en tissu orange et blanc qui est supportée par un piquet numéroté et auquel est fixé un boîtier électronique qui servira à valider votre doigt sport ident..

UTILISATION DE SPORT IDENT:

Le carton de contrôle sera remplacé par un doigt électronique que vous devrez valider à chaque poste de contrôle pour témoigner de votre passage. Attention à bien valider les postes de votre circuit dans l'ordre et en vérifiant la numérotation.

En cas d'abandon, pour des raisons de sécurité vous êtes tenus d'informer les organisateurs présents sur la ligne d'arrivée et de leur remettre votre doigt sport ident.

Un chèque de 30 euros vous sera demandé à l'accueil et en cas de perte de votre doigt, l'organisateur encaissera ce chèque.

LE SITE :

Les montagnes du Jura s'étendent au sud en vaste plateau fait de combes, de forêts, de chemins et de villages. Situé à moins d'une heure de Lyon et de Genève, le plateau vous invite à la détente et vous ouvrira ses paysages paisibles et sauvages.
Venez découvrir le plateau du Retord en participant à la 7ème édition de la Rand'O Ain.



Annie et Olivier Brochet
la Bertinière Hauteville tél: 04 74 35 29 97



Laurent Neufcœur • Apiculteur

"Rougemont" F-01110 Aranc
Tél. 04 74 38 56 99

BOULANGERIE PATISSERIE
MANU
PAIN BIO
11 rue Joseph Viallaz
01110 Hauteville Lompnes
04 74 35 21 84

Servi' Nature

Hauteville - Lompnes

CYCLES . SPORTS . SKIS

TROPHEE "MIKLOUS"

04 74 40 03 09

www.servinature.com



CAVEAU
M. ET G. DUBREUIL

Propriétaires-Récoltants

■ CERDON (Méthode Ancestrale)

■ BUGEY BRUT

■ CHARDONNAY

LEYMIAT 01450 PONCIN
04 74 37 31 12 ou 06 83 10 48 58



ART FLORAL
Multiflor
PIERSON C.



Distributeur automatique 24h/24h
Place Hotel de Ville 01110 Hauteville
04 74 35 31 28



Bijouterie
Thomas

23 rue de la République
01110 Hauteville Lompnes
04 74 35 31 48

Fournisseur Officiel
de la 7^{ème} Rand'O Ain

01110 HAUTEVILLE-LOMPNES
04 74 35 31 14

