

**29 MARS 2008
à GOURDON (46)**



LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



COURSE D'ORIENTATION NOCTURNE

course départementale
en milieu urbain et semi urbain
inscrite au calendrier du CDC046



**RDV 19h30 Salle de l'hivernerie
1er départ 20h00**



Course départementale d'orientation nocturne de GOURDON— samedi 29 mars 2008

Accueil

Salle de l'hivernerie à partir de 19h30. Pour accéder, fléchage depuis le tour de ville. Des vestiaires et des sanitaires seront à votre disposition. Le départ et l'arrivée se font sur ce site. Une collation chaude sera servie après la course.

Parcours

Trois parcours sont prévus :

- rouge (compétiteurs et orienteurs confirmés) environ 7 Km en deux boucles à enchaîner (avec changement de carte) en milieu urbain et semi urbain ;
- bleu (initiés) environ 5 Km en une seule boucle, en milieu urbain et semi urbain ;
- vert (débutants découverte) petite boucle de 2 Km en milieu urbain exclusivement.

Les coureurs sont soumis aux règles du code de la route.

Catégories

Ados—Adultes (féminines/masculins de 13ans et plus) en individuel, possibilité de courir sur n'importe lequel des trois parcours.

Jeunes (féminines/masculins de moins de 13 ans) limités aux parcours bleu et vert. En binôme avec un adulte pour les moins de 11 ans et par équipe de deux obligatoirement pour les 11/12 ans (nés en 1996 et 1997).

Seront récompensés les premiers de chaque catégorie sur les parcours les plus durs (bleu pour les équipes de moins de 13 ans et rouge pour les ados-adultes).

Cartes : Cartes de CO au 1/3000 et 1/5000 et vérification au carton de contrôle.

Conditions de participation

Pour participer il faut :

S'être acquitté de sa participation financière :

- licenciés FFCO ados/adultes : 4€ ; enfants : 2€
- non licenciés FFCO ados/adultes : 7€ ; enfants : 5€

Être obligatoirement en possession d'une lampe en état de marche (sans cet instrument indispensable la carte ne vous sera pas donnée)

Pour être chronométré et classé :

Être licencié à la Fédération Française de Course d'Orientation ou se munir d'un certificat de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en cours de validité (il vous sera délivré un licence journée « pass'orientation »). Sans certificat médical la participation se fait hors classement.

L'orientation , ça s'apprend !

Pour les débutants une séance d'initiation sera prévue en début d'après midi le jour même sur un site qui reste à déterminer. Cette initiation implique la délivrance du « pass'orientation ». Ce dernier vous permet de participer à la course du soir comme un licencié FFCO (à condition d'avoir le certificat médical). Pour plus de renseignements envoyez un courriel à nicolas.bonnemain@wanadoo.fr ou laurent.brillant@wanadoo.fr ou téléphonez au 05.65.41.12.47 (en soirée)

Pour faciliter l'organisation

Il est préférable de s'inscrire à l'avance pour pouvoir anticiper le nombre de cartes à tirer. Pour cela, utilisez la fiche d'inscription ci-jointe

