CO Départementale 46 – 2008 - n° 4
Cahors (46) - Dimanche 16 Novembre 2008
Fiche Technique

ORGANISATION : Cahors Orientation en Quercy (FFCO 4604MP) ; Traçage et Arbitrage : B Cottret

LIEU : Cahors-Domaine d'Auzole à St Pierre Lafeuille, au Nord de Cahors ; Parking : Domaine d'Auzole.

FLÉCHAGE : A partir de l'échangeur sur la D820 (Ex RN 20) entre St Pierre Lafeuille et Cahors

CARTE ET TERRAIN : Auzole : 1/10 000 – équidistance 5 m – 2006 révisions 2008. Echelle 1/5000 pour circuit Jalonné et Vert. Définitions sur papier séparé.
Terrain : Zones semi ouvertes typiques caussenardes, relief assez marqué et végétation variés, sentiers et chemins. Vivement conseillé de courir les jambes couvertes.

Circuits de CO Sportive (départementale) :

Les équivalences avec les Circuits des Régionales Midi Pyrénées sont indiquées ainsi que les catégories de Référence

Rouge A	Reg MP : A	L=5,0 km ↗ 340m	(difficile)	H18 à H45
Rouge B	Reg MP : B	L=4,0 km ↗ 220m	(difficile)	D18 à D35
Bleu	Reg MP : C	L=3,0 km ↗ 180m	(moyen)	D16 et H16 ; D40 à D55 ; H50 et +
Vert	Reg MP : E	L=1,5 km ↗ 75m	(facile)	autres catégories
Jalonné	Reg MP : F	L= 2,9 km ↗ 80m	(très facile)	D10 et H10

Les catégories sont indicatives. Possibilité de s'inscrire sur le circuit de son choix.

Circuits de RAND'O et TRAIL'O :

Circuits longs et entièrement réalisables sur sentiers/chemins. Distance optimale sur sentiers = 6,5 km ↗ 360 m

RAND'O : pour Randonneurs Pédestres ; non chronométré ; durée approximative : 2h30 .
Points de vue magnifiques pour redécouvrir les Causses du Quercy.
TRAIL'O : pour Coureurs à Pieds ; chronométré ; accessible uniquement aux catégories Cadet et +.

ACCUEIL : à partir de 9H30 ; licence ou certificat médical ; consignes de course et cartons de contrôle ; buvette/sandwichs.

DISTANCES : Parking ---150 m ---> Accueil --- 150 m ----> Départ/Arrivée

DÉPARTS : A la carte de 10h00 à 12h00 ; chronométrage au Carton de Contrôle

RÉSULTATS ET RECOMPENSES : à partir de 13h30 ; les résultats complets paraîtront sur le site du Cahors O'Quercy, du CDCO46 et de la ligue Midi Pyrénées de CO ; sont récompensés (Récompenses symboliques) les premiers H et D de chaque circuit chronométré courant sur leur circuit de référence (ou surclassés) ainsi que tous les enfants.

INSCRIPTIONS : **pour le 12/11/2008** sur formulaire joint (Courrier ou Email) ; inscription possible sur place, dans la limite des cartes disponibles.

LICENCES et CERTIFICAT MEDICAL : (obligatoire sauf pour la Rand'O) Présentation Licence FFCO ou Licence Sportive nécessitant un certificat médical (saison en cours) ou certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de la Course d'Orientation. **A remettre à l'accueil.**

TARIFS : **Licencié FFCO** 14 ans et - : 2 € ; 15 ans et + : 4 € ; famille : 10 €

Non Licencié FFCO 14 ans et - : 5 € ; 15 ans et + : 7 € ; groupe/famille(*) : 19 €
(*) une seule carte pour le groupe/famille

Inscription tardive (sur place) : supplément de 3 €

CONTACT (Rens/Inscrip) : 06 70 64 50 59 ; cahorientation@hotmail.fr ; www.sportnat.com/cahorientation
Cahors O'Quercy -Les Condamines, 46090 Trespoux-Rassiels

TOURISME et HEBERGEMENT : OT de Cahors : www.mairie-cahors.fr ; Curiosités Touristiques : Grottes de Pech Merle à 40 min. Village de Saint Cirq Lapopie : 40 min ; Cahors à 5 min. Rocamadour et Gouffre de Padirac : 40 min.