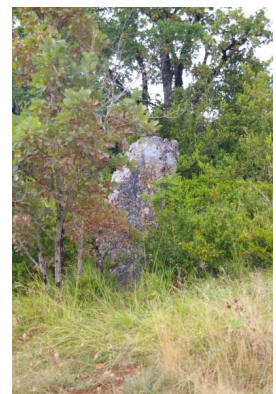
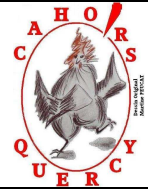




Course Départementale 46 – 2008 - n° 2
Cabrerets (46)
Dimanche 25 Mai 2008



Tournez SVP



CO Départementale 46 – 2008 - n° 2

Cabrerets (46) - Dimanche 25 Mai 2008

Fiche Technique



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

LIEU : Cabrerets, à l'Est de Cahors ; Forêt de Monclar ; Lieu dit du Liauzu. Parking : Les Amis du Célé.

FLÉCHAGE : A partir du centre bourg de Cabrerets (46)

CARTE ET TERRAIN : Monclar: 1/10 000 – équidistance 5 m – 2003 révisions partielles 2006 et 2008. (Carte de l'Interrégionale de 2006). Echelle 1/5000 pour circuit Jalonné et Vert. Définitions sur papier séparé.

Terrain : Zones semi ouvertes typiques caussenardes, relief 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=7,0 km ↗ 250m	(difficile)	H18 à H45
Rouge B	Reg MP : B	L=5,3 km ↗ 175m	(difficile)	D18 à D35
Bleu	Reg MP : C	L=4,0 km ↗ 120m	(moyen)	D16 et H16 ; D40 à D55 ; H50 et +
Vert	Reg MP : E	L=2,1 km ↗ 45m	(facile)	autres catégories
Jalonné	Reg MP : F	L=3,2 km ↗ 75m	(très facile)	D10 et H10

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

Circuit de RAND'O et TRAIL'O :

Circuit long et entièrement réalisable sur sentiers/chemins. Balises sur itinéraire. Distance réelle = 9,6 km ↗ 200 m

RAND'O : pour Randonneurs Pédestres ; non chronométré ; durée approximative : 3h00 .

Quelques balises « culturelles » pour découvrir les Causses de Quercy.

TRAIL'O : pour Coureurs à Pieds ; chronométré ; accessible uniquement aux catégories Cadet et +.

ACCUEIL : à partir de 9H00 ; licence ou certificat médical ; consignes de course et cartons de contrôle ; buvette/sandwichs.

DISTANCES : Accueil-Départ : 1 km. Compter néanmoins 20 bonnes minutes en marchant ! Arrivée-Accueil : 50 m

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

RÉSULTATS ET RECOMPENSES : à partir de 14h00 ; 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 : avant le 18/05/2008 sur formulaire joint (Courrier ou Email) pour circuits pré-imprimés ; inscription possible sur place, dans la limite des cartes disponibles et recopiage du circuit.

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 : Licenciés FFCO : 14 ans et - : 2 € ; 15 ans et + : 4 € ;
Non-Licenciés FFCO : + 3 € (Passp'Orientation) ;
Inscription sur place : + 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 : Les amis du célé : www.amisducele.com ; OT de Cahors : www.mairie-cahors.fr ; OT de Cabrerets : 05 65 31 27 12 ; OT Saint Cirq Lapopie : 05 65 31 29 06 ; OT de Vers : 05 65 31 28 22 ;
Curiosités Touristiques : Grottes de Pech Merle à 5 min. Village de Saint Cirq Lapopie : 10 min ; Cahors à 20 min.
Rocamadour et Gouffre de Padirac : 40 min.