

**samedi 26 septembre
2009**

**à
SAINT CLAIR**



COMBINÉ C.



*course départementale
inscrite au calendrier du CDCO46*



LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



Combiné VTT orientation & course d'orientation

Samedi 26 septembre 2009 à SAINT CLAIR



ACCUEIL

Validation de la participation et présentation des pièces réglementaires (licence ou certificat médical) à la salle des fêtes de SAINT CLAIR à partir de 13h30 départ collectif en VTT 15h30. Une zone de vestiaires ainsi qu'un sanitaire seront à votre disposition près de la mairie. Un parc à vélo surveillé sera mis en place à l'arrivée de la course VTT'O.

DEROULEMENT DE L'EPREUVE :

Cette épreuve est constituée d'un enchaînement de deux courses d'orientation : la première en VTT la seconde à pied. Le classement se fera en additionnant les temps des deux courses (attention Postes Manquants = déclassé).

VTT'O : zone de départ à rejoindre librement avant 15h15 (trajet d'une quinzaine de minutes, pour les plus lents, rubalisé depuis l'accueil). Départ groupé à 15h30 pour rejoindre la zone de retrait des cartes (entre 1 et 2 Km). Après le retrait des cartes (en fonction du parcours choisi) chaque concurrent est libre de poinçonner les postes dans l'ordre qu'il désire.

Transition : L'heure de départ de la course pédestre est fixée individuellement en fonction de l'heure d'arrivée de la première course. Heure de départ de la CO = heure d'arrivée du VTT'O +15mn. Un décalage (1mn) sera instauré entre deux concurrents d'un même parcours arrivant en même temps du vtt.

CO pédestre : Il s'agit d'un parcours classique. Le départ sera donné à proximité de la halle qui fait face à l'église.

Ravitaillement : à la fin de chacune des deux courses

PARCOURS :

Trois parcours sont prévus :

- rouge (compétiteurs et orienteurs confirmés) VTT'O 12/13 Kms - CO pédestre 7 Kms.
- bleu (initiés) : VTT'O 8/10 Kms – CO pédestre 5 Kms.
- vert (débutants) VTT'O 6/7 Kms – CO pédestre 3,5 Kms.

Possibilité de ne faire qu'une épreuve mais hors classement.

CATEGORIE :

- Ados/Adultes (féminines et masculins nés en 1993 et avant) possibilité de courir sur n'importe lequel des trois parcours.
- Jeunes (féminines et masculins nés en 1994,1995,1996) : parcours bleus ou vert.
- Enfants (féminines et masculins nés en 1997,1998,1999) : parcours verts uniquement et obligation d'être accompagné d'un adulte pour le VTT'O . Attention cet adulte ne peut pas participer à un autre parcours étant donné le départ simultané de tous les concurrents.

Seront récompensés les premiers et premières de chaque catégorie en prenant le parcours le plus dur de la catégorie.

CARTES :

cartes de CO au 1/5000 et 1/10000. Carte de VTT'O au 1/20000. Validation des postes au carton de contrôle.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Pour participer il faut

1/ S'être acquitté de sa participation financière :

- licenciés FFCO Ados/adultes : 7 euros; jeunes et enfants: 5 euros
- non licenciés FFCO Ados / adultes : 10 euros; jeunes et enfants :8 euros
- Participants à une seule épreuve hors classement : Non licencié : 5 € ; licenciés : 3 €

2/ Etre en possession d'un VTT en bon état de fonctionnement et d'un casque homologué. Durant la course en VTT chaque concurrent devra porter son casque attaché sur la tête et se soumettre aux règles du code de la route.

Pour tous les participants non licencié FFCO : fournir un certificat médical d 'aptitude à la pratique de la course d'orientation en compétition. Délivrance d 'un « passp' orientation » sur place vous permettant d 'être assuré pour la course.

Proclamation des résultats et pot de l'amitié amélioré vers 19h00

Pour de plus de renseignements

vous pouvez joindre

Nicolas BONNEMAIN au 05.65.41.12.47
courriel : nicolas.bonnemain@wanadoo.fr

ou

Laurent BRILLANT au 05.65.32.02.17
courriel : laurent.brillant@wanadoo.fr

Pour faciliter l'organisation (édition des cartes et préparation de l'apéro) merci de vous inscrire à l'avance. Pour cela, utilisez la fiche d'inscription jointe.

Pour nous rejoindre :

