



Dimanche 29 mars 2009



Course d'orientation



en forêt domaniale de la Sainte Baume

Championnat Longue Distance des Ligues Côte d'Azur et Provence

course ouverte à tous

Contact : Frédéric DURAND E-mail : durand.fred@laposte.net
Tél. : 06 74 08 80 94





Championnat Longue Distance des Ligues Côte d'Azur et Provence

29 mars 2009 – Plan d'Aups-Ste Baume

Organisé par le club : **Toulon Sports Nature** (8319 AZ)

Directeur de course : Frédéric DURAND

Arbitre : Georges DELI

Traceur : Nathalie TANNO

Contrôleur des circuits : René BON

Carte : Forêt domaniale de la Sainte Baume - relevés 2009

échelle 1/10 000 – équidistance 5 m

échelle 1/5 000 pour H14-D16, D14, D12-H12, D10-H10 et Jalonné

Terrain : Abondance d'éléments rocheux pouvant rendre la course difficile : lapiaz.

Alternance de zones ouvertes ou couvertes de garrigue provençale et de forêt parfois embroussaillée dans l'est de la zone. Jambes couvertes conseillées.

Accès : autoroute A8 Aix-Nice, sortie 34 St-Maximin puis 20 km SW par Nans-les-Pins ; ou bien par Gémenos (D2/D80) à l'ouest ou Mazaugues (D95) à l'est.

Fléchage : A partir du carrefour D80 – D95, 4 km à l'est de Plan d'Aups.

Accueil : Dimanche 29 mars à partir de 9h00 en face de l'hostellerie Sainte Baume.

Distances : parking / accueil / arrivée dans un rayon de 50 m ; Départ à 100 m.

Buvette et restauration légère sur place

Départs : A partir de 10h00 pour les licenciés (horaires attribués par l'organisateur)

Horaires de départ des licenciés disponibles sur le site du club à partir du 24 mars

<http://www.toulon-sports-nature.com>

De 11h00 à 12h00 pour les circuits loisirs (horaires libres choisis sur place).

Résultats : récompenses à partir de 14h30 - Fermeture des circuits à 15h00

Circuits et catégories :

15 circuits chronométrés (voir règlement des compétitions FFCO 2008)

3 circuits initiation (Jalonné, 4 et 6 km) ouverts à tous

Course inscrite au Classement National et qualificative pour le Championnat de France Longue Distance

Les coureurs licenciés souhaitant se qualifier pour le Championnat de France doivent s'inscrire impérativement sur le circuit de leur catégorie tel que défini ci-après (sur-classement possible uniquement si certificat médical spécifique).

Les autres peuvent choisir un circuit de sous-classement (le préciser à l'inscription).

Longueurs indicatives des circuits chronométrés (hors dénivelée) :

Circuit A : 11km (H21E)

Circuit Abis: 10km (H21A – H20E)

Circuit B : 9,5km (D21E – H20A – H35)

Circuit Bbis: 8,5km (D20E – H45)

Circuit C : 8,5km (H18 – H40)

Circuit D: 6km (D20A – D21A – D35)

Circuit E : 5,5km (D18 – D40 – D45
– H50 – H55)

Circuit F: 4km (D50 – D55
– H60 – H65)

Circuit G : 3,5km (D60 – D65 – D70 – H70)

Circuit H: 5,5km (H16)

Circuit I : 4km (H14 – D16)

Circuit Ibis: 3,5km (D14)

Circuit K : 3km (D12 – H12)

Circuit L : 2km (D10 – H10)

Circuit Jalonné : 3km jalonnés

Inscriptions

Licenciés : Envoyer par courrier avant le **vendredi 13 mars 2009**

le bulletin d'inscription à l'adresse suivante :

Mme Marie ALLER

49, rue Meyer

83 000 TOULON

accompagné du règlement par chèque à l'ordre de : Ligue Côte d'Azur de Course d'Orientation

avec copie du bulletin par mail à : durand.fred@laposte.net

Tarifs licenciés : 19 ans et + : 8 € ; 15 à 18 ans : 5 € 14 ans et - : 3 € ;
famille : 20 € (à partir de 2 adultes et un enfant)
majoration de 3 €/pers. pour les inscriptions tardives

Non licenciés : Inscriptions **sur place** à partir de 10h30
sur un des 3 circuits d'initiation : Jalonné (3 km), Court (4 km) ou Moyen (6 km)
ou sur un circuit chronométré. Attention : chronométrage uniquement sur présentation
d'un certificat médical de non contre-indication à la course d'orientation.

Tarifs non licenciés : (incluant une licence journée Passp'Orientation)
adultes : 10 € - jeunes (18 ans et -) : 6 €

Location possible de puces Sport Ident (3 € + caution pièce Id) à réserver à l'avance

Contact concurrents : Frédéric Durand

E-mail : durand.fred@laposte.net

Tél. : 06 74 08 80 94

Retrouvez tous ces renseignements et plus
d'informations sur le site internet du club :

