



ORIENTATION PASSION AVIGNON



Course d'Orientation Départementale Saint Christol d'Albion 84 SAMEDI 18 Mai 2013

Le club Orientation Passion Avignon vous accueille dans la forêt du Grand Bois de Saint Christol d'Albion et vous propose un ENTRAÎNEMENT AU CHAMPIONNAT DE FRANCE MOYENNE DISTANCE ET DES CLUBS avec une course moyenne distance suivi d'un ONE MAN RELAY (relais individuel de 3 circuits – inscription à l'avance obligatoire)

Organisation :

- Directeurs de course : Jean Marc COURDIER
- Traçage : Fabrice BALP
- GEC : Jérôme Viillard

Carte : LE GRAND BOIS, St Christol d'Albion n°8451 (Norme IOF)

Réalisation : Fabrice BALP 2013 – 1/7 500ème

Fléchage : sur D30 à proximité de Saint Christol d'Albion.

Les circuits de la moyenne distance:

CIRCUIT FACILE : pour découvrir la course d'orientation, apprendre à lire la carte ; les balises sont sur les chemins, ou très proches. (correspondance challenge PACA circuit F – 2Km- 10 postes)

CIRCUIT MOYEN : demande déjà une petite pratique de la course d'orientation, permettant de sortir des chemins. (correspondance challenge PACA circuit C – 3,5 Km – 14 postes)

CIRCUIT DIFFICILE : nécessite la maîtrise de la lecture et de la manipulation de la carte. Les balises sont parfois difficiles à découvrir. (correspondance challenge PACA circuit A – 4,7Km 19 postes)

les circuits du ONE MAN RELAY

CIRCUIT DIFFICILE : correspondance challenge PACA circuit B – 6km (3 boucles de 2km) 30 balises

Accueil : A 9h30, départ libre de la moyenne distance entre 10h00 et 12h00
départ ONE MAN RELAY en masse à 14h00

Parking – Accueil : 500m à 1Km

Accueil - Arrivée - Départ : sur place

Circuits chronométrés, inscriptions :

Pour cela nous demandons des inscriptions à l'avance (**avant le 16 mai à Minuit**) sur le site <http://co-paca.info/inscription/>. INSCRIPTION SUR PLACE POSSIBLE POUR LA MOYENNE DISTANCE.
INSCRIPTION SUR PLACE IMPOSSIBLE POUR LE ONE MAN RELAY

Pour les non licenciés, **un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition** est obligatoire.

Pour le chronométrage, une puce SportIdent est nécessaire. Si vous n'en possédez pas, le prêt est possible sur place (le préciser lors de l'inscription) contre **un chèque de caution**.

Tarifs circuits chronométrés :

- Licencié FFCO ou UNSS : 2 courses : 8€, 1 course: 5€
- Non licenciés FFCO, UNSS : 2 courses : 10€, 1 course:7€

Contact coureur : Fabrice BALP - 06 12 02 59 82 - fafabalp84@hotmail.fr