

COURSE D'ORIENTATION

Dim. 13 oct. 2013

Parc de la Valmasque – Le Stade
Mougins - Valbonne (06)

8 ème manche du Challenge PACA

7 circuits de 3 à 8 km (dont 1 jalonné)

Organisée par **Valbonne Sophia Antipolis Orientation**

- ✓ **Traceur** : Denis Desplanques **Contrôleur** : Olivier Benevello
- ✓ **Arbitre** : Pierre Delenne (course inscrite au CN)
- ✓ **Carte** : Parc de la Valmasque - Le Stade - échelle 1/7500
- ✓ **Circuits** : 6 circuits compétitions et un circuit jalonné

✓Circuits	Niveau technique	Tps indicatif du premier	Catégories PACA Hommes	Catégories PACA Dames
✓				
✓ A	6	70'	H20-21-35	
✓ B	5-6	60'	H18, H40-45	D20-21-35
✓ C	4-5	50'	H16, H50-55	
✓ Cbis	4-5	50'		D18, D40-45
D	4-5	40'	H60+	D16, D50-55
E	3	35'	H14	D14, D60+
F	2	25'	H12, H10	D12, D10
J	2000m environ		Jalonné - toutes catégories	

✓ **Circuit Découverte**

2 circuit loisirs ouvert à tous :

- circuit Jalonné 2 km (convient aux jeunes enfants)
- circuit Découverte 5 km

✓ **Inscription**

- **licenciés** : sur le site <http://co-paca.info> **avant le mardi 8 oct.** à 23h et sur place (dans la limite des cartes disponibles) .
- **non-licenciés** : sur place (pré-inscription souhaitée sur le site <http://co-paca.info>)

- ✓ **Accueil** : à partir de 9h
Parking au stade (entre les 2 terrains de foot)
distance parking accueil 800 m
accueil départ : 100m

✓ **Départ entre 9h30 et 12h**

Le choix de l'horaire se fait sur place à l'accueil (tableaux en self-service)

- ✓ buvette et petite restauration

✓ **Accès lieu de course**

Fléchage « Course d'orientation » sur la D35
(accès par pénétrante Grasse Cannes, sortie Antibes)

voir plan sur le site Internet

Renseignements : E-mail vsao@free.fr

site internet : www.vsaorientation.com