

Course ou Randonnée

11ème édition

Orientation



Les Écureuils

26
Janvier
2014

Tarascon (13)

Abbaye de Saint-Michel

de Frigolet



Seul, en famille ou entre amis...

6 circuits de 5 à 16 km adaptés à tous les niveaux de pratique, du débutant à l'orienteur confirmé



<http://ac.aurelien.free.fr>



06 19 15 18 12

Course ou Randonnée

11ème édition

Orientation



Informations techniques

Circuit	Orientation hors des chemins	Orientation sur chemins et sentiers	Longueur approximative	Tps vainqueur 2013	Tps moyen
Expert	x		16 kms	2h10	3h20
Trailer		x	16 kms	2h25	3h00
Challenger	x		12 kms	1h50	2h50
Randonneur		x	10 kms	1h50	2h20
Outsider	x		6 kms	0h55	1h30
Découverte		x	6 kms	1h30	2h50

Informations et inscriptions sur le site de l'AC Aurélien : <http://ac.aurelien.free.fr>

Pour qui ?

- Expert / Pour orienteurs expérimentés et bien entraînés
- Trailer / Circuit particulièrement adapté aux coureurs de trail et sur route n'ayant encore jamais réalisé de parcours d'orientation
- Challenger / Pour orienteurs confirmés
- Randonneur / Circuit particulièrement adapté aux coureurs et marcheurs n'ayant encore jamais réalisé de parcours d'orientation
- Outsider / Destiné aux jeunes orienteurs ou aux orienteurs à court d'entraînement
- Découverte / Circuit particulièrement destiné à être réalisé en famille

Départ en masse de tous les circuits à 10h



Carte FFCO au 1/15 000 spécialement éditée pour l'épreuve 2 catégories: Homme / Dame