



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

RDE

LEGE-CAP FERRET, les 25 et 26 janvier 2020

Ouvert à tous les licenciés des ligues Nouvelle Aquitaine et Occitanie de D/H14 à D/H18. Exercices de niveaux jaune, orange et violet.

Programme

Accueil le samedi 25 janvier 2020 à partir de 13h, soit sur le site de Bombannes (33), soit sur le site du Grand Crohot (33), pour le contrôle des inscriptions et la remise des instructions concernant le week-end, suivant le programme prévisionnel ci-dessous :

Samedi 25 janvier :

- 14h00 - 17h00 : exercices divers.
- 17h00 - 18h00 : aide à la dépose.
- 18h00 - 19h00 : trajet vers l'hébergement, accueil, douche.
- 19h00 - 20h00 : repas.
- 20h00 - 21h00 : ateliers.

Dimanche 26 janvier :

- 8h00 : petit-déjeuner.
- 8h45 - 9h15 : trajet vers le site d'entraînement.
- 9h30 : course O'score.
- 10h30 : one-man Relay.
- 12h00 - 12h30 : trajet vers l'hébergement, douche (à voir).
- 12h30 - 13h30 : repas.

Inscriptions

Inscriptions avant le samedi 4 janvier 2020 minuit auprès de Jean-François DUMAIL (0651351493). Merci de compléter et d'envoyer la fiche d'inscription jointe à cette annonce à l'adresse courriel suivante ecole-co@smog-orientation.com.

Tarif : 36 € pour les enfants et 46 € pour les accompagnants (le tarif enfant intègre la participation des ligues LNACO et LOCCO). Il est possible de procéder au règlement des inscriptions sur place ou bien d'envoyer un chèque à PARZYCH Michel, 17 lieu-dit le petit Chalbat, 33660 PORCHERES (Ordre Sud Médoc Orientation Gironde).

Divers

Equipement à prévoir

Pique-nique du samedi midi,

Equipement de CO : boussole, puce électronique, montre, stylo,

Duvet et serviettes de toilette,

Vêtements chauds.

Coordonnées du site

Le lieu exact du rendez-vous sera précisé plus tard. Nous attendons toujours l'autorisation de l'ONF pour courir sur les cartes du Grand Crohot.