



# ANNONCE DE COURSE \* DÉPARTEMENTALE

## Le Rocher du Lion 2021 – Moyenne Distance

Dimanche 20 octobre 2024

Les Rives, Larzac (34)



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** AMSO34

**Directrices de course :** Séverine SINICO, Pauline ELIAS

**Délégué Arbitre Régional :** Claudie BERJOAN

**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Ray HULSE

**Traceur régional CO à pied :** Alban PANIS (stagiaire), Olivier GUIGNARD (tuteur)

**GEC :** Gérard SUBSOL, Patrick SINICO

**Configuration boîtiers :** SIAC

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** le rocher du lion (extrait)

**Relevés :** 2021, mise à jour 2024

**Cartographe :** Ray HULSE

**Échelle :** 1/10000

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** du buis et des rochers avec des zones bien techniques.



### ACCÈS

**Fléchage :** à partir du village des Rives

[43.844703, 3.267938](https://www.google.com/maps/place/43.844703,3.267938)

**Covoiturage :** [covoitTribu](#)

**Distance parking-accueil :** sur place

**Distance accueil-départ :** 1200m

**Distance arrivée-accueil :** sur place

**PAS DE PARKING DE NUIT SUR LA ZONE DE COURSE**



### HORAIRES

**Accueil :** à partir de 9h

**Départ :** au boîtier entre 10h et 12h

**Remise des récompenses :** oui, vers 14h.  
1<sup>er</sup> Homme et 1<sup>ère</sup> Dame de chaque circuit.

**Fermeture des circuits :** 14h



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 6

Voir tableau des circuits ci-après.



### RÉSULTATS

Sur le site [AMSO 34](#)

Sur le site [Liveresults](#)



### SERVICES

Buvette (boissons/gâteaux) – Sandwichs (4€) uniquement sur commande par mail à [amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr) jusqu'au jeudi 17/10. Au choix : jambon /emmental / mixte jambon-emmental

Toilettes sèches



### TARIFS

	19 ans et +	18 ans et –
<b>Licenciés FFCO :</b>	10 €	5 €
<b>Non-licenciés FFCO :</b>		
Pass compétition (classé, circuit orange ou plus)	15 €	15 €
Pass découverte (classé, circuit jusqu'à jaune)	13 €	8 €

**Location de puce :** 3€

**Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée :** 3 €





## INSCRIPTIONS

Pour les licenciés, sur le [site FFCO](https://www.ffco.fr). **Date limite d'inscription le dimanche 13 octobre 2024 à 23h59.**

Pour les non-licenciés, par mail à l'adresse suivante : [ams034@yahoo.fr](mailto:ams034@yahoo.fr) jusqu'au 13 octobre 2024 à 23h59.

**L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (\*) et aux non-licenciés titulaires d'un Pass' Compétition, Event ou découverte compétition (\*), respectant les conditions médicales d'accès :**

- pour les majeurs : [attestation](#) de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport;

- pour les mineurs : [attestation](#) par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du questionnaire de santé a donné lieu à une réponse négative, ou certificat médical de moins de 6 mois.

(\*) jusqu'au niveau jaune inclus pour ces derniers



## CONTACT

Séverine SINICO

06.30.13.36.99

[ams034@yahoo.fr](mailto:ams034@yahoo.fr)

CIRCUIT	TEMPS Moyen des 3 1ers	Distances (en km)	Nombre de postes	Dénivelé (en m)
Violet long	35'	4.7	17	
Violet court	30'	3.2	13	
Orange	25'	2.6	12	
Jaune	25'	2.1	10	
Bleu	20'	2.0	10	
Vert	15'	1.8	9	

