



Absolu Tri'O : CO1->VTT0->CO2

(Prêt de Porte-Carte pour la Totale et RandoRaid)

Dimanche 4 Decembre 2022

Forêt de Buzet (31), Parking Nord



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Absolu Orientation
Directrice de course : Isabelle Groscolas
Traceur : Thierry Fol et Christophe Audigier
GEC : Pierrick Masse

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL**

NON



CARTE

Nom : Forêt de Buzet
Relevés : Juin 2020
Cartographe : Olivier Thomas

Échelle : 1/10 000

Équidistance : 5m

Type de terrain : forêt de feuillus, bon réseau de chemins



ACCÈS

Point GPS du Parking Nord Foret de Buzet:
 43.78331735519169, 1.5601559180981825
Distance parking-accueil : 300m
Distance accueil-départ : 200m
Distance arrivée-accueil : 200m



HORAIRES

Accueil : 09h30

Départs libre au boitier : 10h30-12h30

Remise des récompenses : non

Fermeture des circuits : 15h00



CIRCUITS

La Totale en One Man Relais (individuel) ou deux relayeurs (même puce électronique)

- Circuit Violet : Pédestre 7,6 km + VTT 8,2 km
- Circuit Jaune : Pédestre 5,7 km + VTT 5,4 km
- Circuit Bleu : Pédestre 4,1 km + VTT 2,4

Pedibus Only en One Man Relais (individuel) :

Mêmes circuits que la Totale sans le VTT

Binome –RandoRaid (non chronométrée) :

Mêmes Circuits que la Totale mais Remplacement de la deuxième CO par un Run and Bike (avoir des taille de vélo comparable)



RÉSULTATS

<https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation>

<http://www.ligue-oc-co.com>



TARIFS

Licenciés FFCO : 19 ans et plus 8€ ; 18 ans et moins : 3€

UNSS et Non-licenciés FFCO : 19 ans et plus 10€ ; 18 ans et moins 5€

Prêt de puce électronique : dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical

Prêt de porte-Carte pour VTT





INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO et Non Licenciés - <https://www.helloasso.com/associations/absoluraid/evenements/absolu-tri-o>



Date limite : Mercredi 30 Novembre 2022 minuit

Inscription sur place possible dans la limite des cartes disponibles

!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

absluorientation@gmail.com / 06 15 96 71 11 – Isabelle Groscolas



FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

La Totale en individuel (OneMan Relais) ou à deux relayeurs (même puce électronique pour les deux relayeurs) :

- Niveau Bleu : CO 1 =2 km / VTTO = 2,4 km / CO2 = 2,1 km (distance Vol d'oiseau) – **19 postes**
- Niveau Jaune : CO 1 =2,8 km / VTTO = 5,4 km / CO2 = 2,9 km (distance Vol d'oiseau) – **24 postes**
- Niveau Orange/Violet : CO 1 =3,7 km / VTTO = 7,9 km / CO2 = 3,8 km (distance Vol d'oiseau) – **29 Postes**

Pedibus Only en Individuel (OneMan Relais) :

- Niveau Bleu : CO 1 =2 km / CO2 = 2,1 km (distance Vol d'oiseau)
- Niveau Jaune : CO 1 =2,8 km / CO2 = 2,9 km (distance Vol d'oiseau)
- Niveau Orange/Violet : CO 1 =3,7 km / CO2 = 3,8 km (distance Vol d'oiseau)

Randoraid en binome (Non-Chronométré):

- Niveau Bleu : CO 1 =2 km / VTTO = 2,4 km / Run&Bike= 2,1 km (distance Vol d'oiseau)
- Niveau Jaune : CO 1 =2,8 km / VTTO = 5,4 km / Run&Bike = 2,9 km (distance Vol d'oiseau)
- Niveau Orange/Violet : CO 1 =3,7 km / VTTO = 7,9 km / Run&Bike = 3,8 km (distance Vol d'oiseau)



Guide de choix du circuit pour les non licencié FFCO

Toutes les distances sont à vol d'oiseau : comptez +30% mini pour la distance réelle.

Débutants : prévoir une vitesse moyenne d'environ 15 min/km. Il est courant de mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus.

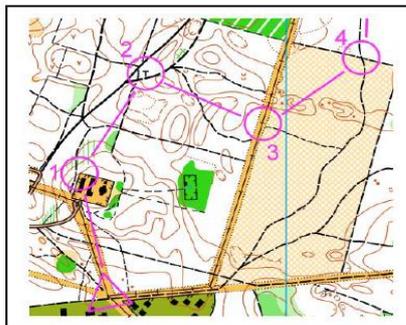
Nos conseils :

1. Adultes/adolescents pratiquant la course à pied et ayant des notions d'orientation : circuit violet, Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
2. Jeunes (10/15ans) avec une petite expérience de la CO : circuit bleu
3. Jeunes (6/10ans) sans expérience de la CO : circuit bleu (accompagnement possible)

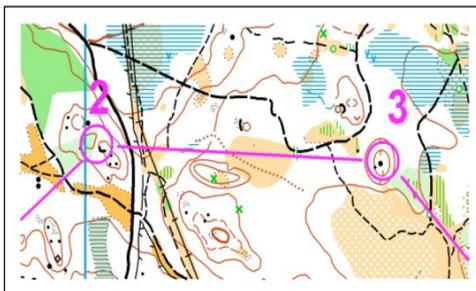
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.

NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

Niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



Niveau jaune / orange : l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



Niveau violet : idem niveau orange avec des points d'appui de nature plus complexe. Pas forcément de point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette.



DISPOSITIONS SPÉCIALES COVID-19

Le cas échéant cf. règles ffc0 le jour de la course.

