



Course d'orientation
crapahut-co@laposte.net
06 07 73 20 94



Course d'Orientation - Mass Start de nuit

Samedi 15 NOVEMBRE 2014

Parc de Lacroix Laval (69)

Organisé par CRAPAHUT - Sainte-Foy-lès-Lyon

Traceur : Vincent Bourganel **Contrôleur des circuits :** Johan Lassouche

Responsable de course : François Toulhier

Carte : Parc Lacroix-Laval, édition 2010 mise à jour 2014, échelle 1/7500, équidistance 5 mètres.

Terrain : parc urbain (course rapide), alternance de zones ouvertes et boisées avec beaucoup de végétation basse (jambes couvertes conseillées).

Format : Moyenne Distance. Circuits conformes au règlement sportif LRACO 2014.

Selon le règlement LRACO, les jeunes H/D14 et moins ne peuvent pas courir sur un circuit de plus de 5km (Orange court)

Nom	Niveau technique	Longueur	Temps du vainqueur
Violet long	5-6	7,8 km	40-45'
Violet court	5-6	6.4 km	35'-40'
Orange long	4	5,8 km	30'-35'
Orange court	4	4,2 km	25-30'
Jaune	3	3,8 km	20-25'
Vert	1	2 km	20'

Accueil : de 17h00 à 18h00 (fin des inscriptions) **Distances :** Parking/Accueil/Départ/Arrivée sur place.

Départ : en masse à 18h30 (rassemblement 18h à l'accueil) - fermeture des circuits à 20h30.

Inscriptions à l'avance souhaitées à l'aide du fichier joint : <http://crapahut.free.fr/index2013-2014.php>

Tarifs : Licencié adulte 8 € - jeune (-18 ans) 5 €. Non licencié adulte 10 € - jeune (-18 ans) 8 € - famille 25 €.

Location de doigt SI : 3 € - caution : 45 €.

Pour les non licenciés FFCO, un **certificat médical** de non contre-indication à la course d'orientation en compétition de moins d'un an est obligatoire pour être chronométré. Sinon, il est possible de participer **sans chronométrage**.

BUVETTE A L'ACCUEIL

Renseignements : crapahut-co@laposte.net ou 06 07 73 20 94

Accès : Marcy l'Etoile ; Fléchage depuis le rond-point route de Sain Bel (D7) / avenue Lacroix-Laval (D123) ; coordonnées GPS : 45°47'03.8"N / 4°43'03.8"E

CRAPAHUT - Club sportif affilié : FFME, FFCO, Team volley.

Escalade – Randonnée pédestre – Via ferrata – Ski de randonnée – Course d'orientation – Volley – Badminton

50, rue Châtelain - 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon - <http://crapahut.free.fr>