



#### INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** EPERNAY NATURE ET SPORT  
**Directeur de course :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**Traceur :** Franz MAREIGNER  
**Delégué-Arbitre :** Virginie BLUM  
**Contrôleur des circuits :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**GEC :** Franz MAREIGNER / Marie COVIAUX

COURSE COMPTANT POUR  
LE CN  
OUI



#### CARTE

**Nom :** Les Rinsillons  
**Mise à jour :** janvier/février 2022  
**Cartographe :** CAP Orientation

**Échelle :** 1/10000 et 1/7500 (vert, loisir, H/D+60)  
**Type de terrain :** très varié : plateau, flan et vallons abrupts, petits reliefs, végétation diverse alternant zones rapides et zones moins courantes plus denses, végétation basse et zone d'exploitation.



#### ACCÈS

**Fléchage :** D 386, 49.091542, 3.941039  
**Distance parking-accueil :** 50-150 m  
**Distance accueil-départ :** à définir  
**Distance accueil arrivée :** à définir



#### HORAIRES

**Accueil :** 9h30 **Départ :** 10h00-11h30  
**Remise des récompenses :** NON  
**Fermeture des circuits :** 13 h



#### CIRCUITS

**7 circuits compétition :** Circuits couleur : Violet long 8/9 km, violet court 4 et Violet court 1/7500, 4/5 km, orange 5/6 km, jaune 4 km, bleu 3,5 km et vert 2,5 km (possible accompagné).  
**2 circuits loisir :** bleu loisir 3,5 km, jaune loisir 4,5 km



#### RÉSULTATS

<http://epernayns.free.fr/>  
**HELGA :** <https://helga-o.com/webres>



#### SERVICES

Initiation, conseils possibles avant votre départ. Prêt de boussoles et puces (avec caution)  
Eau à l'arrivée, Buvette, selon les consignes sanitaires du moment



#### TARIFS

**Licenciés 2023 (FFCO, UGSEL, FNSU) :** 19 ans et + : 8 €, 18 ans et - : 6 €  
**Non-licenciés Pass'découverte, (circuit vert, bleu et jaune) et Pass loisir-santé, (circuits bleu loisir et jaune loisir) sans classement) :** 19 ans et + : 7 € ; 18 ans et - : 5 € ; familles : 15 €  
**Pass Compétition :** 10 € (chronométré parcours orange et violet)  
**! Pour être chronométrés, vous devez être licencié compétition FFCO 2023 ou, non-licencié majeur, devez attester avoir pris connaissance des 10 règles d'or du cardiologue et attester avoir répondu non aux rubriques du questionnaire santé fédéral. Mineurs : attestation réponses négatives aux rubriques du questionnaire de santé. Attestations à envoyer par mail à : [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) (ou à remplir sur place)  
Prêt gratuit de puce électronique avec caution de 50 € ou PI.**



#### INSCRIPTIONS

Avant le 8 mai 2023 minuit pour les licenciés : sur le site en ligne [FFCO](http://ffco.fr)  
Pour les non-licenciés par mail à [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) : Indiquer vos noms, prénoms, dates de naissance, Code postal, ville, Circuit choisi. Merci d'anticiper vos inscriptions (gestion de l'impression des cartes) !  
Inscriptions possibles après le 8/05/2023 ou sur place dans la limite des cartes disponibles



#### CONTACT

**Infos, lien internet inscriptions :** mail : [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) site : <http://epernayns.free.fr/> tel : 06 84 92 40 26

