



### INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : Club Rennais de Course d'Orientation  
Directeur de course : Thierry PORRET

Traceur : Thierry PORRET  
GEC : Christophe GUEDAS

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI – NON



### CARTES

Nom : Liffré  
Relevés : 2024  
Cartographe : Thierry PORRET

Échelle : 1/4 000  
Équidistance : 2.5 m  
Type de terrain : Zone urbaine résidentielle avec de nombreux cheminements



### ACCÈS

Fléchage : [Croisement D106 – D528](#) (route de Rennes) (48.213682, -1.509765)

Accueil : [Parking avenue Jules FERRY](#) (48.210382, -1.507881)

Distance parking-accueil : sur place  
Distance accueil-départ : sur place  
Distance arrivée-accueil : sur place



### HORAIRES

Accueil : A partir de 17h30  
Départs à partir de 18h30 au boitier et toutes les minutes et jusqu'à 20h00

Remise des récompenses : Non  
Fermeture des circuits : 22h30



### CIRCUITS

Circuits compétitions en solo ou par équipe de 2 ou 3 :

- L'Insomniaque (20 km) : Orange
- Le Somnambule (14 km) : Orange
- La Noctambule (10 km) : Orange
- La Crépuscule (6 km) : Jaune
- La Familiale (3 km) : Bleu



### RÉSULTATS

Sur place.  
Sur le site du CRCO : <https://crco.fr/>



### TARIFS

Licenciés FFCO :

- L'Insomniaque : 11€ par équipier (+4 euros par équipier non licencié)
- Le Somnambule : 10€ par équipier (+4 euros par équipier non licencié)
- La Noctambule : 9€ par équipier (+4 euros par équipier non licencié)
- La Crépuscule : 8€ par équipier (+4 euros par équipier non licencié)
- La Familiale : 5€ par équipier (+2 euros par équipier non licencié)

Location de puce : chèque de caution de 60 euros



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## INSCRIPTIONS

Sur le site du CRCO : <https://coco.fr/>

Inscription : [Sur HelloAsso](#) uniquement

Clôture des inscriptions le dimanche 26 janvier 2025 à minuit.

**/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement signer (sur place ou à l'inscription) une attestation reconnaissant avoir pris connaissance du questionnaire de santé et des 10 règles d'or.**



## CONTACT

[t.porret@free.fr](mailto:t.porret@free.fr)

## CONSIGNES DE COURSE

Il sera fourni une carte par équipier.

A l'inscription, vérifiez bien la compatibilité de votre puce (une seule puce par équipe) pour votre circuit :

- L'Insomniaque : SIAC, SI11, SI10
- la Somnambule et la Noctambule : SIAC, SI11, SI10, SI9, SI6
- La Crépuscule et la Familiale : SIAC, SI11, SI10, SI6, SI9, SI8, SI5

Si votre puce n'était pas compatible, une puce vous serait alors prêtée contre un chèque de caution de 60€.

A l'issue de votre circuit, vous devez passer à l'atelier « Chronométrage » pour faire lire votre puce et récupérer votre chèque de caution. En cas d'abandon, vous devez également passer à l'atelier « Chronométrage » pour rendre votre puce, récupérer votre chèque de caution et éviter de lancer les secours à votre recherche.

La circulation n'est pas coupée. Vous devez respecter le code de la route et les autres usagers. Il est interdit de traverser les zones suivantes :

- privées en vert olive 
- les parterres de fleurs en vert 3 
- les zones hachurées en violine 
- les murs infranchissables 
- les clôtures infranchissables 

Tous les concurrents devront porter un gilet fluorescent. Chaque équipe devra posséder au moins une lampe frontale et un téléphone. Les numéros d'urgence seront inscrits sur les cartes.

Port de chaussures de trail conseillé.

Toilettes sur place. Ravitaillement à la fin de la course. Pensez à prendre vos ecocup.

