



# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUÉMENE-PENFAO



01/01/2025



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Ligue Pays de la Loire et CRCO  
**Directeur de course :** Jérôme FAIVRE (28679)  
**Délégué National :** Philippe POGU (2409)  
**Délégué National Stagiaire :** Eric PIGEON (16630)  
**Arbitre National :** Eric BOULET (11566)  
**Contrôleur des circuits National CO à pied :** Pascal MOUTAULT (537)  
**Traceur National CO à pied :** Martin MOTTET (20734)  
**GEC :** Thierry PORRET (16235)  
**Configuration des boîtiers :** SIAC Air+

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Rocs de Gascaigne  
**Relevés :** 2019, mise à jour 2024  
**Cartographe :** [Isohypse Cartographie et Design](#)

**Échelle :** 1/10 000 ou 1/7 500

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** Flancs de vallée



### ACCÈS

**Début Fléchage :** Intersection D124 (route de Nozay) / Rue des Epars [47.62910, -1.81379](#)  
**Distance parking-accueil :** 0 à 800 m  
**Distance accueil-départ :** Départ 1 : 400 m  
Départ 2 : 2300 m / 35d+  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



### HORAIRES

**Accueil :** A partir de 12h  
**Départs :** A partir de 14h avec horaires imposées  
**Heure fermeture estimée des circuits :** 18h  
**Remise des récompenses :** Dimanche 16 mars à l'issue de la LD



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 21  
**Nombre de circuits loisir :** 6 circuits couleurs / 1 jalonné / 2 courses au score 1h - 2h / 1 type CAPEPS



### RÉSULTATS

<http://nno2025.free.fr/>



### SERVICES

**Tribune** couverte et gymnase avec vestiaires  
**Buvette et petite restauration**  
**Garderie** (si incompatibilité des horaires de courses des parents)  
**Activités :** [terrains de tennis](#), [skatepark](#), [pumptrack](#), [city-stade](#), [piscine municipale](#), [canoë-kayak](#), [cinéma](#)...



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 16€ pour les 19 ans et plus. 10€ pour les 18 ans et moins.  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/>  
**Location de puce :** Inclus dans l'inscription pour les NL. +2€ pour les licenciés sans puce. Prévoir chèque caution 70€.



### INSCRIPTIONS

**Licenciés :** sur le site fédéral jusqu'au samedi 1<sup>er</sup> mars  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/> jusqu'au mercredi 5 mars, puis sur place dans la limite des cartes disponibles  
*L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs*



### CONTACT

[nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUÉMENE-PENFAO



### DÉTAILS CIRCUITS

#### ➤ Circuits Compétition selon réglementation FFCO (2025)

Parcours	Catégorie	Lieu Départ	Niveau technique	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Echelle	Format carte
A	H21	Départ 2	Violet	35	5,0 / 165 d+	27	10 000°	A4
B	D21	Départ 2	Violet	35	3,9 / 120 d+	21	10 000°	A4
C	H20-H18	Départ 2	Violet	30	4,0 / 165 d+	22	10 000°	A4
D	D20-D18	Départ 2	Violet	30	3,2 / 95 d+	16	10 000°	A4
E	H35	Départ 2	Violet	35	4,3 / 145 d+	22	10 000°	A4
F	D35	Départ 2	Violet	35	3,3 / 105 d+	16	10 000°	A4
I	H40-H45	Départ 2	Violet	35	4,3 / 145 d+	22	10 000°	A4
J	D40-D45	Départ 2	Violet	35	3,2 / 100 d+	16	10 000°	A4
K	H50-H55	Départ 2	Violet	35	3,9 / 140 d+	21	10 000°	A4
L	D50-D55	Départ 2	Violet	35	3,1 / 95 d+	15	10 000°	A4
M	H60-H65	Départ 2	Violet	35	3,5 / 100 d+	17	7 500°	A4
N	D60-D65	Départ 1	Violet	35	2,9 / 50 d+	10	7 500°	A4
O	H70-H75	Départ 1	Violet	35	3,1 / 55 d+	14	7 500°	A4
P	D70-D75 H80-H85+	Départ 1	Violet	35	1,8 / 45 d+	9	7 500°	A4
P-Bis	D80-D85+	Départ 1	Violet	35	1,4 / 25 d+	6	7 500°	A4
Q	H16	Départ 2	Orange	25	3,3 / 100 d+	18	10 000°	A4
R	D16	Départ 1	Orange	25	3,0 / 55 d+	13	10 000°	A4
S	H14	Départ 1	Jaune	25	3,0 / 75 d+	15	10 000°	A4
T	D14	Départ 1	Jaune	25	2,8 / 40 d+	16	10 000°	A4
U	H12-D12	Départ 1	Bleu	25	3,0 / 60 d+	13	10 000°	A4
V	H10-D10 non accompagnés	Départ 1	Vert	20	2,3 / 45 d+	11	7 500°	A4

#### ➤ Circuits Open accessibles aux licenciés souhaitant courir sur un autre circuit que celui de leur catégorie

Parcours	Public visé	Lieu Départ	Niveau technique	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte
Open N	Confirmés	Départ 2	Très Difficile	4,8 / 165 d+	26	10 000°	A4
Open Vlt	Confirmés	Départ 2	Très Difficile	3,8 / 125 d+	23	10 000°	A4
Open O	Confirmés	Départ 1	Difficile	3,0 / 60 d+	14	10 000°	A4
Open J	Débutants (jeunes ou adultes)	Départ 1	Moyen	2,7 / 45 d+	14	10 000°	A4
Open B		Départ 1	Facile	3,1 / 55 d+	13	10 000°	A4
Open V	Jeunes enfants	Départ 1	Facile	2,3 / 45 d+	11	7 500°	A4
Jalonné	Jeunes enfants	Départ 1	Très Facile	2,5 / 45 d+	10	7 500°	A4





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUEMENE-PENFAO



## ➤ Circuits accessibles aux non licenciés

Parcours	Public visé	Lieu Départ	<u>Niveau technique</u>	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte
Score Raideurs	Raideurs	Départ 1	Moyen	8,0 / 205 d+	30, ordre libre	10 000°	A4
Score Familles	Familles	Départ 1	Facile	3,9 / 85 d+	20, ordre libre	10 000°	A4
Capeps*	Capepsiens	Départ 1	Vert-Bleu	3,3 / 70 d+	10	10 000°	A4
			Vert-Bleu-Rouge	3,1 / 60 d+	12		
			Vert-Bleu-Rouge-Noir	3,4 / 75 d+	14		

\* circuit allongé par rapport à [l'épreuve officielle](#)

