



Agglomération Montpellier Sports d'Orientation Hérault

15 janvier 2017

-----  
Course du Lez  
-----

Traditionnelle du début d'année !

Carte : « Ecusson » + « Rives du Lez »  
Echelle : 1/7 500 ème, équidistance : 5 m.  
Terrain : Cœur de ville – course très rapide – orientation à la portée de tous sans boussole.

Accès : Maison du club au bord du Lez (*pas de fléchage*).

Accueil : A partir de 09h45, sur le lieu de course.  
(Maison du club – rive droite du Lez à 330 mètres de l'hôtel de région au cap 340°).  
Accueil-départ : 00 mètres / accueil-arrivée : 00 mètres / départ-arrivée : 00 mètres

Départs : A la carte de 10h00 à 12h00 (fermeture des circuits à 14h00).

Circuits :  
Circuit A = environ 2 000 mètres – initiation tout public (poussettes, vélos enfants, ...)  
Circuit B = environ 3 000 mètres – initiation/sprint  
Circuit C = environ 5 000 mètres – moyenne distance  
Circuit D = environ 10 000 mètres – longue distance (nouvelle carte)

Divers : Gestion électronique de course avec Sport Ident (puce SI) (*Version entraînement*).  
Pas de récompenses. **Salle hors sec prévue !!!** (*Vestiaire et repas sortie du sac possible*)

Dépose : Aide à la dépose : a/c de 14h00 !

**La course ayant lieu dans une zone de circulation automobile, la sécurité des participants est sous leur entière responsabilité !**

Inscriptions : **Pré inscription obligatoire (pour impression des cartes)**  
**Par avance (avant le 12 janvier 12h00) avec :**  
Nom; Prénom ; Catégorie ; Club ; Circuit ; prêt de puce SI demandée (*contre dépôt pièce d'identité*)  
Soit par e-mail : [bruno-pean@orange.fr](mailto:bruno-pean@orange.fr) (système à privilégier)  
Soit par téléphone : 06 71 35 77 23 (*messagerie vocale*)  
*Inscription possible sur place en fonction des cartes disponibles (en nombre très limité)*

Autre : Ne pas oublier votre puce SI et votre licence sportive !  
Pour tous = 3 € (monnaie bien venue !!) –  
Gratuit jusqu'à 18 ans et licenciés AMSO34.  
Non licencié (**prévoir un certificat médical de non contre-indication**).



Avec la participation du laboratoire

**EA**  **FiT**