

**COURSE D'ORIENTATION**  
**Dimanche 10 avril 2016**  
**Régionale LONGUE DISTANCE N° 2**  
**COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL**



**Lieu :** Le Grand Bois – Forêt de Mezens Roquemaure.  
**Organisation :** Balise Orientation Albigeoise.  
**Contact Renseignements :** Christian ESCUDIÉ 05 63 40 69 98  
[boa81albi@gmail.com](mailto:boa81albi@gmail.com)  
**Inscriptions :** Inscriptions en ligne sur le site FFCO : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>  
 Pour les non licenciés, par mail.  
**Date limite : le mercredi 06 avril 2016 minuit.**

**Tarifs :**

	licenciés	non licenciés
19 ans et plus	7 euros	11 euros
18 ans et moins	4 euros	7 euros

Location de puces 3 euros, caution 40 euros ou carte d'identité .  
 Taxe pour inscriptions tardives ou absence non justifiée : 2€.

Pour les non licenciés FFCO qui désirent être chronométrés,  
**Certificat médical de non contre indication à la pratique de la C.O. en compétition datant de moins d'un an.**

**Accueil :** Lieu dit « Mondurousse », bord de la D35 entre Mezens et Roquemaure.  
**Distances :** Accueil – Parking : 0 à 300 m Accueil - départ : 300 m - Accueil - arrivée : 50 m.  
**Horaires :** Accueil à partir de 9 h 00. Prise des horaires de départ sur place.  
**Course** Départ au *boîtier* entre 10 h 00 et 12 h 00.  
*Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit.*  
*Les coureurs ne remplissant pas ces conditions seront disqualifiés.*  
 Remise des récompenses 13 h 30  
 Fermeture des circuits 14 h 00.

**Fléchage :** Centre de Mezens carrefour D28 – D35.  
**Terrain :** Vallonné, forêt dense par endroit, de nombreuses ravines et charbonnières.  
**Carte :** Mezens Roquemaure, révisée en 2015 et 2016 carte 1/10 000° équidistance 5 m. et 1/5 000 équidistance 5 m pour les circuits Bleu, vert et jalonné.  
**Circuits :** Circuit compétition : 8 circuits de course régionale  
 + 1 circuit loisirs et 1 circuit initiation jalonné (circuit jalonné avec des postes vrai / faux, ne poinçonner que ceux figurant sur la carte)

CIRCUITS	Distances Avec dénivelée	Temps de course	Catégorie (recommandation)
Violet long	10450	70'	H20,35
Violet moyen	8250	60'	D20,35 H18,40,45
Violet court	6350	50'	D18 à D55, H50/55
Violet court bis	4200	40'	D 60/65 et +, H 60/65 et +
Orange	5350	40'	D16, H16
Jaune Long	7750	/	Loisir Long
Jaune	3700	35'	D14, H14
Bleu	2950	25'	D12, H12
Vert	2310	20'	D10, H10
J - Jalonné	2100	20'	Initiation jalonné

**Organisateur :** Christian ESCUDIÉ  
**Cartographe :** Mézens Roquemaure : Frédéric JORDAN, Olivier THOMAS, C. ESCUDIÉ.  
 Mise à jour : BOA  
**Traceur :** Luc BERBETT.  
**Contrôleur des circuits :** Christian ESCUDIÉ.  
**Délégué fédéral/Arbitre :** Valérie BERGER CAPBERN.  
**Responsable G.E.C. :** Pierre NATALI.  
**Restauration :** Buvette : boissons, sandwichs, gâteaux.