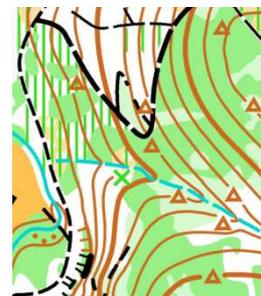




**INVITATION**  
**DIMANCHE 01 DECEMBRE 2019**  
~~~~~  
**REGIONALE OCCITANIE LONGUE**  
**DISTANCE**  
**COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL**



- Lieu :** Forêt Départementale de Sérénac – Commune de Sérénac 81 350 - Tarn
- Fléchage - Accès :** A partir de 8h30. En venant d'Albi, au croisement de la D903 et de la D100, dans le lieu dit Gaulène suivre à droite le fléchage "Course d'orientation". Coordonnées GPS du Parking : **43.977314, 2.327406**
- Organisation :** Club Albi RESSORT (8106 OC)
- Contact et renseignements :** Christian LAVAL, Tél : 05 63 79 08 33, 06 86 60 90 36  
Mail : [ressort.albi@laposte.net](mailto:ressort.albi@laposte.net), Web : <http://ressort.albi.free.fr>
- Traceur :** Christian Laval (stagiaire) **Contrôleur :** Olivier Thomas (Parrain)
- Délégué-Arbitre :** Philippe Vergé (Stagiaire) Laurent Audouin (Parrain) **G.E.C. :** Jean-françois Bonnet
- Directeur de course :** Christian Laval
- Règlement :** Suivant le règlement des championnats de Ligue en Occitanie
- Carte :** Carte « Forêt de Sérénac 4 » – Echelle 1/10 000<sup>ème</sup>, équidistance 5 m.  
Cartographes : Ionut Zinca et Bruno Marchegay et Mise à jour Olivier Thomas mars 2019 et mise à la norme ISOM 2017
- Terrain :** plateau et vallons, végétation dense par endroit, branches au sol, réseau de chemins important
- Sécurité :** Sur les voies de circulation des véhicules terrestres à moteur, les coureurs ne seront pas prioritaires par rapport aux véhicules.



## Circuits :

| Dénomination du circuit | Temps du vainqueur |
|-------------------------|--------------------|
| Violet Long             | 70 min             |
| Violet Moyen            | 60 min             |
| Violet Court            | 45 min             |
| Violet Court Bis        | 35 min             |
| Orange                  | 40 min             |
| Jaune Long              | ~                  |
| Jaune                   | 35 min             |
| Bleu                    | 25 min             |
| Vert                    | 20 min             |
| Jalonné                 | 20 min             |

**Inscriptions :** Licenciés - En ligne sur le site FFCO au plus tard le mardi 26 novembre au soir par le site fédéral à l'adresse : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

Pour les **non licenciés** : contacter Paulette Vicente – adresse mél : [ressort.albi@laposte.net](mailto:ressort.albi@laposte.net) OU 06 33 87 61 64  
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.

| Tarifs          | Licenciés FFCO <sup>1</sup> | Non-licenciés |                 |                         |
|-----------------|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|
|                 |                             | Pass'Compét   | Pass'Découverte | Pass'Découverte famille |
| 19 ans et plus  | 8 euros                     | 12 euros      | 10 euros        | 20 euros                |
| 18 ans et moins | 4 euros                     | 8 euros       | 6 euros         |                         |

<sup>1</sup> Les licenciés Loisir-santé FFCO inscrits en club peuvent s'inscrire sur les circuits allant du jalonné, et jusqu'au niveau jaune. Et les licences découverte compétition réservées aux adultes inscrits en club permettent de s'inscrire aux courses en compétition jusqu'au niveau jaune.

**Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€**

Les tarifs pour les non-licenciés incluent une assurance-journée. Le chronométrage requiert une puce SportIdent qui peut être louée sur place au tarif de 3 euros - Caution : 40 euros ou carte d'identité

## Précisions sur les licences journées pour les non-licenciés :

|                                 | Pass'Compét              | Pass'Découverte                        | Pass'Découverte famille <sup>2</sup>   |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Circuits accessibles            | Circuits orange à noir   | Jalonné, vert, bleu, jaune, jaune long | Jalonné, vert, bleu, jaune, jaune long |
| Certificat médical <sup>1</sup> | Obligatoire              | Obligatoire si chronométrage           | Obligatoire si chronométrage           |
| Durée de validité               | Jour de la manifestation | Jour de la manifestation               | Jour de la manifestation               |

<sup>1</sup> Pour être chronométré, un coureur non-licencié à la F.F.C.O. devra présenter un certificat médical de « **non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition** » ou « **de non contre-indication à la pratique du sport** » datant de moins d'un an.

<sup>2</sup> Pour trois personnes minimum résidant au même domicile

**Distances :** Parking - Accueil : de 300 m à 900 m / Accueil – Départ : 700 m / Accueil – Arrivée : 10 m

**Restauration :** buvette et petite restauration (chaudes et froides) dans la salle à manger près de l'accueil.

**Horaires :** Accueil à partir de 8 h 45. Prise des horaires de départ sur place. Départ au boîtier entre 10 h et 12 h. Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit, les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.

**Récompenses :** Remise des récompenses à 13 h 30

**Fermeture des circuits à 14h30.**