



COURSE D'ORIENTATION REGIONALE LMPCO (CN) DIMANCHE 04/10/2015 A PARTIR DE 10h

- Lieu :** Centre-ville de Toulouse, Square Charles De Gaulle, Sortie de métro « Capitole »
- Organisation :** TOAC Orientation (3105MP)
- Contact :** contact-toacorientation@orange.fr ou 0673932566
- Responsables :** Directeur de course : Thierry Fol
Traceur : Andre Sylla
Contrôleur : Patrick Capbern
Arbitre : Laurent Audoin
GEC : Pierre Gaufilllet
- Cartes :** Toulouse Centre, 2011, TOAC et extension Ray Hulse. Echelle 1/5000^{ème}.
Norme ISSOM.
- Horaires/lieu :** Accueil à partir de 9h00, sur le square Charles De Gaulle, métro Capitole.
Départ à partir de 10h00, dernier départ 12h00.
Remise des récompenses à partir de 13h30.
Fermeture des circuits à 13h30.
- Fléchage :** Aucun.
- Distances :** Parking-accueil, variable.
Accueil, départ et arrivée sur le square Charles De Gaulle.
- Parkings :** L'accès au cœur du centre-ville de Toulouse le Dimanche est restreint et les places de stationnement peuvent être difficiles à trouver aux alentours. Il est conseillé d'utiliser les parking-relais aux stations de métro sur la ligne A, qui sont gratuits avec un ticket de métro (par exemple les arrêts « Arènes » ou « Jolimont » (la liste complète disponible ici : <http://www.tisseo.fr/se-deplacer/bien-voyager/se-garer>) et de vous rendre au lieu de course en métro. Il existe une alternative avec les nombreux parkings sous terrain du centre-ville (payant). *Voir plans ci-dessous.*
- Consignes :** Une consigne sera mise en place au niveau de l'accueil pour garder les sacs des coureurs.
- Inscriptions :** **Licenciés FFCO**
Inscriptions en ligne via le site FFCO ci-dessous :
<http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>
- Non licenciés**
Lien Doodle ci-dessous :
<http://doodle.com/poll/pfxx7rv7zk2dxaec>
- Date limite : le Lundi 28 septembre 2015 à minuit.**
- Débutants :** Un accueil personnalisé vous sera proposé pour vous expliquer le principe de la course d'orientation et ses techniques de base dans le but de vous aider à pratiquer la course en toute confiance et dans les meilleures dispositions.

Circuits :

Course de type Moyenne Distance (MD) urbaine. Longueur des circuits selon le cahier des charges LMPCO pour une MD. Niveau du traçage des circuits selon le cahier des charges FFCO (méthode fédérale 2014) spécifique au sprint.

Catégories	Couleur	Tps du vainqueur
H20-35	Orange Long	30-35min
D20-35, H18, H40-45	Orange Moyen	30-35min
D18, D40+, H50+	Orange Court	20-25min
H/D16	Jaune Long	20-25min
H/D14	Jaune Court	20min
H/D12	Bleu Long	15min
H/D10	Bleu Court	15min
Découverte	Jaune Loisir	30-35min

Seuls les circuits Jaune Loisir, Jaune court, Bleu Long et Bleu court sont accessible au Non licenciés.

Tarifs :

	Licence FFCO	Non-Licenciés (inclus licences journée)
19ans et plus	6€	10€
18ans et moins	4€	7€
Pass famille (4 cartes)	X	20€

Inscription sur place possible. Cout supplémentaire de 2euros par inscription.

Chronométrage :

Chronométrage avec système Sportident pour tous les circuits.

Location de puce Sportident possible 3€ + caution (CNI ou chèque 40€)

Certificat médical de « non contre-indication pour la pratique de la CO en Compétition » de moins d'un an obligatoire pour être chronométré.

Course au carton pour ceux ne présentant pas de certificat médical valide

Récompenses :

Les récompenses seront remises pour chaque catégorie inférieure à H/D16 (inclus) et par circuits (H/D) pour le reste.

Restauration :

Il n'y aura pas de buvette/restauration de prévue. Une offre en restauration existe dans les alentours.

Niveaux de traçage :

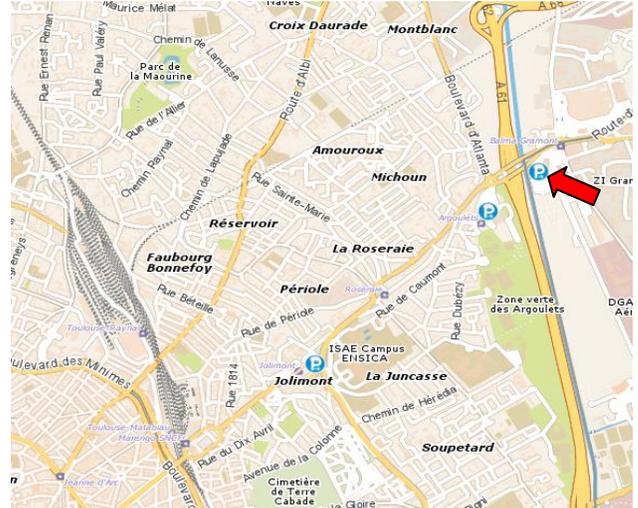
Niveau du traçage des circuits selon le cahier des charges FFCO (méthode fédérale 2014) spécifique au sprint.

Niveau Bleu : 3 changements de direction maximum entre 2 postes. Postes facile à découvrir avec des définitions et des choix d'itinéraires simples.

Niveau Jaune : 5 changements de direction maximum entre 2 postes, choix d'itinéraires plus complexes, pas d'obstacle ni zone interdites en approche de poste.

Niveau Orange : introduction de difficultés qui peuvent être déterminantes pour le choix d'itinéraire : changements de direction fréquents, définitions de postes claires pouvant influencer sur les choix d'itinéraires, présences obstacles infranchissables ou non, passages souterrains.

Accès au centre-ville de Toulouse à partir des parking-relais et du métro ligne A



A partir de l'Ouest Toulousain ;

- sur la N124, prendre la sortie N°2 Tourneville et poursuivre tout droit vers le grand rond-point de Saint-Simon dont vous prendrez la 2^{ème} sortie vers Parking+Métro de **Basso Cambo**.

- sur l'A64, prendre la sortie N°38 Tourneville puis Basso Cambo.

Prendre le métro direction Gramont et descendre à la station Capitole.

A partir de l'Est Toulousain ;

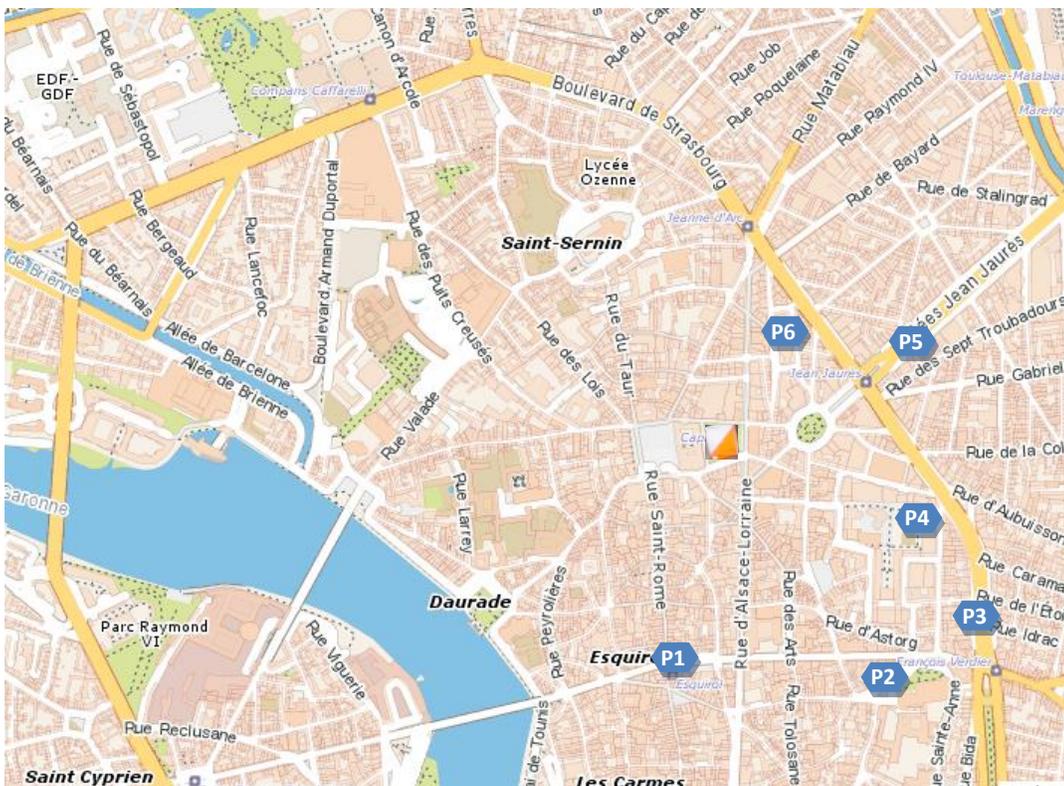
- sur l'A61, prendre la sortie N°15 Lavar puis le Parking+Métro de **Gramont**.

Prendre le métro direction Basso Cambo et descendre à la station Capitole.

Attention, un ticket de métro validé est nécessaire par automobile pour sortir du Parking relais.

Vous avez le ticket 2 trajets à 3,10€ ou le ticket tribu 12 trajets à 5,50€.

Accès au centre-ville de Toulouse à partir des parkings payants sous terrain

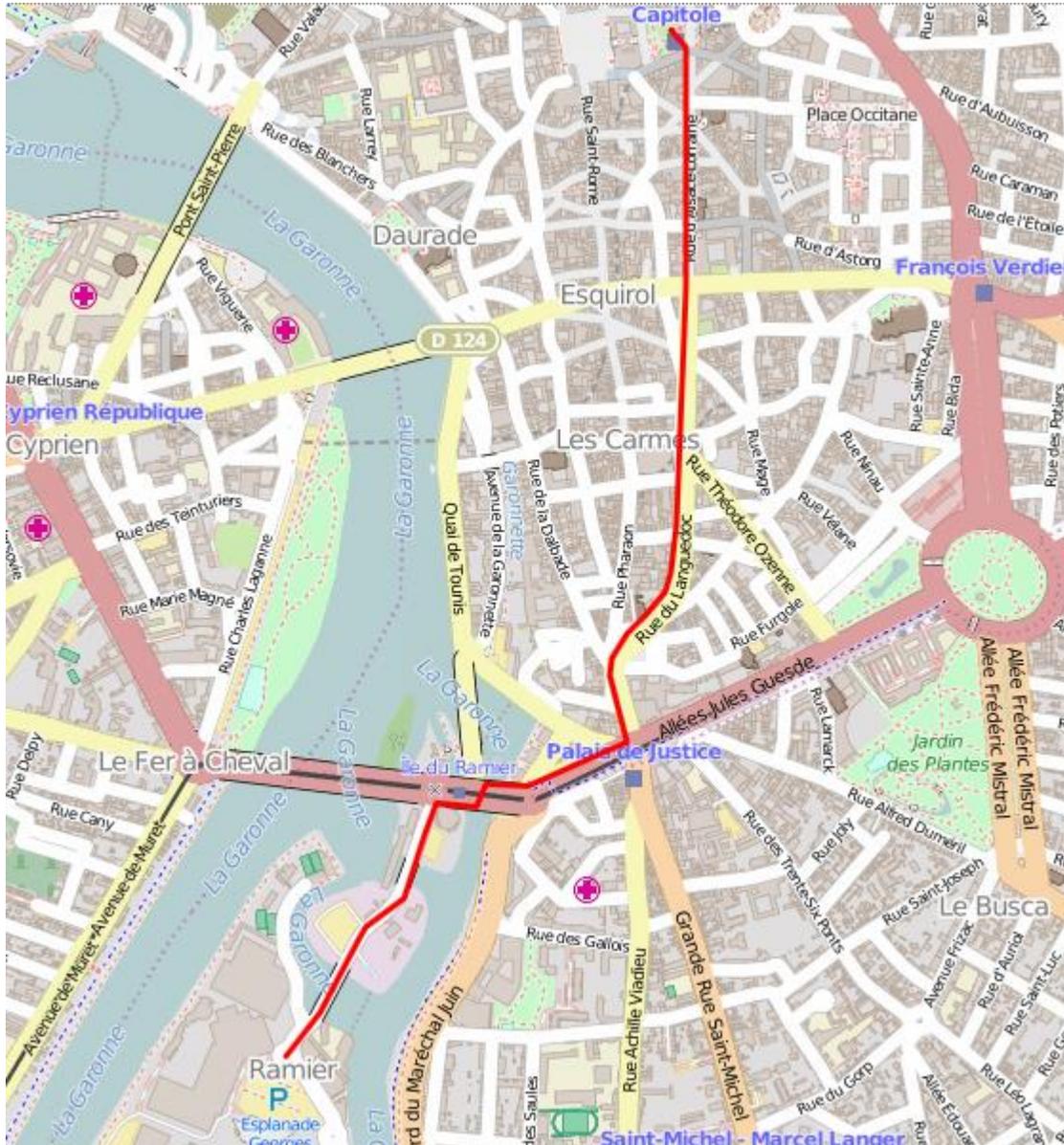


- P1** Parking Esquirol
- P2** Parking Saint-Etienne
- P3** Parking Carnot
- P4** Parking Saint-George
- P5** Parking Jean-Jaures
- P6** Parking Victor Hugo

Prix moyen 7 € les 3 heures puis 0,60 € par 15 mn.

Accès au centre-ville de Toulouse à partir du parking gratuit de l'Esplanade Georges Vallerey

43°35'16"N 1°26'11"E



Le parking est à 2300m de l'accueil.