

SAMEDI 12 MARS 2016



à CHANGEFEGES



COURSE D'ORIENTATION

support du Championnat de Ligue Moyenne Distance
qualificatif au CF MD élites (HD20+) et jeunes (HD16/18)

Traceur stagiaire : J. Roupioz - Arbitre :

- Contrôleur : R. Hulse

Circuits

	CATEGORIES classt CL	DIST	tracage
A	H20+	5120 m	orange/violet
B	D20+	4000 m	orange/violet
C	H16/H18 H60/70+	3640 m	orange/violet
D	D16/D18 D60/70+	3490 m	orange/violet
E	H14 / D14	3040 m	jaune
F	H12 / D12	2420 m	bleu
G	H10 / D10	1750 m	vert
IM	Initiation long à partir de 14 ans	3630 m	jaune

Les titres de champion(ne)s de ligue des catégories HD20 à HD55
se « joueront » sur les circuits A et B

Pour ceux qui ne courent pas pour un titre, tous les circuits sont ouverts
à toutes les catégories en fonction du niveau de pratique

Site et Parking : suivre le fléchage à partir du carrefour N88/Changefège

Accueil : à partir de 13h15.

Distances : Parking/Accueil = 0, Accueil/Départ = 900 m, Arrivée/Parking = 0

Départs : libres au boîtier de 14h00 à 16h00.

Ouverte à tous : du débutant au confirmé, licenciés FFCO ou non.

Non licencié FFCO : présentation d'un certificat médical de non contre indication à la CO en compétition.
(applicable aussi aux licenciés UNSS suite à la suspension de la convention nationale FFCO/UNSS en date du 10/02/16)

Tarifs : licenciés FFCO: + 18 ans : 6€, jeunes : 3€
+ Pass'O pour tout non licencié FFCO : 3€

Préinscription obligatoire au plus tard **le 08 mars**

- Par mail à l'adresse du club : mende.orientation@free.fr pour les non-licenciés FFCO en précisant : nom et prénom, année naissance, parcours
- Par le site fédéral pour les licenciés FFCO

Contact : Jocelyne au 06 83 52 55 73
et site du club <http://mende.orientation.free.fr>