



Vendredi 11 nov. 2016

15^{ème} COMBINE de LOZERE

sur **Le Causse de Sauveterre - Saint Rome de Dolan**

L'épreuve : course individuelle enchainant

- + course d'orientation pédestre sur *photo aérienne*
- + orientation à VTT sur *carte IGN avec roulabilité*



Possibilité de faire uniquement CO pédestre ou Orientation VTT.

Terrain boisé assez technique, jambes couvertes conseillé, VTT sur pistes et sentiers.

Les parcours :

- + **comb A** : long technique CO péd (5km topo) /O VTT. Temps vainqueur 2h10, CO: 50mn + VTT : 80mn
- + **comb B** : court technique CO péd (3,7km topo)/O VTT. Temps vainqueur 1h50, CO: 40mn + VTT : 70mn
- + **comb C** : court facile CO péd (2,7 topo)/O VTT. Temps vainqueur 1h30, CO: 30mn + VTT : 60mn
- + **CO pédestre ou O à VTT** : à préciser : CO C, CO B, CO A ou VVT A, VTT B, VTT C

Le règlement :

VTT : Le port du casque est obligatoire. Respect du code de la route, pas de priorité de course.

CO péd et O à VTT : respect des zones et chemins interdits sur les cartes (hachures et xx rouges).

Chronométrage : si **présentation** de licence compétition FFCO ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition de moins de 1 an.

Mineurs : **participation si** présentation d'une autorisation parentale (sauf si licencié FFCO).

Classement : Un concurrent n'ayant pas validé une balise sera classé après ceux qui ont tout validé.

Récompenses : *combiné A* : 3 premiers H et 1^{ère} D ; *combiné B* : 3 premières D et 1^{er} H, *combiné C* : 3 premiers JH et 3 premières JD

Le lieu : **Causse de Sauveterre** près de **Saint Rome de Dolan** au sud-est du Masegros.

Fléchage : sur la RD 995 carrefour 500m avant le village de Saint Rome de Dolan

Parking-accueil-départ-arrivée-parc VTT = un seul site **🚫 Pas d'eau sur place.**

Les horaires : Accueil à partir de 10h30

- + départ en masse : **comb A, comb B et comb C** à 11h30
- + départ en masse **CO et O à VTT seuls** à 11h45
- + fermeture des circuits à 15h30
- + remise des prix à 15h30

Les tarifs :

Licencié FFCO : **Combiné A, B, C**: adulte (18 ans et +) : 10€, jeune (- de 18 ans) : 7€

CO seule A, B, C: adulte (18 ans et +) : 6€, jeune (- de 18 ans) : 4€

Non licencié FFCO : *Pass journée*: 3€ à ajouter

Le repas : C'est le 15^{ème} Combiné, alors ça se fête !! Repas à la salle des fêtes de La Canourgue : 15€.

Les inscriptions : au plus tard le **06 novembre 2015 à 23h59** précisant : cf fiche d'inscription

Club / Nom Prénom / n°lic CO / n°puceSI / catégorie ou naissance/ épreuve / repas

+ **De préférence par courriel** à : mende.orientation@free.fr

- + Par courrier : *le courrier doit être parvenu le samedi 05/11* à
MENDE ORIENTATION - Jocelyne ROUIPOZ - Champerboux - 48210 SAINTE ENIMIE
ATTENTION au délai postal (2 jours pour la Lozère)

CONTACT ET AUTRES RENSEIGNEMENTS : 06 83 52 55 73

site <http://mende.orientation.free.fr>

page Facebook **Mende Orientation**





Samedi 12 nov. 2016

Course de Relais

championnat de ligue LR de relais des clubs

sur **Le Causse de Sauveterre – La Canourgue**

L'épreuve : course en relais de clubs ou relais « open »

- ✚ Départ « en masse » du premier relayeur de chaque équipe
- ✚ Parcours d'orientation pédestre de type moyenne distance
- ✚ Parcours 2^{ème} relayeur (adulte) un peu plus court et moins technique
- ✚ Terrain : zones boisées assez « propres » et landes.



Parcours et Equipes :

- ✚ **H** : équipes de 3 hommes ou équipes mixtes de 15 ans et plus (H16 et +)
- ✚ **D** : équipes de 3 dames de 15 ans et plus (D16 et +)
- ✚ **JH** : équipes de 2 hommes ou équipes mixtes de moins de 15 ans (H10/14)
- ✚ **JD** : équipes de 2 dames de moins de 15 ans (D10/14)

NB : les débutants adultes peuvent s'inscrire sur le relais jeunes.

Le règlement :

Chronométrage : si **présentation** de licences compétition FFCO ou d'un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la CO en compétition de moins de 1 an.**

Mineurs non licencié FFCO : participation si présentation d'une autorisation parentale

Récompenses : 3 premières équipes H et D, 3 premières équipes jeunes H et D

Le lieu : **Causse de Sauveterre près des Fons entre La Canourgue et Chanac.**

Fléchage : depuis La Canourgue : à partir du carrefour RD 998-RD 32 (La Baraque de Lutran),
depuis Chanac : sur RD 32 au carrefour du Cros Bas

Parking/accueil = 0 m - Accueil/départ = 100 m - Départ/arrivée = 0 m

Les horaires : Accueil à partir de 10h30

- ✚ départ en masse H et D : à 11h30
- ✚ départ en masse JH et HD : à 11h45
- ✚ fermeture des circuits à 15h00
- ✚ remise des prix à 15h00

Les tarifs :

Licenciés FFCO : **Equipe H et D** : 15 ans et + : 20 €
Equipe JH et JD : - de 15 ans : 10 €
 Non licenciés FFCO : Pass journée à ajouter : 3 €/pers



Les inscriptions : au plus tard le **06 novembre 2016 à 23h59** précisant : cf fiche d'inscription

Nom ou club de l'équipe et sa composition avec dans l'ordre :

nom et prénom de chaque relayeur, n° lic FFCO, n° puce SI, catégorie ou année naissance,

✚ **De préférence par courrier électronique** à : mende.orientation@free.fr

- ✚ Par courrier : le courrier doit être parvenu le **samedi 05/11** à
 MENDE ORIENTATION - Jocelyne ROUIPOZ - Champerboux - 48210 SAINTE ENIMIE
ATTENTION au délai postal (2 jours pour la Lozère)

CONTACT ET AUTRES RENSEIGNEMENTS : 06 83 52 55 73

site <http://mende.orientation.free.fr>

page Facebook **Mende Orientation**



FICHE D'INSCRIPTION RELAIS 12 novembre 2016

NOM EQUIPE		NOM	PRENOM	LIC CO	Puce SI	Catégorie	Année naissance
	R1						
	R2						
	R3						
	R1						
	R2						
	R3						
	R1						
	R2						
	R3						
	R1						
	R2						
	R1						
	R2						

H ou D 16 et +,
à partir de 15 ans :
3 équipiers

H ou D 10/14,
jeunes de moins
de 15 ans :
2 équipiers

Les inscriptions : DOIVENT ETRE PARVENUES au plus tard le **06 novembre 2016 à 23h59**

De préférence par courrier électronique à : **mende.orientation@free.fr**

Si courrier : il doit être parvenu le samedi 05/11 à MENDE ORIENTATION – Jocelyne ROUPIOZ - CHAMPERBOUX - 48210 SAINTE ENIMIE

ATTENTION au délai postal (2 jours pour la Lozère)

CONTACT ET AUTRES RENSEIGNEMENTS : 06 83 52 55 73

Site : <http://mende.orientation.free.fr> page FB **Mende Orientation**

A PHOTOCOPIER AUTANT QUE NECESSAIRE