



**INVITATION
COURSE D'ORIENTATION
REGIONALE N° 17
COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL
DIMANCHE 3 décembre 2017**



Lieu : Forêt de Bouconne (31)
Organisation : TOAC'ORIENTATION (31050C)
Contact : Hélène FOL-RIBET – toaco31@gmail.com
Inscriptions : Sur [le site FFCO](#) avant le 26/11/2017,
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.
Règlement : Suivant le [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)

Tarifs Licenciés : 19 ans et plus 8 euros
18 ans et moins 4 euros
Location de puce: 3 euros - caution: 40 euros ou carte d'identité
Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€

Accueil : Parking Bois de l'Isle (@43.6149622,1.1949519). Covoiturage souhaité ! parking restreint
Distances : Parking / Accueil : 20 m
Accueil / Départ: 1000 m
Accueil / Arrivée: 1000 m

Horaires : Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boîtier entre 10 h et 12h,
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.
Remise des récompenses à 13h30.
Fermeture des circuits à 14h

Fléchage : Léguevin, intersection N124 et D42

Terrain : Zones boisées, peu de relief, bon réseau de chemin

Carte : "LASSERRE SUD" relevés 2014 - équidistance 5 m –
échelle 1/10 000^{ème} (circuits Violet à Jaune), 1/5000^{ème} (circuits Vert et Bleu)

Circuits: 8 circuits de couleurs suivant le Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées et le Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP

Les distances des circuits les plus longs pourront être adaptées en fonction de l'exploitation forestière en cours. Elles seront précisées dès finalisation des tracés. Merci de votre compréhension.

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	6 km
Violet court bis	40'	4 km
orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

Organisateur : Hélène FOL-RIBET
Cartographe : TOAC'ORIENTATION
Traceur : Sébastien MENA
Contrôleur : André SYLLA (stagiaire)
Délégué fédéral Arbitre : Jean-Louis BLEIN
Responsable GEC : Rachel AGNOLY

Restauration : Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.



Information et Inscription pour les non-licenciés

Comment choisir son circuit !

Adultes :

Vous n'avez pas de licence CO mais vous maîtrisez la technique : les circuits violets (techniques) vous conviendront. A vous de décider de la longueur.

Vous découvrez la CO ou vous avez une pratique très occasionnelle : nous vous conseillons les circuits jaune long ou court suivant votre habitude de course à pied.

Jeunes :

Nous vous conseillons d'accompagner les enfants jusqu'à 12 ans qui n'ont pas d'expérience de CO et de les inscrire sur les circuits vert ou bleu.

Pour les Collégiens ou les lycéens ayant une pratique scolaire nous vous conseillons le circuit jaune court.

Pour les collégiens ou Lycéens sans expérience de CO, le circuit bleu est adapté pour un premier contact avec la CO sans être accompagné.

Les organisateurs se feront dans tous les cas un plaisir de conseiller le bon choix de circuit à l'inscription sur place ou Anne, à l'adresse toaco31@gmail.com

Horaires :

Les départs sont libres entre 10h et 12h. Mais à partir de 14h00, nous commençons à enlever les balises. Soyez rentrés !

A votre retour : venez partagez vos sensations avec les organisateurs ! et dans tous les cas, réussite ou abandon, signalez-nous que vous êtes bien rentrés ! cela nous évitera de vous chercher en forêt.

Tarifs non-licenciés

	Pass'Compét	Pass'Découverte	Pass'Découverte Famille
	Orange / Violet	Jalonné, vert, bleu, Jaune	Jalonné, vert, bleu, Jaune
	Certificat médical obligatoire	Certif médical si chronométrage	Certif médical si chronométrage
19 ans et plus	12 €	10 €	20€
18 ans et moins	8 €	6 €	

Pour le chronométrage, location de puce: 3 € (caution: 40 euros ou carte d'identité), à préciser lors de l'inscription

Inscription

fortement conseillée pour les non licenciés avant le 30 novembre 22h00. par le lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpE2caomZAbmuEYwF4s5dXSwqHlmej_v3gEbYSFO4tVP56QQ/viewform?c=0&w=1

Une inscription donne droit à une carte.

Possibilité d'inscription sur place dans la limite des cartes disponibles

Pour toute information : toaco31@gmail.com