



Championnat régional Moyenne Distance + Sprint au CN

Dimanche 22 mai 2016 - Forêt de La Londe / Le Buquet

- Moyenne distance : Organisation COBS / ALBE

Lieu Forêt de La Londe
Fléchage Sur l'A13 : sortie 24 puis suivre direction Bourghtheroulde – Fléchage sur la D 438
Carte D. Vautier (été 2014), mise à jour partielle Ph. Sanchez (printemps 2016), échelle : 1 / 10000. Papier pretext.
Forêt courante, quelques zones de ronces, dénivelé peu marqué, très nombreux trous et cuvettes
Circuits Traçage : Ph. Sanchez, Contrôle : A. Eudier

Circuits (en conformité avec le RC FFCO 2016)					
Catégorie d'âge	Temps du vainqueur	Caractéristiques	Catégorie d'âge	Temps du vainqueur	Caractéristiques
H 20 et +	30-35'	Très difficile	HD 14	20-25'	Moyen
D 20 et +	30-35'	Très difficile	HD 10-12	20-25'	Facile
H 16-18	20-25'	Difficile	Loisir Long	Sans chrono	Difficile
D 16-18	20-25'	Difficile	Loisir Court	Sans chrono	Moyen

Tarifs - Licenciés FFCO : Adultes HD 20 et + : 8 €, jeunes HD 18 et - : 6 € - Inscription site FFCO avant le 18/05
- Non-licenciés FFCO :
- Inscription sur les circuits "Loisirs" (pas de chronométrage, carton de contrôle, carte sous plastique, papier ordinaire) : Adulte : 5 €, jeunes 18 ans et - : 3 €. Inscription sur place.
- Sur les circuits compétition avec chronométrage, prêt d'une puce électronique Sportident.
→ Tarif licenciés FFCO + 2 € (licence journée) avec obligation de fournir un certificat médical le jour de la course. Pré-inscription obligatoire auprès du COBS (cobs@free.fr)

Horaires Loisirs à partir de 9h30 – Compétition à partir de 10h00 – Fermeture des circuits : 12h00

Distances Parking/accueil-GEC : sur place – GEC-Accueil/départ : 1200 m à plat – Arrivée/GEC-accueil : 400 m

Attention, une route dangereuse est à traverser pour se rendre au départ ainsi qu'après la course pour la GEC et le parking.
Soyez vigilants et accompagnez vos enfants.

- Sprint : Organisation COBS / ALBE

Lieu Le Buquet
Fléchage Depuis le parking de la moyenne distance
Carte D. Vautier 2014, mise à jour 2016, échelle 1/4000. Papier pretext.
Zone pavillonnaire
Circuits Traçage : J. Miléo, Contrôle : A. Eudier



Catégorie d'âge	Temps du vainqueur	Caractéristiques
H 20 et +	12-15'	Difficile
D 20 et +	12-15'	Difficile
H 14-18	12-15'	Moyen
D 14-18	12-15'	Moyen
HD 10-12	12'	Facile
Loisir	Sans chrono	Moyen

Tarifs - Licenciés FFCO : Adultes HD 20 et + : 5 €, jeunes HD 18 et - : 5 € - Inscription site FFCO avant le 18/05
- Non-licenciés FFCO :
- Inscription sur les circuits "Loisirs" (pas de chronométrage, carton de contrôle, carte sous plastique, papier ordinaire) : Adulte : 5 €, jeunes 18 ans et - : 3 €. Inscription sur place.
- Sur les circuits compétition avec chronométrage, prêt d'une puce électronique Sportident.
→ Tarif licenciés FFCO + 2 € (licence journée) avec obligation de fournir un certificat médical le jour de la course. Pré-inscription obligatoire auprès du COBS (cobs@free.fr)

Horaires Compétition à partir de 14h00 – Fermeture des circuits : 15h30

Distances Parking/accueil-GEC : 200m – GEC-Accueil/départ : sur place – Arrivée/GEC-accueil : sur place