



Dimanche 16 Octobre 2016
RÉGIONALE 5
COURSE D'ORIENTATION LIGUE
D'ILE-DE-FRANCE
BARBIZON



Organisateur : CSLG MELUN Tel 06-11-43-09-50
Directeur de Course : Bernard VANNIER , 01 64 39 11 51 - 07 81 76 29 30 , bernardvic2@yahoo.fr
Traceur : Valérie VANNIER **Contrôleur :** Dominique BRET
GEC : Fabrice VANNIER, Daniel SPAETH
Arbitre Délégué : Eloïse LOUVET de l'OPA
Fléchage : Entrée Ouest Barbizon D64
Carte : La Caverne des Brigands/Appremont refaite Hiver 2015/Printemps 2016
Terrain très technique
Echelle : 1/10 000 : VIOLET Long et Moyen et Court;
ORANGE Long et Court, JAUNE Long et Court
1/7500 : circuit BLEU Circuits VERT, BLANC, Jalonné : 1/5000
Format A3 : VIOLET Long et Moyen ; ORANGE Long, JAUNE Long
Format A4 : VIOLET Court, ORANGE, JAUNE Court, VERT , BLEU ,
Blanc et Jalonné
Papier Pretex résistant à l'eau, PREVOIR plastic A3 et A4 par sécurité encas de pluie

< COURSE INSCRITE AU CLASSEMENT NATIONAL >

Distances : Parking- accueil de 0 à 400m ; Accueil-départ 100m, Privilégier le Covoiturage
Départ : 1er Départ 9h30, dernier départ 12h15, fermeture des circuits 14h15
Niveaux : Selon règlement LIFCO 2015 (Parcours de couleur ; cf infos ci-dessous et tableau en page 2)
Accueil / Inscriptions : Inscriptions Sur place à partir de 9h
Tarifs : Licenciés : 19 ans et + : 7,00 € ; 18 ans et moins : 5.00 € ; jalonné 3,00 €
Non-licenciés : 19 ans et + : 8,50 € ; 18 ans et moins : 7.00 € , Famille (à partir de 3 pers de la même famille) : 12€ + 2€ par carte. 14 ans et moins et jalonné 5.00€
Location de la puce gratuite (caution : pièce d'identité ou chèque de 30€)

Infos Inscriptions :

Tous les coureurs devront passer impérativement à l'atelier ACCEUIL pour régler leur engagement. Les définitions de circuit vous seront remises. Elles vous serviront pour noter votre horaire de course à l'atelier départ.

Les Licenciés inscrit sur place passeront à l'atelier GEC muni de leur pointeur et ensuite au départ avec leur définition pour choisir un horaire.

Les Non Licenciés inscrit sur place, Pass Orientation, chronométrés ou non ne passent pas à la GEC (L'atelier

Accueil fait le nécessaire), ils vont directement au départ avec leur définitions choisir un horaire.

Le pass'Orientation est obligatoire pour les non licenciés FFCO compétition, à l'exception des licenciés FFSU ou UGSEL (présentation obligatoire de la licence).

Les titulaires d'un Pass'orientation souhaitant être chronométrés, devront présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins de un an. Pour les autres, circuit libre, sans chronométrage avec un carton de contrôle.

Informations règlement 2016 :

Les jeunes licenciés (HD10 à 16 ans) doivent courir sur un circuit adapté à leur niveau. (Privilégier la couleur de balise obtenue).

HD10 : sont autorisés <A PARTIR> du circuit vert, jusqu'à circuit Jaune Court MAXIMUM,

HD12 : jusqu'à Circuit Orange Court MAXIMUM (Jaune Long Exclu)

HD 14 : jusqu'à Violet Court MAXIMUM (Jaune et Orange Long Exclu)

HD 16 : tous circuits jusqu'à Violet Moyen

Pour les adultes licenciés : pas de restriction de parcours. Homme ou femme, chacun est libre de choisir le circuit selon ses envies.

Depuis le 1er janvier apparaît une nouvelle licence sport-santé, accessible à partir de 19 ans sur les circuits de couleur jusqu'au niveau jaune inclus.

Les coureurs non-licenciés peuvent courir sur le circuit de leur choix.

DETAILS DES PARCOURS					
PARCOURS	DISTANCES	DENIVELE	POSTES	ECHELLES	FORMAT
Violet Long	8660m	210m	22	1/10000	A3
Violet Moyen	7610m	200m	18	1/10000	A3
Violet Court	4040m	160m	15	1/10000	A4
Orange Long	6620m	180m	18	1/10000	A3
Orange Court	4490m	180m	12	1/10000	A4
Jaune Long	7050m	165m	16	1/10000	A3
Jaune Court	3960m	100m	11	1/10000	A4
Bleu	2420m	60m	13	1/7500	A4
Vert	2190m	0m	10	1/5000	A4
Jalonné	1680m/2830m	0m/25m	8	1/5000	A4
Blanc	1680m	0m	9	1/5000	A4

Pour connaître le niveau de technicité des couleurs, se reporter à la méthode fédérale FFCO 2014 : <http://www.ffcoorientation.fr/licencie/fede/reglementation/> Il sera affiché sur place.

Résultats :

- Sur Place
- sur le site du CSLG Melun : <http://cslgmelun.free.fr>
- sur le site de la LIFCO : <http://www.lifco.fr>
- tracer et comparer vos itinéraires sur <http://www.matrace.fr>

Restauration sur place : Sandwich, Boissons Fraiches ou chaudes, Gâteaux maisons

Infos diverses : Les participants sont informés des dangers relatifs à certains insectes (notamment processionnaires). Ils seront également respectueux des règles essentielles à la protection du milieu naturel, de la forêt et des autres usagers.

BONNE COURSE A TOUS