



# ULTRA LONGUE DISTANCE FORET DOMANIALE HESDIN

## Dimanche 21 novembre

- **Organisation** : Villeneuve d'Ascq Lille Métropole Orientation (5906)
- **Fléchage** : à partir de la mairie de GUISY sur la D113.  

Accueil - départ : 900m, arrivée – accueil : 150m.  
Parking - accueil entre 50m et 500m.
- **Carte** : FORET DOMANIALE D'HESDIN Echelle. 1/10000 en A3 (Relevés 2008\_2009) +  

Carte non plastifiée – Prévoir plastique format A3
- **Accueil** : sur place à partir de 8h30  

Inscription sur place jusque 9h30 en fonction des cartes disponibles.
- **Départ** : en masse à 10h
- **Parcours** :  

A (20 km), B (15 km), C (10 km), D (7,5 km), E (4,5 km) (distances approximatives)

  - Changement de cartes pour parcours A et B
  - Chronométrage Sport Ident (prêt de doigt électronique possible sur place contre caution 37 euros)

+ 2 randonnées orientation : F (5 km) et G (10 km)
- **Tarifs/Pers** :
  - Gratuit pour les licenciés FFCO de la LNPPCO et UNSS/UGSEL (avec inscription avant le 17/11) (1 Euro pour une inscription sur place)
  - Licenciés FFSU sur présentation de la licence : 2 Euros.
  - Non licenciés et licenciés Hors Ligue : + de 18 ans : 5 € / 15-18 ans : 4 € / - de 15 ans : 3 €

Pour les non-licenciés : Certificat médical (datant de moins d'un an), obligatoire pour les circuits chronométrés et portant la mention « non contre-indication à la course

Assurance : passp'orientation obligatoire pour tous sauf les licenciés FFCO et les titulaires d'une licence délivrée pour la saison en cours par FFSU et UNSS mentionnant « course d'orientation »

  - Ravitaillement pendant le parcours et à l'arrivée (camelbak conseillé). Soupe et vin chaud à l'arrivée.
- **Inscriptions** :  

Par email : ppapin@ate.tm.fr avant le mercredi 17 novembre 20h en indiquant Nom, Prénom, Club, numéro SI, Parcours

Par courrier (si règlement à effectuer) :  
Philippe Papin 65 allée de la courtine 59650 Villeneuve d'Ascq  
(Chèque à l'ordre de VALMO).