



Dimanche 02 mai 2010
Course d'Orientation
Championnat régional de Longue Distance
Course au classement national

Organisateur : **OPALE ORIENTATION (O² - 6205NO)**

- Traceur : Jérôme CZERNIAK / Responsable GEC : Richard CLAIRET
- Contrôleur des circuits : Marie DESRUMAUX (Valmo)
- Arbitre : Jean-Paul HUMBERT-CLAUDE (Gso)

Carte : Forêt domaniale de HESDIN - Relevés : mars 2009

Circuits :

	Distances	Nb postes	Dénivelé	Catégories	Echelle
A	12,4 km	30	235 m	Hélites	1/15000
Abis	10,5 km	27	210 m	H20A H21A	1/15000
B	9,5 km	28	170 m	Délites H35	1/10000
Bbis	8,3 km	26	165 m	D20A D21A D35 H18 H40 H45	1/10000
C	7,2 km	23	80 m	D18 D40 D45 H16 H50 H55	1/10000
D	5,5 km	18	70 m	D16 D50+ H60+	1/10000
E	3,9 km	15	55 m	DH14	1/10000
F	3,2 km	12	45 m	DH12	1/7500
G	2,2 km	10	35 m	DH10	1/7500
Jalonné	2,7 km	8	20 m		1/5000

Des circuits bis et ter peuvent être ajoutés pour éviter les surcharges en fonction des inscriptions.

Accueil :

- Inscriptions à risamaba.clairnet@neuf.fr le **mardi 27 avril avant 20h00 !!!**
- Inscriptions sur place, à partir de 8h30, dans la limite des cartes disponibles
- Cartes au format A4 sous pochettes plastiques
- Départs de 9h30 à 12h30. Horaires fournis le jeudi 29 à partir de 20h30.
- Ramassage des postes à 14h30.

RDV :

Fléchage à partir de la mairie de GUISY sur la D113.

- Accueil - départ : 700m, arrivée - accueil : 150m.
- Parking - accueil entre 50m et 500m.

Inscriptions :

- Licenciés FFCO de la LNPPCO : gratuit dans les délais (inscription par le club)
- Inscription licenciés LNPPCO hors délais et tout changement (horaire, circuit...) : 1 €
- Licenciés FFCO hors ligue/FRSO/UFOLEP/Raid : 6 € (+18 ans), 5 € (15/17), 3 € (-14 ans)
- Licenciés UNSS : gratuit dans les délais - UGSEL/USEP/FFSU : 1 € dans les délais
- Non licenciés : Adulte : 8 € / moins de 18 ans : 6 € /famille 15 €
- Un certificat médical de non contre-indication à la course d'orientation de moins de trois mois est **OBLIGATOIRE** pour tous les non-licenciés à la ffco !

Chronométrage Sportident / Ravitaillement offert à l'arrivée !!!

Résultats sur : www.opale-orientation.com