



Course d'Orientation

Championnat Rhône-Alpes Moyenne Distance

Samedi 9 AVRIL 2011

CDL

Bourg en Bresse (01) - Forêt de Seillon

CN

Organisé par CRAPAHUT - Sainte-Foy-lès-Lyon

Directeur de course : Alain Poupard

Délégué / Arbitre : Stéphane Kajak

Traceur : Frédéric Ringot

Contrôleur des circuits : Richard Brisepierre

Carte : forêt de Seillon, édition 2007 (mise à jour partielle 2011), échelle 1/10 000.

Terrain : bonne pénétrabilité, nombreux chemins et détails de terrain, course rapide.

Circuits :

Nom	Niveau technique	Catégories	Temps du vainqueur
A	5-6	H20, H21, H35	35' - H20/21
B	5-6	D20, D21, D35, H40, H45	30' - D20/21
C	4-5	H16, H18, H50, H55, D40, D45	25' - H16/18
D	3-4	D14, D16, D18, D50, D55, D60 et +, H14, H60 et +	20' - D16/18
E	1-2	D10, H10, D12, H12	15' - H12
F	1-2	Loisirs	Environ 5 km
Jalonné	Jalonné	Loisirs	

- Les H40 et plus, ainsi que les D40 et plus qui veulent participer aux qualifications pour le championnat de France élite doivent courir respectivement sur les circuits A et B (cf. règlement LRACO).
- Les H/D14, et moins, ne sont pas qualifiables pour le championnat de France jeunes (cf. règlement FFCO).

Accueil à partir de 12h00. Premiers départs à partir de 13h30, suivant les horaires définis à l'avance.

Distances : Parking/accueil 300 m - Accueil/départ : 300 m - Accueil/arrivée sur place.

Cette course est inscrite au classement national et au classement coupe de ligue Rhône-Alpes.

Inscriptions obligatoires pour les licenciés, au plus tard le samedi 26 mars par courrier envoyé à : Bruno Radisson - 2, rue Jean Bart - 69003 Lyon. Joindre l'impression du fichier annexé, complété, ainsi que le règlement. Les licenciés inscrits après la date limite ou sur place pourront courir après les départs officiels mais ne seront pas classés, ni pour la course ni pour les qualifications au championnat de France moyenne distance.

Inscriptions sur place pour les non licenciés et circuits loisirs. Un non licencié souhaitant être chronométré doit fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition.

Tarifs. Licencié 19 ans et plus : 8,5 € ; licencié 18 ans et moins : 6 €. Location de doigt SI : 3 € - caution : 30 €. Non licencié adulte : 9 € ; non licencié enfant : 6,5 €. Ce tarif comprend l'assurance obligatoire (pass'orientation).

Renseignements : crapahut-co@wanadoo.fr ou 06 76 31 53 79. Pas d'inscription par courriel.

Accès : autoroute A40 sortie n°7, direction Bourg par la D 1075. Le fléchage FFCO commence au rond-point situé au Nord de l'hôtel « formule 1 », carrefour de l'avenue Maréchal Juin et du chemin des Coupes Blanches.

BUVETTE À L'ACCUEIL

CRAPAHUT - Club sportif affilié : FFME, FFCO, FFVB.

Escalade - Randonnée pédestre - Via-ferrata - Ski de randonnée - Course d'orientation - Volley - Badminton
50, rue Châtelain - 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon - <http://crapahut.free.fr>