



AIN TOUR DE CO N° 6 - Moyenne distance ++ -

Organisation : O' BUGEY CO et RAID

Date : Samedi 16 septembre 2023

INSCRIPTIONS jusqu'au jeudi 14 septembre 2023 12h via le lien suivant : [Inscription à la course](#)

Possibilité d'inscription sur place avec une majoration de 2€.

Lieu : Commune du Haut Valromey – Col de la Cheminée -Ain.

<https://goo.gl/maps/J3KxtA42PRt1Dxo27> , GPS : 46.056632, 5.659232, 500m entre parking et accueil puis départ/arrivée à proximité

Horaires :

Accueil : 13h30/14h30

Parking : Suivre fléchage – 500m entre parking et accueil -

Départ : entre 13h45 à 15h. S'inscrire sur le doc suivant : [Horaires de départ.](#)

Accueil au départ : à proximité

Arrivée à l'accueil : à proximité

Fermeture des circuits : dé-balisage 17h

Cartes : Bois des Amortais 2018 - 1/7500° / 5m (1/5000 pour le parcours vert)

Terrain : flanc de montagne sans gros dénivelé, forêt de feuillus et de sapins alternant les zones ouvertes et les zones plus denses mais toujours traversables. Beaucoup de mouvements de terrains type rentrants et d'éléments rocheux type falaises. Chemins assez nombreux mais parallèles entre eux pour la majorité. Terrain exigeant techniquement (mission impossible ?!?!)

Course : un peu plus long qu'une moyenne distance

4 parcours.

VERT smiley : 2 km - uniquement sur les chemins pour les petits, 50 m après chaque carrefour : un smiley vert > bonne direction ou un smiley rouge > mauvaise direction, faire demi-tour.

JAUNE : 3.5 km - déplacement essentiellement sur les lignes directrices mais il faut en sortir pour trouver les balises

ORANGE : 4.5 km - quelques lignes directrices entre les balises mais les choix les plus rapides demandent souvent de prendre des risques

VIOLET : 6 km - peu d'utilisations des lignes directrices tels que les chemins, sollicite une bonne lecture du relief

Catégories :

Petits : 2009 à 2021

Moyens : 2005 – 2006 – 2007 – 2008

Grands : 2004 et avant

Tarifs : location de la puce SPORTident 2 €

	MOINS de 18 ans	+ de 18 ans
Licenciés FFCO	5€	8€
NON licenciés FFCO		
Parcours vert ou jaune	8€	11€
Parcours orange ou violet	9€	13€
Groupe de 2 à 4 personnes	15€	

!/ Pour être chronométré.

Pour les **mineurs non licenciés FFCO** remplir et conserver le questionnaire santé : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824> . Si vous avez répondu non à toutes les questions, pas besoin de certificat médical. Si un oui, fournir un certificat médical.

Pour les **majeurs non licenciés FFCO**, il sera demandé une attestation indiquant que vous avez pris connaissance des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.