



Ouvert à tous ! COURSE D'ORIENTATION à PIED
 Championnat départemental moyenne distance
 + Sprint LIFCO
 en FORET DE FONTAINEBLEAU
 le dimanche 18 avril 2010

Site internet : <http://opamontigny.free.fr/>

- ORGANISATEUR :** Orientation Plein Air Montigny / Loing
TRACEUR : Jean Simonet
ACCUEIL : à partir de 9h00 sur les lieux de course
FLÉCHAGE: Obélisque de Fontainebleau
DEPARTS : De 9H30 à 12 h00 **Attention fermeture des circuits à 14 heures ne partez pas trop tard si vous êtes débutant**
CARTE: La Grotte Béatrix au 1/7500^{ème} (au 1/5000^{ème} pour le sprint)

CIRCUITS PROPOSES :

Moyenne distance	Catégories	Temps du vainqueur Selon règlement des compétitions 2010
Circuit A	H20, H21, H35	35'
Circuit B	D20, D21, D35, H18, D40, D45	30'
Circuit C	H16, H50, H55, D18, D40, D45	25'
Circuit D	D50, D55, D60 et +, H60 et +, D16	20'
Circuit E	D14, H14	15'
Circuit F	D12, H12	15'
Circuit G	D10, H10	15'
Circuit Jalonné	Pour les jeunes enfants	Longueur jalons : 2780 m
Sprint	Catégories	Temps du vainqueur Selon règlement des compétitions 2010
Circuit Hommes	H20 et +	12-15'
Circuit Femmes	D20 et +	12-15'
Circuit jeunes hommes	H18, H16, H14	12-15'
Circuit jeunes femmes	D18, D16, D14	12-15'
Circuit enfants	D12, H12 et D10, H10	12-15'

INSCRIPTIONS :

- Licenciés:**
 - Attention pour les nouveaux licenciés : Seuls les coureurs présents dans l'archive fédérale 3 jours avant la course pourront être inscrits sur un circuit compétition. Assurez-vous que votre responsable club a bien effectué votre demande de licence.
 - Inscription sur place à partir de 9H00
- Non Licenciés :** Inscriptions sur place à partir de 9h00

TARIFS :

Licenciés:	Sprint	MD	Sprint + MD
19 ans et plus :	3,50 €	4,50 €	7,00 €
18 ans et moins :	2,50 €	3,50 €	5,00 €
Non licenciés:	Sprint	MD	Sprint + MD
19 ans et plus :	5,00 €	6,00 €	9,00 €
18 ans et moins :	4,00 €	5,00 €	7,00 €

Location du pointeur sportident: 2,00 euros (caution 25 euros).

Le passp'Orientation est obligatoire pour les licenciés raid et tous les non licenciés FFCO compétition.
A l'exception des licenciés UNSS (présentation obligatoire de la licence)

-Les non licenciés souhaitant être chronométrés, devront fournir un certificat médical (ou photocopie certifiée conforme) de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation de moins de un an, ou encore présenter une licence UNSS.

Pour les autres, circuit libre, sans chronométrage.

Possibilité de courir sans pointeur, mais avec un carton de contrôle, dans ce cas vous ne serez pas chronométré

RENSEIGNEMENTS: Par mail: [:opamontigny@gmail.com](mailto:opamontigny@gmail.com)
Philippe TESTOUD: 01 64 45 98 47
Maryvonne GOFFRE: 01 64 78 37 19
Odile Vardanéga: 01 64 45 70 43

DIVERS : Buvette