



Course d'orientation Le 14 novembre 2010

Informations de course

Parking :

Vous êtes nombreux à participer à cette course, soyez conciliants et prudents car le parking est en bord de route.

Ne vous garez pas dans les virages.

Terrain :

Typique Fontainebleau.

Une tenue couvrante est fortement recommandée ; La processionnaire du pin : les chenilles ont des poils urticants, dangereux pour les hommes et les animaux.

Les fougères sont encore hautes mais moins vigoureuses.

Environnement :

Nous le savons tous, la forêt est notre aire de jeu. Il nous faut la respecter.

Des poubelles sont à votre disposition.

Pour que les alentours du lieu de course ne se transforment pas en réserve à papier hygiénique nous vous avons fabriqué des toilettes, UTILISEZ-LES.

Carte : Mare des pressoirs 2 (sept 2008, corrections oct 2010).

Équidistance : 5m

échelle : 1/10000ème

Toutes les cartes seront remises aux coureurs ou aux clubs après le départ des derniers coureurs (12h30). Les cartes restantes seront à disposition à l'accueil de la course régionale 6 du 27 nov dans le 78.

Non licenciés :

3 circuits chronométrés ou non sont proposés aux non licenciés.

Cartes pré imprimées dans la limite du stock, puis en recopiage.

Résultat :

Les résultats seront affichés sur place, sur les sites de Balise 77 <http://www.balise77.com> et LIFCO <http://www.lifco.fr>.

Horaires de départ :

comme décidé en réunion LIFCO, les coureurs passeront par l'accueil puis à la GEC pour s'inscrire. Près de l'atelier départ, ils s'inscriront dans une grille d'horaires de départ et présenteront le coupon avec circuit et horaire à l'atelier départ.

Définitions : Elles seront en libre service au départ.

Règlement : rappel : il est obligatoire de passer à la balise départ.

Buvette :

Un large choix de gâteaux faits maison et de boissons vous est proposé et surtout venez goûter les délicieux sandwiches « balise »...

Détail des circuits :

circuits ouverts aux licenciés.

Participation au challenge régional

Circuits	niveau de difficulté	longueur en m	postes	dénivelé approximatif
A	difficile	9930	24	160
B	difficile	8130	20	130
C	difficile	6410	18	125
D	difficile	5410	16	110
E	moyen	4070	14	85
F	facile	2030	10	50

circuits ouverts aux non licenciés et licenciés.

Circuits	niveau de difficulté	longueur en m	postes	dénivelé approximatif
jalonné	jalonné	1590(2520)	8	40
initiation M	moyen	4280	15	60
initiation L	moyen	6510	21	80