

Dimanche 08 dÃ©cembre 2019

RÃ©gionale 5 LIFCO

ForÃªt de Carnelle

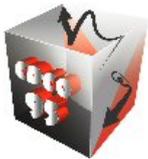


Course au classement national (infos au 06/12)





Course d'Orientation
Fédération Française



Â

Â

Merci Ã tous pour votre bonne humeur et votre participation

Les photos : Â <https://photos.app.goo.gl/oy527Cv6WRhcKFc47>

Les RÃ©sultats : Â

Violet long												
1 1:13:22 Nicolas GIRES												
1:00	2:01	3:02	4:03	5:04	6:05	7:06	8:07	9:08	10:09	11:10	12:11	
2:04	4:12	6:45	9:07	12:58	15:08	17:59	23:03	25:17	25:54	26:40	30:32	
13:05	14:04	15:31	16:34	17:35	18:34	19:34	20:36	21:03	22:36	23:36	24:35	
31:29	36:00	39:45	41:15	46:24	49:43	55:43	57:07	58:22	1:00:28	1:02:03	1:05:31	
0:57	4:31	3:45	1:30	5:09	3:19	6:00	1:24	1:15	2:06	1:35	3:28	
25:45	26:32	27:39	6									
1:08:27	1:12:26	1:13:12	1:13:22									
2:06	3:59	0:46	0:10									
2 1:21:36 Benjamin MAURIES												
1:49	2:41	3:42	4:43	5:44	6:45	7:46	8:47	9:48	10:49	11:50	12:51	
1:53	3:56	6:51	8:43	12:50	1:06	1:30	1:54	2:18	2:42	3:06	3:30	
13:05	14:32	15:31	16:34	17:35	18:34	19:34	20:36	21:03	22:36	23:36	24:35	
34:50	40:10	44:27	45:48	51:26	54:42	59:42	60:18	1:01:01	1:02:48	1:02:01		
2:19	5:30	4:17	1:21	5:38	4:26	5:00	1:18	1:01	0:47	0:13		
25:45	26:32	27:39	6									
1:16:47	1:20:42	1:21:26	1:21:36									
3:26	3:35	0:44	0:10									
3 1:22:01 Axel PANNIER												
1:36	2:41	3:42	4:43	5:44	6:45	7:46	8:47	9:48	10:49	11:50	12:51	
2:13	3:43	7:19	8:57	12:13	13:13	14:13	15:13	16:13	17:13	18:13	19:13	
13:05	14:32	15:31	16:34	17:35	18:34	19:34	20:36	21:03	22:36	23:36	24:35	
35:00	40:10	44:27	45:48	51:26	54:42	59:42	60:18	1:01:01	1:02:48	1:02:01		
2:19	5:30	4:17	1:21	5:38	4:26	5:00	1:18	1:01	0:47	0:13		
25:45	26:32	27:39	6									
1:23:19	1:27:19	1:28:06	1:28:20									
3:39	4:00	0:47	0:14									
4 1:28:20 Gaël RICARD												
1:36	2:41	3:42	4:43	5:44	6:45	7:46	8:47	9:48	10:49	11:50	12:51	
2:21	6:04	9:19	11:06	16:00	18:36	21:20	28:03	30:40	31:24	33:04	39:55	
13:05	14:32	15:31	16:34	17:35	18:34	19:34	20:36	21:03	22:36	23:36	24:35	
41:17	47:05	51:37	53:06	59:16	1:00:21	1:06:33	1:09:30	1:10:35	1:13:10	1:15:45	1:19:40	
1:22	5:48	4:32	1:29	6:10	4:59	6:12	1:37	1:05	1:35	1:35	2:55	
25:45	26:32	27:39	6									
1:23:19	1:27:19	1:28:06	1:28:20									
3:39	4:00	0:47	0:14									

LIVE RESULTS

Et les [Splits](#)



Organisation AC Beauchamp CO



Directeur de course : Eric Boudy

Traceur : Patrick Saint-Upéry

Délegateur arbitre régional : Michel Huet (POS)

Contrôleur des circuits : Dominique Bret (ROP)

GEC : Matthieu Rodier

Â



CONTACT

Eric Boudy

tÃ©l : 06.76.57.31.47

courriel : eric.boudy@wanadoo.fr

Â



ACCÃ©S

Carrefour du ChÃªne Quentin (95)

FIÃ©chage sur D85

Se garer cÅ tÅ gauche de la route forestiÅre mise Å sens unique, sans bloquer les accÅs aux chemins.

Å

CoordonnÅes GPS : 49.122083, 2.334012

Lien Å [Google Maps](#)

Distance parking-accueil : 100 m Å 800 m

Distance : accueil-dÅpart : 100 m

Distance arrivÅe-accueil : 0 m

Ã



Pour le covoiturage, vous pouvez ouvrir un sujet

sur [O'News](#)



INSCRIPTIONS

Toutes les inscriptions se font Ã l'Accueil, sur place

Passer à l'accueil prendre les définitions et un horaire de départ !

Les licenciés qui courent avec leur puce habituelle, enregistrée au fichier national, n'ont pas besoin de passer à la GEC avant la course.

(vous pouvez vérifier que votre numéro de puce est correct ici : <http://licences.fforientation.fr/>)

À

À



Carnelle 5 Nord-Est (n° 2019-D95-95) A A A A

Échelle : 1/10 000 ; agrandie au 1/7500 pour les circuits vert, bleu et blanc

Relevés de 2013, mise à jour d'avril août 2019, par Bertrand Pellin



ISOM 2017 [spécifications d'octobre 2018](#)

Imprimé sur papier résistant à l'eau

A

Terrain forestier, jambes couvertes conseillées

Attention, terrain gras glissant par endroits !

Certains fossés sont peu marqués sur le terrain

Légende spécifique	
x	: souche, tronc cassé
▲	: charbonnière, terrasse
o	: banc, table
I	: barrière



[l'ancienne version](#) (Carnelle 4)

Â



HORAIRES

Accueil : Ã partir de 9 h 30
DÃ©parts : de 10h Ã 12 h
Fermeture des circuits Ã 14h



CIRCUITS

Voici le choix des circuits Ã Ã



Choix libre (y compris pour les non licenciés), sauf pour les licences annuelles FFCO "Découverte-compétition", les H/D16, H/D14, H/D12, H/D10

Voir les précisions dans la rubrique "tarifs" ci-dessous

Catégories Circuits	HD 18 +	HD 16	HD 14	HD 12	HD 10	Découverte Compétition
Violet-Noir long	Oui	NON	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir moyen	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir court	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir très court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Orange long	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Orange court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Jaune court	Oui	Oui	Oui	Oui	NON	Oui
Bleu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vert	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Le circuit "blanc" est lui aussi ouvert à tous, aux enfants accompagnés.

Chronométrage électronique Sportident

Â

Â

circuit	violet long	violet moyen	violet court	violet trÃ©s court	orange long
distance	9.4 km	6.7 km	5.2 km	3.8 km	6.5 km
dÃ©nivelÃ©	280 m	200	160 m	130 m	190 m
km effort *	12.2 km	8.7 km	6.8 km	5.1 km	8.4 km
nombre de postes	22	17	12	10	12
difficultÃ©		5 (difficile)			4 (moyenne)

circuit	orange court	jaune court	bleu	vert	blanc
distance	4.7 km	3.6 km	2.3 km	2 km	1.8 km
dÃ©nivelÃ©	160 m	100 m	60 m	35 m	25 m
km effort *	6.3 km	4.8 km	2.9 km	2.3 km	2 km
nombre de postes	13	10	10	8	8
difficultÃ©	4 (moyenne)	3 (assez facile)	2 (facile)	1 (trÃ©s facile)	

Â

Les distances sont donnÃ©es Ã vol d'oiseau.

Le nombre de postes est celui des balises Ã trouver.

*** "km effort" indique la distance cumulÃ©e au dÃ©nivelÃ©**



LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
COURSE D'ORIENTATION

RÃ©glement du challenge LIFCO 2019

Â



BUVETTE

Boissons, sandwiches, gâteaux maison ...



TARIFS

Licenciés FFCO, FFSU, UNSS, UGSEL** :**

H/D 20 et + : 8 â,

H/D 10 à 18 : 5 â,

Circuit Blanc : 3 â,

Les autres licences (exemple triathlon, athlétisme ...) ne sont pas reconnues par la Fédération

■ Pour être chronométrés, les non licenciés FFCO doivent obligatoirement présenter l'original ainsi qu'une copie (conservée par l'organisation)

d'un

certificat médical

daté de moins d'un an et comportant la mention

« non-contre-indication la pratique du sport en compétition

(ou de la course d'orientation en compétition)

».

La présentation d'un certificat sur smartphone sera absolument refusée. ■

À

Non licenciés :

Né avant 2000 : 11 ans * sur les circuits vert, bleu, jaune.

Né avant 2000 : 17 ans * sur les circuits orange, violet.

Né en 2000 ou après : 8 ans *

Circuit Blanc : 6 ans *

Famille : 18 ans * (+ 4 ans * par carte supplémentaire) partir de 4 participants)

Famille = inscriptions individuelles de 3 personnes ou + vivant dans le même foyer

L'adulte qui accompagne, sans carte, un enfant sur le circuit blanc : gratuit

***comprend un supplément d'assurance obligatoire**

■ Pour être chronométrés, les non licenciés doivent obligatoirement présenter l'original ainsi qu'une copie (conservée par l'organisation) d'un **certificat médical** daté de moins d'un an et comportant la mention « non-contre-indication à la pratique du sport en compétition (ou de la course d'orientation en compétition) ».

La présentation d'un certificat sur smartphone sera absolument refusée. ■



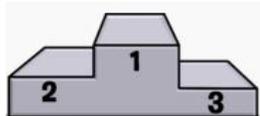
**Location puce SI : 2 € (prévoir une pièce de 1 €
d'identité ou une caution de 30 €)**

À

À



**Les Résultats
et les Photos**



Résultats au classement national