

## REGIONALE 5 LIFCO 2015 Dimanche 11 octobre en ForÃ©t de Montmorency

La course est ouverte Ã  tous, et inscrite au classement national

**Merci aux participants et Ã  bientÃ´t dans nos forÃ©ts**

(derniÃ¨re mise Ã  jour le 19/10)

### **RÃ©sultats**

**[RÃ©sultats](#) dÃ©finitifs (aprÃ¨s correction du 19/10)  
Les temps intermÃ©diaires Ã  [tÃ©lÃ©charger](#) .**



 **Les photos : /' [ALBUM PHOTO](#)**









A

**REG**

**LIFCO** DINANCHE 11 OCTOBRE 2015  
FORET DE MONTMORENCY

**5**

**5<sup>EME</sup> MANCHE REGIONALE**  
**LIGUE D'ILE DE FRANCE**  
**DE COURSE D'ORIENTATION**



**CIRCUITS INITIATION ACCESSIBLES A TOUS**

**Renseignements , Inscriptions:**  
[www.acbeauchamp-orientation.net](http://www.acbeauchamp-orientation.net)

**ACB CO**

**BEAU CHAMP**

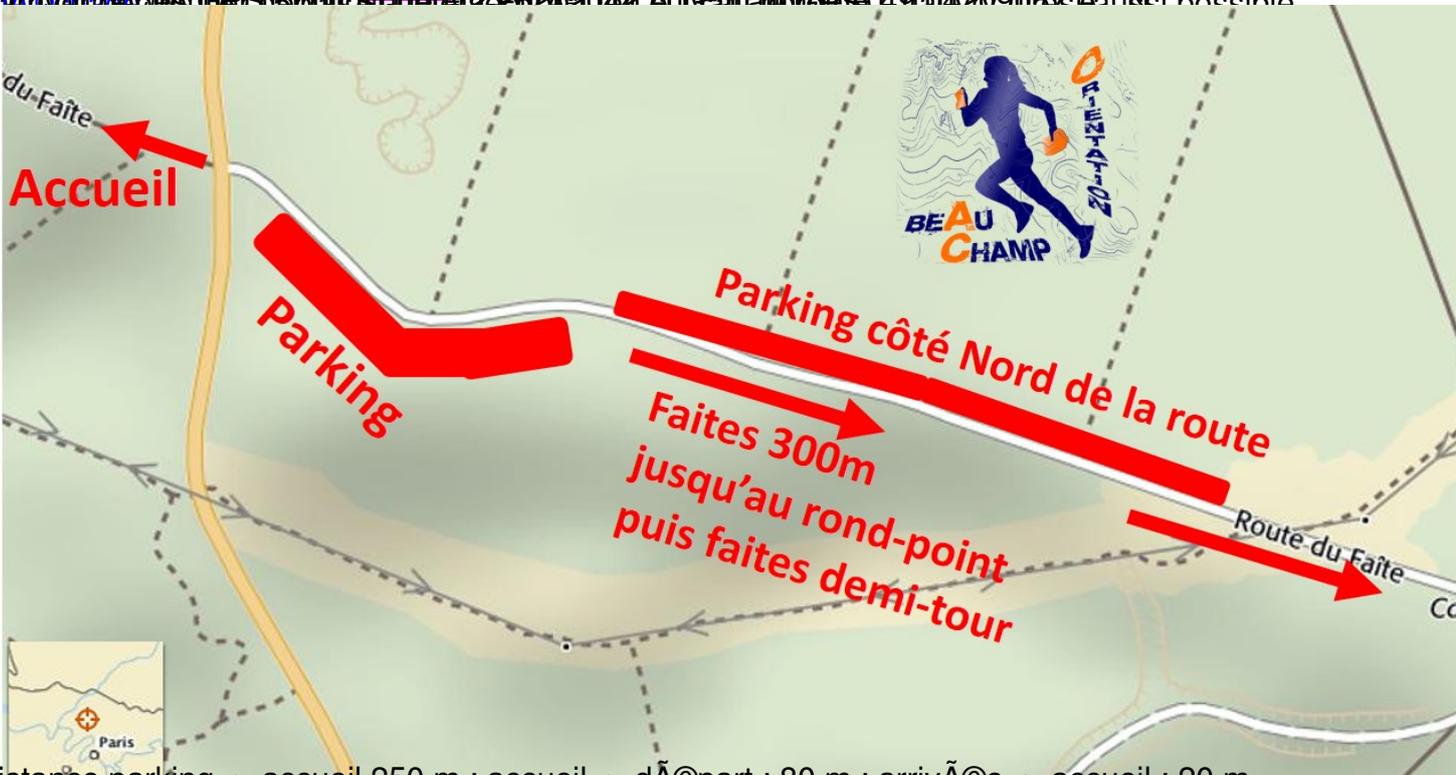


Organisatrice de la 5<sup>eme</sup> manche de la Ligue d'Ile de France de Course d'Orientation (9502) - ACB CO - Val d'Oise



Parking D122e Route de la Faite entre Chauvry et St-Leu-la-ForÃ©t

Ã©galement possible de trouver des informations sur le site de Beau Champ



Distance parking -> accueil 250 m ; accueil -> dÃ©part : 80 m ; arrivÃ©e -> accueil : 20 m



Ã©galement possible de trouver des informations sur le site de Beau Champ



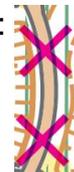
Ã©galement possible de trouver des informations sur le site de Beau Champ

**Légende spécifique**

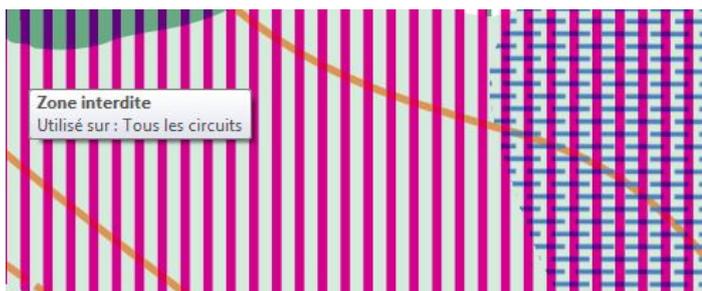
- x : souche, tronc cassé
- o : arbre remarquable
- : houx, arbre particulier ou arbre isolé
- o : charbonnière, terrasse
- o : banc, table
- I : barrière

**Zones interdites :**

Les croix violette signalent que courir sur les routes ou les traverser est interdit :



Les zones hachurées en violette sur la carte indiquent une réserve naturelle où il est absolument interdit de se déplacer en dehors des chemins, même en l'absence de panneaux ou de balisage !



À

**Inscription :**

Merci à ceux qui s'étaient pré-inscrits sur le site de gestion des licences (le lien n'est plus actif, le délai est dépassé)

**Dimanche inscription sur place.**

Chronométrage électronique grâce avec Helga



À



**Horaires :**



Accueil à partir de 9h.

Départs de 9h30 à 11h30.

Fermeture des circuits à 13h30.

Gestion Electronique de Course "Sportident".

À



**Tarifs :**

LICENCIÉS :

- H/D 20 et + : 7 €,
- H/D 10 à 18 : 4 €,
- Sur circuit jalonné : 3 €,

À

(Les licenciés UNSS, UGSEL et FFSU bénéficient des mêmes tarifs et conditions d'inscription que les licenciés FFCO, n'ont donc pas besoin de prendre un Pass'O)

NON LICENCIÉS :

- n° avant 1996, sur parcours chronométré : 10 €,\*
- n° en 1996 ou après, sur parcours chronométré : 7 €,\*
- sur parcours non chronométré : 6 €, (par carte)\*

À

\* comprend un supplément assurance obligatoire

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

À

## Circuits

[Circuits de couleur](#) selon le [réglement](#) du challenge LIFCO.



Violet long : 10,7 km, 270 m de dénivelé, 31 postes, niveau 5 (difficile)

Violet moyen : 6,9 km, 210 m de dénivelé, 21 postes, niveau 5 (difficile)

Violet court : 4,3 km, 115 m de dénivelé, 16 postes, niveau 5 (difficile)

Orange moyen : 6,8 km, 170 m de dénivelé, 18 postes, niveau 4 (assez difficile)

Orange court : 3,8 km, 115 m de dénivelé, 13 postes, niveau 4 (assez difficile)

Jaune long : 7,4 km, 160 m de dénivelé, 16 postes, niveau 3 (moyen)

Jaune court : 3 km, 110 m de dénivelé, 11 postes, niveau 3 (moyen)

Bleu : 2,9 km, 80 m de dénivelé, 10 postes, niveau 2 (facile)

Vert : 2 km, 45 m de dénivelé, 8 postes, niveau 1 (très facile)

Jalonné : 2,9 km en suivant les jalons, possibilité de couper, 8 balises à trouver, le plus facile, pour enfants.

*Les distances de tous les autres circuits sont calculées à vol d'oiseau d'une balise à l'autre.*

À

*Les licenciés "sport-santé" n'ont pas accès aux circuits violets ou orange, les autres adultes (licenciés ou non) ont le choix de leur circuit.*

*Les jeunes titulaires d'une "balise de couleur" peuvent faire le circuit de la même couleur.  
Sinon :*

H10 et D10 circuit vert

H12 et D12 circuit bleu

H14 et D14 circuits jaunes

H16 et D16 circuits orange



■ **Un certificat médical de moins d'un an qui autorise "la pratique de la course d'orientation en compétition" est obligatoire pour les non licenciés qui souhaitent être chronométrés, ou une licence UNSS / UGSEL / FFSU de CO en compétition.**

À

Course inscrite au [Classement National](#)



 **Buvette** : boissons, sandwiches, gâteaux ...

 **Renseignements complémentaires** : Gaël Ricard - [gael.ricard@](mailto:gael.ricard@free.fr)  
[free.fr](mailto:gael.ricard@free.fr) 

 06.28.33.27.33

À

Annonce résumée, en format [pdf](#) : 

À

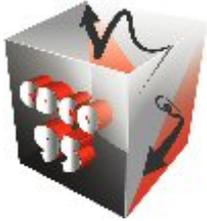
À



île de France



Course d'Orientation  
Fédération Française



**REG**

**LIFCO**

**DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015  
FORET DE MONTMORENCY**

**5**



**5<sup>EME</sup>  
MANCHE  
REGIONALE  
LIGUE D'ILE DE FRANCE  
DE COURSE D'ORIENTATION**



**CIRCUIT  
IMITATION  
ACCESSIBLES  
A TOUS**

**Renseignements , Inscriptions:  
[www.acbeauchamp-orientation.net](http://www.acbeauchamp-orientation.net)**