

Dimanche 12 mars 2023

Championnat RÃ©gional Longue Distance LIFCO

ForÃªt de Montmorency



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



Course au classement national ; qualificative au championnat de France
infos au 12/03

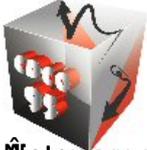




Île de France



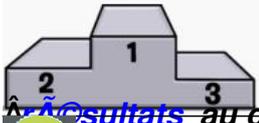
Course d'Orientation
Fédération Française



Notre prochaine organisation : ~~Des Cot'O et des Sentes le 16 avril~~ : Un sprint + une Moyenne



~~Les classements~~ [les photos](#) . Les [temps intermédiaires](#) avec graphique [PHOTOS](#) .



~~Les résultats~~ [au classement national](#)



Organisation AC Beauchamp CO



~~Étienne Philippot~~ [Étienne Philippot \(RPS\)](#) on (GO 78)



CONTACT

Etienne Philippot

tél : 06.78.16.30.17

 **courriel** : etienne.philippot@free.fr

Â



D192p entre St-Leu-la-Forêt et Chauvry, parking de la Route du Faîte

Coordonnées GPS du parking et de l'accueil : 49.04173, 2.26328

Lien  [Google Maps](#) 

Fiçage également depuis le carrefour D3 / D44 au nord de Chauvry

Â

Distance parking-accueil : 0 Å 500 m

Â

Distance : accueil-d'Ã©part : 200 m

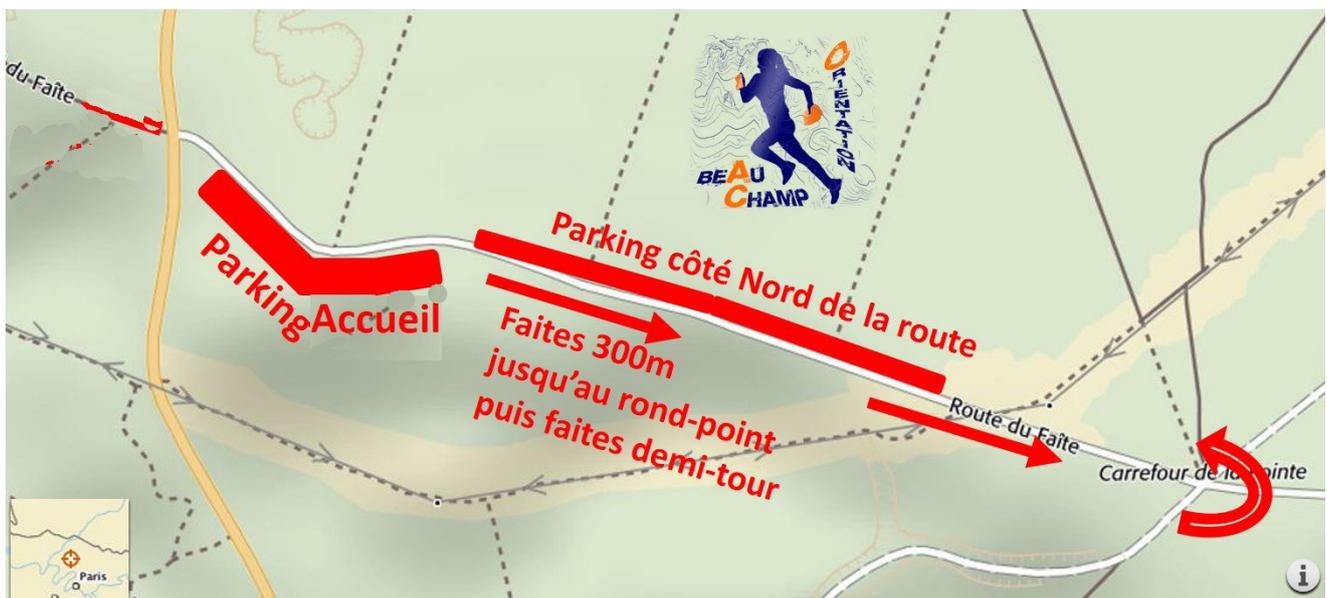
Â

Distance arrivÃ©e-accueil : 150 m

Â

Distance de la gare (Saint-Leu-la-ForÃªt) : 4,5 km

Â





INSCRIPTIONS

Une inscription jusqu'au 04 mars, sur le [site fédéral d'inscription](#) 

L'inscription pour le circuit blanc se fera sur place.

Inscription possible sur place pour les non licenciés, dans la limite des cartes disponibles, sur des circuits de couleur.

Horaires de départ : 

L'access aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou d'une licence de participation (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs

À



Les Sapins Brûlés 4 (n° 2023-D95-103)

Échelle : 1/10 000 ; agrandie au 1/7500 pour les petits circuits

Relevés pendant l'hiver 2022-2023, par Bertrand Pellin

Imprimé sur papier résistant à l'eau

Légende spécifique :

croix verte = souche ou arbre mort

Â

cercle noir = banc, table

Â

triangle bistre = charbonnière, plateforme sur une pente

Terrain forestier, typiquement francilien, jambes couvertes conseillées.

Â

Des plateaux aux flancs marqués, terrain varié.



[Aperçu](#) carte ancienne



HORAIRES

Accueil Ã partir de 9 h 00

Premier dÃ©parts Ã 9 h 30

Fermeture des circuits Ã 14 h 00

Remise des récompenses à 14 h 00

suivie par la remise des récompenses du challenge LIFCO

HORAIRE DE DÉPART par club



CIRCUITS

CIRCUITS DU CHAMPIONNAT

Circuits	Couleur	Difficulté	Catégories	Échelle	Format Papier	Temps du vainqueur visé (min)	Distances	Nombre de postes	Dén
A	Violet	technique	H21,H20	1/10000	A3	75'	11,7 km	24	24
B	Violet	technique	H35,D20,D21,H18	1/10000	A3	70'	9,2 km	20	21
Bbis	Violet	technique	H40,H45,H50	1/10000	A3	70'	8,8 km	20	20
C	Violet	technique	D18,D35,D40,D45,H55	1/10000	A3	60'	6,9 km	15	180
D	Violet	technique	D50,H60,H65	1/10000	A4	50'	5,3 km	13	14
E	Violet	technique	D55,D60,D65	1/10000	A4	50'	4,7 km	15	40
Ebis	Violet	technique	HD70+	1/7500	A4	40'	3,5 km	11	35
F	Orange	moyenne	H16	1/10000	A4	50'	6,6 km	16	14
Fbis	Orange	moyenne	D16	1/10000	A4	50'	5,4 km	13	14
G	Jaune	assez facile	H14	1/10000	A4	40'	4,5 km	11	45
Gbis	Jaune	assez facile	D14	1/10000	A4	40'	3,9 km	9	45
H	Bleu	facile	HD12	1/7500	A4	30'	2,7 km	8	35
I	Vert	très facile	HD10	1/7500	A4	25'	2,2 km	9	30



Circuits de couleur

Cours de l'été 2023

CIRCUITS D'INITIATION et pour coureurs hors-cat@gerie

Circuits << de couleur >>, hors championnat

Couleur	Difficulté	Échelle	Format papier	Distance à vol d'oiseau	Nombre de postes
Violet	technique	1/10000	A3	9,2 km	20
Orange	moyenne	1/10000	A4	6,6 km	16
Jaune	assez facile	1/10000	A4	4,5 km	11
Blanc	facile : enfants accompagnés	1/7500	A4	2 km	10

Cours de l'été 2023 - Club de l'Éclaircie Sportive

**BUVETTE**

Boissons, hotdogs, gâteaux faits maison.

Â



TARIFS

Licenciés FFCO :

18 ans et plus : 10 â, 

moins de 18 ans : 7 â, 

Circuit Blanc : 3 â, 

Non licenciés :

Pass' Compet' : 20 â,  * sur le circuit violet, avec chronométrage

Pass' Découverte Compétition : 15 â,  * sur le circuit jaune, avec chronométrage

Pass' Loisir Santé : 13 â,  * sur les circuits blanc ou jaune, sans chronométrage ni classement

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

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



Location de puce (doigt électronique) : 4 € (prévoir une pièce d'identité ou une caution de 30 €)

Paiement des clubs à l'inscription, par virement, ou défaut par chèque.
