

Championnat LIFCO de CO VTT longue distance



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

Dimanche 10 avril 2011



Â

Suite aux 2 inversions de balises, seul le circuit E est validé. Nos excuses, et merci aux participants pour leur indulgence.

Voici les temps SI
les temps SI attendus
et les classements indicatifs

Â

Bienvenue au championnat régional de CO VTT en Forêt de l'Isle-Adam dans le

Val-d'Oise !

Venez vous mesurer aux champions ou d'écouvrir tranquillement l'activité.

6 circuits pour les licenciés et 3 parcours ouverts à tous

À



Sur carte IOF aux normes ISMTBOM 2010

(chemins norme ISMTBOM 2007), relevés de 2011.



À

Cette course compte pour le classement national (seul le circuit E sera finalement validé) et fait suite au championnat de sprint du 15 janvier (voir les [résultats](#) sur le site du P'le CO de

Fontainebleau)

Et venez nombreux au championnat moyenne distance du 24 septembre (voir [le site du COPS](#), organisateur)

Â

[Affiche](#)

Â

Organisateur : AC Beauchamp (9502)

Directeur de course : Bruno Le Bras

Traceur : Bruno Le Bras.

Parrain : Hélier Wibart

Arbitre : Frédéric Fischer

 Pr  inscription pour les circuits compétition : bulletin Excel    t    charger : 
et    renvoyer par courriel    : **lebrasb** 

yahoo.fr avant le 8 avril (nouveau délai).

inscription sur place pour les loisirs.

Tarifs : licenciés FFCO = 7 € (18 ans et +), 4 € (- de 18 ans)

non licenciés FFCO = 10 € (18 ans et +), 7 € (- de 18 ans)

Liste des inscrits le 8 avril :

Accueil à l'Isle-Adam (95) de 8h30 à 11h30, voir le fléchage (carte Google) :
(N184, sortie l'Isle-Adam, av. de Paris)

Départs libres de 9h à 12h, fermeture des circuits à 14h.

Circuits proposés

(les distances sont données à vol d'oiseau entre les balises, à chacun de choisir le meilleur itinéraire)

circuit	distance	catégories	(différent de la CO à
A	21,8 km	H21/35	
B	18,1 km	D21, H20/40/45	
C	14,2 km	D40/45, H17/50/55	
D	12,1 km	D50/55, H60	
E	10 km	D14, H14	
F	7,1 km		
D12, H12			
loisir long	18,8 km		

loisir moyen

14,8 km

loisir court

10,2 km



Chronométrage avec la Gestion Electronique de Course Sportident.

Les **non licenciés** souhaitant être chronométrés devront apporter un certificat médical d'aptitude à la course d'orientation ou au VTT **en compétition**, de moins d'un an.

Licences acceptées FFCO, UNSS et FFSU.

À

Buvette, sandwiches etc... par la MJC Sarcelles 



Prévoir un porte-carte VTT



Dimanche 10 Avril 2011

Championnat régional de Course d'Orientation à VTT

En Forêt de L'Isle-Adam (95).

sur carte IOF
aux normes
ISOM MTB-O



6 PARCOURS DE 10 à 21 km

Départs de
9h à 11h30
Fermeture
parcours : 14h

EPREUVE OUVERTE A
TOUS



RANDO D'ORIENTATION
3 PARCOURS LOISIR
10 à 19 km



val
d'oise
le département



FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

Renseignements et inscriptions sur :
<http://www.acbeauchamp-orientation.net>





Île de France

