



La O'Folie

Le 6 février 2011

Informations course

Parking : au stand de tir du Mont Merle

Le fléchage passera par le rond point de la croix de St Herem enfin ouvert, pour faire demi-tour, en venant de Fontainebleau.

ATTENTION ne pas se garer le long de la nationale. Parking à l'intérieur et aux abords du stand de tir, sur la petite route d'accès. Nous comptons sur votre sérieux pour vous garer le mieux possible.

INTERDICTION absolue de faire demi-tour sur la nationale !

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.**

Circuits : **prévoyez vos plastiques A3 ou A4 selon circuits**

- 1er départ 09h30- derniers départs vers 12 h00
- **Fermeture** des circuits 14 h.
- **Départs libres** au boîtier en respectant un intervalle de 1mn voire 2mn entre les coureurs d'un même circuit.
- **Attention** détenteur de SI card 5 ou 8, La capacité de lecture de la SI card 8 est de 33 enregistrements et celle de la 5 est de 39. peu ou pas d'erreurs possibles sur la O'Folie. Vérifiez bien vos N° de code.

Circuits	niveau de difficulté	longueur en m	format	postes	dénivelé
O' FOLIE	difficile	9810m	7500 A3	30	200
B	difficile	7090m	7500 A3	25	180
C	difficile	4300m	7500 A3	16	90
D	moyen	3400m	7500 A3	10	90
E	facile	1440m	5000 A4	9	40
jalonné	jalonné	1350m (2660)	5000 A4	8	20
L	moyen	6390m	7500 A3	20	130

Buvette :

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

Et comme c'est bientôt la chandeleur...