



# Dimanche 15 septembre 2013

## Championnat de Normandie sprint et Moyenne distance inscrite au CN à Montivilliers et Sainte-Adresse (76)

**Organisation :** COBS (Club d'Orientation des Boucles de la Seine).

Traceur : Laurent Lemaitre. Contrôleur des circuits : Benoît Decosse.

Arbitre Délégué Régional : Benoît Sandevor

**Courses :** - Le matin (Sprint) : Zone urbaine, petits parcs. Nombreux massifs infranchissables.

Carte : 1/4000ème.

- L'après-midi (MD) : Zone urbaine, bois avec végétation basse, terrain vallonné et zone de vestiges de la deuxième guerre mondiale. Carte : 1/5000ème.

**Fléchage :** - Le matin : à partir du rond point J. Monnet à Montivilliers (intersection D32 (Av. Pierre Mendès France) et D488 (Av. de la Belle Etoile), GPS : Long. : 0°10'43,8" E ; Lat. : 49°32'04,9" N).

- L'après-midi : à partir du phare de la Hève (GPS : Long. : 0°04'12,0" E ; Lat. : 49°30'40,0 N).

Circuits		Catégories indicatives	Temps de course *	
			Sprint	Moyenne Distance
Compétition	Circuit A	H20 et +	12-15 minutes	30-35 minutes
	Circuit B	D20 et +	12-15 minutes	30-35 minutes
	Circuit C	HD14-18	12-15 minutes	20-25 minutes
	Circuit D	HD 10-12	12-15 minutes	20-25 minutes
Loisir	Circuit E	Tout public - Adulte	12-15 minutes	30-35 minutes
	Circuit F	Tout public - Jeune	12-15 minutes	20-25 minutes

\* estimé pour les meilleurs

**Départs :** - Sprint : 10h00 à 11h00 ; accueil à partir de 9h30.

- Moyenne Distance: 13h15 à 14h15 ; accueil à partir de 12h45.

**Tarifs :** 18 ans et moins : 5,5 € par course / plus de 18 ans : 7,5 € par course.

**Inscriptions :** - Avant le 10 septembre 2013 sur le site de la fédération.

- Sur place possible uniquement pour les circuits loisirs.

**Renseignements :** par mail [cobs@free.fr](mailto:cobs@free.fr) ou téléphone 06 61 45 60 18.

