



INVITATION COURSE D'ORIENTATION REGIONALE N° 10 COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL DIMANCHE 29 novembre 2015



Lieu : Hameau : « Léonard » (3 km au NO de La Rouquette), à 12 km de Villefranche de R.

Organisation : Club VO12 (1202MP)

Contact : Marion SUDRES : co.marionsudres@laposte.net

Inscriptions : Sur le site FFCO avant le 24/11/2015 : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions>
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.

Règlement : Suivant le [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)

		licenciés	non licenciés
Tarifs :	19 ans et plus	6 euros	10 euros
	18 ans et moins	4 euros	7 euros
	Location de puce : 3 euros – caution : 40 euros ou carte d'identité		
	Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2 euros		

Accueil : Hameau « Léonard »
Distances : Parking / Accueil : 200 à 500 m
Accueil / Départ : 1000 m
Accueil / Arrivée : 500 m

Horaires : Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boîtier entre 10 h et 12h,
Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit, les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.
Remise des récompenses vers 13h30.
Fermeture des circuits à 14h

Fléchage : Jonction D89-D514 (direction Calcomier).

Terrain : Alternance de zones dégagées et boisées – Végétation variée
Nombreux détails (végétation, murets, falaises, ...)

Carte : "Les Moulins de La Rouquette" (Extrait) relevés 2000 (MAJ 2008 et 2015) - équidistance 5 m
échelle 1/10 000^{ème}

Circuits : 8 circuits de couleurs suivant le [Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)
et le [Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP](#)

Cartographe : Shocart
Traceur : Isabelle CHAMPTIAUX
Contrôleur : Alain VIGUIER
Délégué R. Arbitre : Daniel MARUÉJOULS
Responsable GEC : Michaël BAUDRY
Restauration : Buvette, boissons chaudes, sandwichs, gâteaux

CIRCUIT	Moyenne des temps des 3 premiers	Distances indicatives Postes à postes (dist. + déniv. x10)	Catégories indicatives (recommandation)
Violet long	70'	10 km	H20, H21, H35
Violet moyen	60'	7,5 km	D20, D21, D35, H18, H40, H45
Violet court	50'	5,5 km	D18, D40 et +, H50 et +
orange	40'	5 km	D16, H16
Jaune long	/	8 km	Loisirs NL
Jaune	35'	3,5 km	D14, H14
Bleu	25'	2,7 km	D12, H12
Vert	20'	2,2 km	D10, H10
J (Jalonné)	20'	2 km	

