



CDco46

INVITATION COURSE D'ORIENTATION REGIONALE N° 9 COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL DIMANCHE 08 NOVEMBRE 2015

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



- ❑ **Lieu :** Cahors (46)
- ❑ **Organisation :** Comité Départemental de Course d'Orientation du Lot
- ❑ **Contact :** Frédéric RAMBLIERE Tel. 06 73 46 19 61
fred.rambliere@wanadoo.fr <http://cdco46.hautetfort.com/>
- ❑ **Inscriptions :** En ligne sur le site FFCO **jusqu'au 4 novembre.**
Ou par mèl (non-licenciés seulement).
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€

- ❑ **Accueil :** Mont Saint-Cyr, à l'est de Cahors
Distances : Parking / Accueil : 0 à 100 m
Accueil / Départ: **1500 m**
Accueil / Arrivée: 200 m
- ❑ **Horaires :** Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boitier 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 à 13h30.
Fermeture des circuits à 14h
- ❑ **Fléchage :** Depuis le pont Gambetta au sud de Cahors Lot
- ❑ **Terrain :** Terrain caussenard partiellement boisé, relief marqué
- ❑ **Carte :** Nouvelle carte " Mont Saint Cyr " relevés 12/2014
Echelles 1/10000 (circuits violets à jaunes), 1/5000 (circuits verts et bleus)
- ❑ **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](#)

- ❑ **Organisateur :** Frédéric RAMBLIERE
- ❑ **Cartographe :** Bruno MARCHEGAY
- ❑ **Traceur :** Sébastien CAZELLE
- ❑ **Contrôleur :** Philippe BAILLY
- ❑ **Responsable GEC :** Marc PIVAUDRAN
- ❑ **Délégué fédéral Arbitre :**
Isabelle CHAMPTIAUX
(VO12)

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	5,5 km
orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

- ❑ **Restauration :** Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.