



# FIGEAC NATURE ORIENTATION

Contacts :  
Fred : 05 65 34 18 80 / 06 73 46 19 61  
Carole : 05 65 11 41 19 / 06 72 81 20 02  
Michel : 05 65 34 62 78 / 06 25 61 59 61

<http://www.fino46.org/>  
<https://www.facebook.com/FINO4601>

# CALENDRIER 1<sup>er</sup> Semestre 2014

Édition: 02/01/14

Où irons-nous buffer dans nos nouveaux buffs?

	Dates	Course	Lieu	Organisateur	Horaire
<b>JAN.</b>	S&D 11-12 janv.	Stage RDE jeunes	Carcassonne (11)	Ligue LR	-
	<b>Dim 12 janvier</b>	<b>Raid Méridienne verte</b>	<b>Naucelle (12)</b>	<b>CDCO12</b>	<b>9h</b>
	Dim 12 janvier	Cross du FAC	Figeac (Londieu)	FAC	10h
	Ven 17 janvier	A.G. du Comité Départemental du Lot	Figeac (OIS)	CDCO46	20H30
	<b>Dim 19 janvier</b>	<b>Régionale Limousin</b>	<b>Corrèze (19)</b>	<b>CCO</b>	<b>10h</b>
	<b>Ven 24 janvier</b>	<b>Entraînement en salle + Galette</b>	<b>Figeac</b>	<b>FINO</b>	<b>20h</b>
<b>FEV.</b>	S&D 1-2 février	Stage RDE jeunes	Corrèze (19)	CCO	-
	Dim 2 février	Raid BOA	Puycelci (81)	BOA	10h
	<b>Dim 9 février</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Livernon (Viazac)</b>	<b>FINO</b>	<b>15h</b>
	Dim 16 février	Raid de la montagne noire	Montagne noire (81)	AOC	10h
	<b>Dim 23 février</b>	<b>Régionale n°1</b>	<b>Reilhac</b>	<b>FINO</b>	<b>10h</b>
<b>MARS</b>	<i>Dim 02 mars</i>	Régionale Aquitaine	Douillac (24)	CACC	10h
	<b>Dim 16 mars</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Durbans (Lalinié)</b>	<b>FINO</b>	<b>15h</b>
	<b>Dim 23 mars</b>	<b>Régionale n°2</b>	<b>StEtienne de Tulmont (82)</b>	<b>CD82</b>	<b>10h</b>
	S&D 29-30 mars	Régionale + Nationale Sud-Ouest	Ile d'Oléron (17)	CD17	-
<b>AVRIL</b>	<b>Dim 6 avril</b>	<b>2 régionales Moyenne distance (dont Championnat Midi-Pyrénées)</b>	<b>La Grésigne (81)</b>	<b>BOA</b>	<b>10h</b>
	<b>Dim 13 avril</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Cardaillac (stade)</b>	<b>FINO</b>	<b>15h</b>
	S-D 19-20 avril	Raid de la vallée blanche	Montauroux (83)	CD83	12h
	S-L 19-21 avril	"Trio régionale"(dont Champi. interzone LD) + Stage perfectionnement jeunes	Carcans/Lacanau (33)	Ligue Aquit. Ligue MP	-
<b>MAI</b>	<i>S-D 3-4 Mai</i>	Régionale Limousin + relais du S.O.	Corrèze (19)	CCO	10h
	<b>J9-D11 Mai</b>	<b>Moyenne Distance + C.France Clubs</b>	<b>Douai (59)</b>	<b>TAD</b>	<b>-</b>
	S & D 17-18 mai	MD + Régionale LD (Champ. MP)	Val d'Azun (65)	CDCO65	-
	<b>Ven 16 mai</b>	<b>Entraînement</b>	<b>St-Pierre Toirac</b>	<b>FINO</b>	<b>15h</b>
	<b>Jeu 29 mai</b>	<b>Régionale Limousin MD+ Sprint</b>	<b>Argentat (19)</b>	<b>CCO</b>	<b>10</b>
<b>JUIN</b>	S-D 7-8 juin	Raid O'Bivwak	Annecy le Semnoz (74)	Ligue RA	-
	<b>Dim 2 juin</b>	<b>Régionale n°8</b>	<b>Lafrançaise (82)</b>	<b>MOLO</b>	<b>10</b>
	<b>Mer 11 juin</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Plaine de Londieu</b>	<b>FINO</b>	<b>19h</b>
	S-D 21-22 juin	Nationales O'VTT	Dordogne (24)	CD24	-
	S 28 juin	Raid des cazelles	Balaguier d'Olt (12)	Raid'O Cazelles	9h
	S 28 juin	Trail semi-urbain	Figeac	FAC	18h


Dates en italique : vacances scolaires

Courses en gras : Les rendez-vous du club !

En rouge : organisation FiNO

La plupart des courses sont ouvertes aux non-licenciés et proposent tous niveaux.

Les inscriptions aux courses Nationales se font 15 jours mini avant la course.

 **Entraînement physique**  
(course) pour adultes **tous**  
**les mardi et vendredi soir** 