



INVITATION COURSE D'ORIENTATION NOCTURNE



CDCO46

SAMEDI 12 DECEMBRE 2015 18H

- Lieu :** Gourdon (46)
- Organisation :** Comité Départemental de Course d'Orientation du Lot
- Contact :** Vincent Albagnac Tel. 06 52 11 99 46 vincent.albagnac@leo-ferre.net
<http://leo-ferre.entmip.fr/accueil-etablissement/la-vie-sportive/exploration-eps/>
 Frédéric RAMBLIERE Tel. 06 73 46 19 61
- Inscriptions :** Par mail **jusqu'au 10 décembre.**
 Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.
- Règlement :** Suivant le [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)
- Tarifs :**

	licenciés	non licenciés
19 ans et plus	4 euros	7 euros
18 ans et moins	2 euros	5 euros

Location de puce: 2 euros - caution: 35 euros ou carte d'identité
 Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€
- Accueil :** Gymnase de l'Hivernerie
 Distances : Parking / Accueil : 0 à 100 m
 Accueil / Départ: **1500 m**
 Accueil / Arrivée: 0 m
- Horaires :** Accueil à partir de 18h00. Prise des horaires de départ sur place.
 Départ au boitier entre 19h et 20h.
 Remise des récompenses à 22h00.
 Fermeture des circuits à 22h30.
- Fléchage :** Depuis le tour de ville à Gourdon.
- Terrain :** Terrain caussenard partiellement boisé, relief marqué + milieu urbain.
- Carte :** Carte « Laumel » + « vieux Gourdon » relevés 10/2015.
 Echelles 1/2500 (circuits violet, jaune et bleu).
- Circuits :** 3 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](#)

FRONTALE OBLIGATOIRE

- Organisateur :** Frédéric RAMBLIERE
- Cartographe :** Nicolas Bonnemain
- Traceur :** Vincent Albagnac
- Contrôleur :** Joseph Fink
- Responsable GEC :** Marc PIVAUDRAN
- Restauration :** Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PRE-MIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long	70'	7 km
Jaune	35'	4 km
Bleu	25'	2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION

