EPREUVE COUPE D'ORIENTATION

COURSE D'ORIENTATION POUR LES NON LICENCIES FFCO

13 février 2022

MONTEGUT (5 kms de AUCH)

ACCÈS

Fléchage : Pancarte rouge FFCO à partir du rond point N124 entrée est Auch, accueil salle des fêtes de Montégut

HORAIRES

Accueil : A partir de 9h

Départ : Au choix, entre 10h et 12h

INSCRIPTIONS

Pour les licenciés et non licenciés, sur le site FFCO : http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/ jusqu'au 10 février minuit

Autre possibilité pour les non licenciés par mail : carto32@free.fr ou 06 75 25 82 61.

Pour s'inscrire, envoyer par mail informations (nom, prénom, date de naissance, adresse mail, téléphone) et la formule choisie avec le circuit choisi cf informations ci-dessous

TARIFS

Non-licenciés FFCO : Deux formules possibles, découverte ou compétition.

Découverte : 19 ans et + : 13 € , 18 ans et - : 9€ (pas de classement, pas besoin de certificat médical)

Compétition : 19 ans et + : 16 € , 18 ans et - : 9€ (mais certificat médical, obligatoire***/!\ Pour les non-licenciés, pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, ou de la course d'orientation en compétition.***)

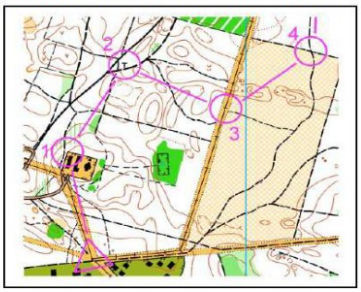
Location de puce : Gratuite (mais prévoir chèque de caution de 60€ ordre Carto32)

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR	Catégories	DISTANCE	DENIVELE
Violet long	35'	H21, H20, H35	4,8 km	160 m
Violet moyen	35'	D21, D20, D35, H18, H40, H45	3,7 km	130 m
Violet court	30'	D18, D40, D45, H50, H55, H60, H65	3,2 km	60 m
Violet court bis	25'	D50, D55, D60, D65, D70, H70	2,1 km	40 m
orange	22'	H16, D16	3,3 km	60 m
Jaune	22'	H14, D14	2,4 km	60 m
Bleu	20'	H12, D12	2,1 km	40 m
Vert	15'	H10, D10	2,0 km	20 m
Jalonné	15'		1,3 km	30 m

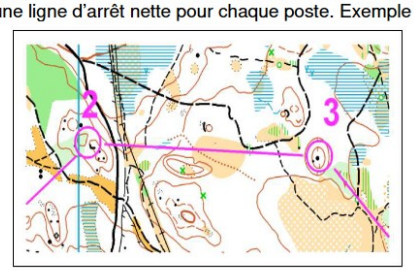
INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LES DEBUTANTS:

Toutes les distances sont à vol d'oiseau
compter 3 kilomètres en une heure (les détours le dénivelé, le temps de recherche des balises)
Pour les débutants sans expériences d'orientation choisir circuit bleu ou jaune

Le niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



Le niveau jaune : l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



Pour les débutants, un debriefing sur les fondamentaux de la CO sera proposé à 09H00 sur place