

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

(ce formulaire peut être photocopié)

Coupon accompagné de votre chèque, à l'ordre du Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle, à retourner chez Mr Philippe POGU:

Abbaye de St Mansuy – 54200 Toul

Tél : 03 83 64 33 62

p.pogu@free.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :ville.....

Homme Femme Année de naissance:.....

Pour les licenciés :

- FFCO N° de licence :N° de doigt :

- FFSU : photocopie de la licence.

Parcours choisi: A B C D E

Pour les autres participants, précisez :

Nom	Prénom	H/F	An naiss.	circuit

Frais de participation :

Adulte non licencié 10 €

Adulte licencié (FFCO, UNSS ou FFSU) 7 €

Jeune né en 1999 et après gratuit

Inscription souhaitée avant le 15 avril

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS :

Mme ou M. :

Autorise mon enfant indiqué ci-dessus à participer à la Randonnée Orientation du 17 avril 2016

Date : Signature :

Recommandations

- les non-licenciés souhaitant être chronométrés doivent impérativement joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an.

- il est demandé une caution de 30 euros pour le prêt du doigt

Le 17 avril 2016

CIRCUIT A:

Sportif et randonneur sportif, tout terrain, sur et hors chemins, techniquement moyennement difficile. Temps moyen 3h00, distance 16km, dénivelé : 250m.

CIRCUIT B:

Randonneur, sur chemins et sentiers, difficulté technique moyen à facile. Temps moyen 2h30, distance 12 km, dénivelé 150 m.

CIRCUIT C:

Pour s'initier ou pour une promenade en famille, sur chemins et sentiers, techniquement facile. Temps moyen 2h00, distance 8 km, dénivelé : 50 m.

CIRCUIT D -VTT-:

Sportif, terrain vallonné. Temps moyen : 2h30, distance réelle 24 km, dénivelé : 250m.

CIRCUIT E -VTT-:

Pour s'initier, terrain vallonné. Techniquement facile. Temps moyen : 1h40, distance réelle 12 km, dénivelé : 175m.

Départ :

- entre 9h00 et 10h00 pour les circuits pédestres

- entre 10h00 et 10h30 pour les circuits VTT



Maison Régionale
des Sports de Lorraine
BP 70001
54510 TOMBLAINE
Tél. : 03 83 64 33 62
06 12 94 14 12



Randonnée Orientation

Lac de Madine



Parcourir autrement les chemins à votre rythme

**le 17 Avril 2016
au départ de
Nonsard**

