

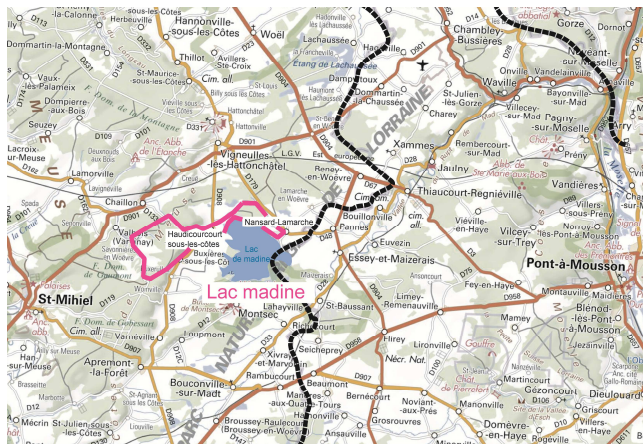
Randonnée Orientation

Manifestation ouverte à tous, proposée par le Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle. L'objectif est de permettre à chacun, seul, en famille ou en groupe, de réaliser un des parcours proposés à son rythme.

Lac de Madine



Plan de situation



DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Le principe consiste à rallier un certain nombre de postes de contrôle entre lesquels vous êtes libres de choisir votre itinéraire, grâce à la lecture d'une carte fournie au départ, avec éventuellement l'aide d'une boussole. Chaque poste de contrôle est matérialisé sur la carte par un rond rouge.

LES POSTES DE CONTROLE

Ils sont matérialisés sur le terrain par une balise en tissu orange et blanc sur laquelle est fixé un boîtier électronique servant au contrôle de votre passage.



LE DOIGT ELECTRONIQUE



Prêté au départ moyennant une caution de 30 euros, il mémorise les différents passages aux postes de contrôle des circuits pédestres.

MATERIEL CONSEILLE

- Pour les circuits pédestres: des chaussures à semelles crantées et des vêtements adaptés à la randonnée ou à la course d'orientation, une boussole.
- Pour les circuits VTT : un VTT muni d'un support de carte sur le guidon et des vêtements adaptés à la pratique du VTT, une boussole, casque obligatoire.
- Eau et vivres de course (pas de ravitaillement sur les parcours).

LIEU ET HEURE DE DEPART

Accueil à la « maison des promenades » à partir de 8h00 au lac de Madine.

Fléchage aux entrées du village de Nonsard sur la D133.

Entrée parking 5°45'27.0"E et 48°55'41.7"N

- entre 9h00 et 10h00 pour les circuits pédestres
- entre 10h00 et 10h30 pour les circuits VTT

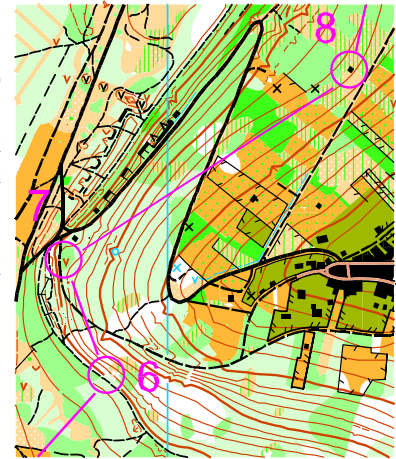
Casse-croûte et buvette sur place.

LA CARTE :

La carte est réalisée spécialement pour l'épreuve.

Les couleurs et symboles sont spécifiques à la course d'orientation.

Ils sont clairement expliqués sur la carte par une légende.



Les circuits sont imprimés sur la carte que vous conserverez après la manifestation.

LOTS

A l'arrivée, un lot sera distribué à chaque participant.

ENTRAINEMENT INITIATION DECOUVERTE

Pour découvrir l'orientation à pied ou en VTT :

Les mercredis et vendredis au SO Lunéville (03 83 73 44 94)

Les mercredis et samedis au Scapa Nancy Orientation (06 88 89 55 62)

Le dimanche au CO Piennes (03 82 21 76 28)

Sur contact au LO Jeandelaincourt (03 83 31 76 53)



<http://www.lacmadine.com/>

