



COURSE D'ORIENTATION

1^{ère} Etape de la Coupe départementale 54

Samedi 31 janvier 2015 - PULNOY

Organisation : L.O. Jeandelaincourt

Traceur : Francis MAGINOT

Carte : Nouvelle carte "Bois de Pulnoy"

Circuits conformes au nouveau règlement sportif du CDCO54 (KE : km-effort)

Circuit A : niveau orange-violet (difficile à très difficile) : 7 KE environ

Circuit B : niveau jaune (moyen) : 7 KE environ

Circuit C : niveau jaune (moyen) : 4,5 KE environ

Circuit D : niveau vert-bleu (très facile à facile) : 2,5 KE environ

Distance en KE = distance à vol d'oiseau + dénivelée x10

exemple : un circuit de 4 km à vol d'oiseau avec 50 m de dénivelée donnera 4,5 KE

Les non-licenciés et les licences sport-santé n'ont accès qu'aux circuits B, C et D.

Accueil : samedi à partir de 13h30 sur le parking du parcours de santé de Pulnoy

Départs : de 14h00 à 15h00 (individuels avec une base départ)

Fermeture des circuits : 16h

Inscriptions souhaitées par courriel jusqu'au 29 janvier - MERCI

GEC : utilisation du système Sport Ident - prêt possible d'une "puce" avec chèque de caution de 30 €

Fléchage : Rond point Cora Essey-lès-Nancy

Distances : Parking - accueil - départ - arrivée : sur place

Tarifs licenciés FFCO, UNSS et FFSU : 4 € pour 15 ans et plus (nés en 98 et avant)

3 € pour 14 ans et moins (nés en 99 et après)

Tarifs non licenciés FFCO :

6 € pour 15ans et plus (nés en 98 et avant)

5 € pour 14 ans et moins (nés en 99 et après)

Tarifs non licenciés comprenant délivrance d'un Pass'Orientation avec chronométrage sur présentation d'un certificat médical de non contraindication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an au jour de la compétition.

Contact: Francis MAGINOT - 06 84 86 83 04 / francis.maginot@orange.fr