

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	Annaiss.	circuit

Frais de participation : **Nouveau**

- Adulte non licencié 8 €
 Adulte licencié (FFCO, UNSS ou FFSU) 6 €
 Jeune né en 97 et après gratuit

Inscription souhaitée avant le 17 avril

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS :

Mme ou M. :

Autorise mon enfant indiqué ci-dessus à participer à la Rand'Orientation 54 du 21 avril 2013

Date : Signature :

Recommandation

- 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 au jour de la course.
- il est demandé une caution de 30 euros pour le prêt du doigt

Le 21 avril 2013

CIRCUIT A:

Sportif et randonneur sportif, tout terrain, sur et hors chemins, techniquement moyennement difficile. Temps moyen 3h00, distance 16km, dénivelé : 450m.

CIRCUIT B:

Randonneur, sur chemins et sentiers, difficulté technique moyen à facile. Temps moyen 2h30, distance 12 km, dénivelé 250 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 : 150 m.

CIRCUIT D -VTT-:

Sportif, terrain vallonné. Temps moyen : 2h30, distance réelle 24 km, dénivelé : 500m.

CIRCUIT E -VTT-:

Pour s'initier, terrain vallonné. Techniquement facile. Temps moyen : 1h40, distance réelle 12 km, dénivelé : 350m.

Départ :

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

Pour en savoir plus sur la Course d'Orientation, consultez le site Internet du C.D.C.O.54 : <http://cdco54.free.fr/> ou le Comité Départemental de Course d'Orientation :



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



Crédit Mutuel



Rand'Orientation
54



Randonnée-Orientation
et

VTT-Orientation



le 21 Avril 2013

au
Plateau d'Ecrouves

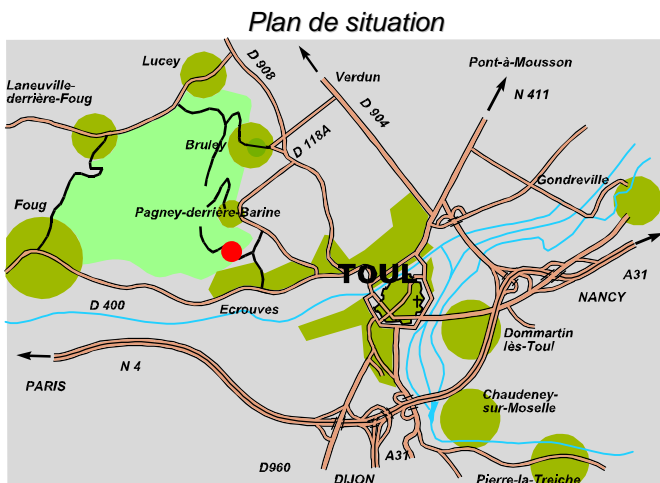
Organisée par le Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle

Rand'Orientation

54

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.

Plateau d'ECROUVES



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



LE DOIGT ELECTRONIQUE



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 partir de 8h00. Sortie de Toul direction Ecrouves, fléchage à partir du croisement D400 et route de Pagny près de la prison.
Entrée parking 48°41'2.83"N et 5°50'12.82"E

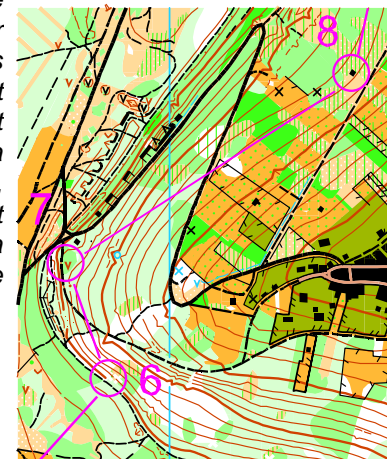
Départ :

- 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, 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 :

Date	Contact	téléphone
24 fév	SCAPA Nancy	06 88 89 55 62
2 mars	LOV Vandoeuvre	06 87 58 36 49
9 mars	SCAPA Nancy	06 88 89 55 62
23 mars	SCAPA Nancy *	06 88 89 55 62

*Entraînement pédestre et VTT

Possibilité aussi de découverte les mercredis et vendredis au SO Lunéville (03 83 73 44 94)
Et au CO Piennes le dimanche (03 82 21 76 28)

