



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

**REGIONALE 4**  
**04 OCTOBRE 2020**  
**FORET DE NEMOURS**



## INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** US MELUN CO  
**Directeur de course :** Philippe DUBOIS  
**Délégué :** Milena MEY  
**Arbitre :** Milena MEY  
**Contrôleur des circuits :** Philippe PERSE/stagiaire Camille GIRE  
**Traceur :** Thierry ESTIVAL  
**GEC :** Jean Luc ESTIVAL/Laurent CARRIE

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



## CARTE

**Nom :** LE BALL TRAP  
**Relevés :** 2017  
**Cartographe :** J.M. DELAUME

Échelle : 1/10 000 et 1/7500

Équidistance : 5m

Type de terrain : Typique Forêt de Fontainebleau



## ACCÈS

**Fléchage :** A6 – Sortie NEMOURS  
**Distance parking-accueil :** 50 à 200 m  
**Distance accueil-départ :** 500 m  
**Distance arrivée-accueil :** 100 m



## HORAIRES

**Accueil :** 9h00  
**Départ :** 9h30 – dernier départ 12h00

**Fermeture des circuits :** 14h00



## CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 10 circuits selon règlement LIFCO  
**Nombre de circuits initiation :** Voir Pass découverte et familial ci-dessous



## RÉSULTATS

[www.lifco.fr](http://www.lifco.fr)



## SERVICES

Buvette pour vous désaltérer après course (prévoyez de la monnaie pour faire l'appoint)



## TARIFS

**Licenciés FFCO :** 19 ans et + 8,00 € ; 18 ans et – 5,50€  
**NON-licenciés FFCO :** Pass compétition (circuits orange à violet) 14,00€, Pass découverte (jaune maximum) 10,00€  
**Familles :** Pass familial (jaune maximum) 16,00€ avec une carte (2€ par carte supplémentaire)  
**Location de puce :** 2,00€



## INSCRIPTIONS

**Pour les licenciés :**

- Sur le site de la FFCO avant le 27 septembre 2020 délai de rigueur
- ou sur place le jour de la course (sans l'assurance pour ces derniers de courir sur le circuit de leur choix mais en fonction des cartes disponibles).

Une facture sera envoyée « à postériori » à chaque club pour le paiement des inscriptions sur la base des noms des inscrits enregistrés à l'accueil le jour de la course.



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## Pour les NON licenciés :

Possibilité de s'inscrire sur place (sans l'assurance de courir sur le circuit de leur choix mais en fonction des cartes disponibles).

Chacun devra impérativement venir avec un chèque ou avec de la monnaie pour faire l'appoint (pas d'échange de monnaie à l'accueil).

## NB :

*/!\ Pour être chronométré vous devrez obligatoirement fournir un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition. Vous pourrez récupérer votre certificat à l'issue de votre course.*



## CONTACT

Philippe DUBOIS : [amavic@free.fr](mailto:amavic@free.fr)

## ATTENTION ! CONSIGNES COVID 19 :

Voir dans le document joint le détail des dispositifs mis en place pour répondre au protocole COVID 19 de la FFCO.

Détail des circuits proposés :

# Provisoire

	DISTANCE	DENIVELEE	Nbre de postes	Echelle	Format
VIOLET LONG	9,2 km	130 m	21	1/10000	A4
VIOLET MOYEN	7,1 km	105 m	15	1/10000	A4
VIOLET COURT	4,6 km	70 m	13	1/10000	A4
VIOLET TRES COURT	3,1 km	50 m	11	1/7500	A4
ORANGE LONG	5,2 km	105 m	17	1/10000	A4
ORANGE COURT	3,8 km	75 m	12	1/10000	A4
JAUNE COURT	2,7 km	45 m	9	1/7500	A4
BLEU	1,7 km	20 m	11	1/7500	A4
VERT	1,5 km	10 m	10	1/7500	A4
BLANC	1,4 km	10 m	8	1/7500	A4

