



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Inter Régionale MD

### « Organisation 100% féminine »

02/05/2025

Lacanau Océan



Course d'Orientation  
Fédération Française



**« Course ouverte à toutes et tous avec GEC, pose, départ, accueil, arrivée 100% féminine »  
1€ reversé à une asso en faveur de la santé des femmes pour chaque inscription adulte**



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** ASM - SMOG  
**Directrice de course :** Karine CHAMP  
**Délégué – Arbitre Régional :** Chantal BURBAUD  
**Contrôleur des circuits Régional CO à pied :** Francette DEMONT  
**Traceur Régional CO à pied :** Céline TURPIN (stg)  
**GEC :** Monique THIEBAUT / Hélène MADRANGES

**COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL**

OUI



#### CARTE

**Nom :** 2014-D33-262  
**Relevés :** Repris en jan 2025  
**Cartographe :** Cart'O Landes

**Échelle :** 1/10000

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** Forêt de pins avec zones de micro-relief et dunes avec relief très prononcé. Bonne courabilité globale



#### ACCÈS

**Fléchage :** Rond-Point Route de l'Atlantique / D6  
**GPS :** [45.00606°N, 1.17580° O](https://www.google.com/maps/place/45.00606°N,1.17580°O)  
**Distance parking VL-accueil :** 100m  
**Distance accueil-départ :** 300m  
**Distance arrivée-accueil :** 100m  
**Parking VL à la journée :** prévoir 3€. **Pour les camping-cars, voir l'aire du Huga à 3km**



#### HORAIRES

**Accueil :** 09h  
**Départ :** 10h  
**Fermeture des circuits** 1h30 après dernier départ  
**Remise des récompenses :** Pas de récompense



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 22  
**Nombre de circuits initiation et hors compétition :** 4



#### RÉSULTATS

Direct sur [www.co-live.fr/olive](http://www.co-live.fr/olive)  
Résultats : [www.cfc2025.o-cean.fr](http://www.cfc2025.o-cean.fr) et [ffco.fr](http://ffco.fr)



#### SERVICES

Toilettes sèches et buvette



#### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 15€ H/D20 et +, 10€ H/D18 et -, 8€ jalonnés

**Non-licenciés FFCO :**

- Pass Loisir Santé et jalonnés (pas de chronométrage, circuit jaune maximum) : 17€ H/D20+, 12€ H/D18-, 10€ jalonnés
- Pass Compétition (chronométrage et tous circuits) : 19€ H/D20+, 14€ H/D18-

**Location de puce :** 5€ (sauf pour les non-licenciés, compris dans le Pass)

Pour tout changement de puce après la clôture : 5€





#### INSCRIPTIONS

Inscription des licenciés par le site fédéral : <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

Date limite d'inscription : **mercredi 16 avril 2025 à minuit**

Inscription des non-licenciés sur le site [Hello Asso](#)

Date limite d'inscription : **mercredi 16 avril 2025 à minuit**

**Uniquement pour cette course, prise d'horaire pour tous sur fichier accessible dès le vendredi 18 avril.**

Catégorie	Circuit	Distance	Dénivelé	Echelle	Nb postes	Départ
H-21	A	5590	100	1/10 000	20	2
D-21	B	4610	85	1/10 000	18	2
H-18 / H-20	C - G	4820	80	1/10 000	19	2
D-18 / D-20	D - H	4120	70	1/10 000	17	2
H-35	E	5200	95	1/10 000	20	2
D-35	F	4090	70	1/10 000	18	2
H-40 / H-45	I	4840	85	1/10 000	20	2
D-40 / D-45	J	3480	60	1/10 000	15	2
H-50 / H-55	K	4590	60	1/10 000	18	1
D-50 / D-55	L	3450	55	1/10 000	15	1
H-60 / H-65	M	3420	55	1/7 500	16	1
D-60 / D-65	N	2660	40	1/7 500	13	1
H-70 / H-75	O	2740	45	1/7 500	13	1
D-70 / D-75	P	2370	45	1/7 500	12	1
HD 80+	P BIS	1880	25	1/7 500	9	1
H-16	Q	3590	65	1/10 000	17	1
D-16	R	3310	65	1/10 000	15	1
H-14	S	3280	50	1/10 000	13	1
D-14	T	3040	50	1/10 000	13	1
H-12 / D-12	U	2600	30	1/7 500	13	2
H-10 / D-10	Vert Acc	2000	20	1/7 500	12	2
Jalonné	Jalonné	1800	20	1/7 500	11	2



#### CONTACT

[contact@o-cean.fr](mailto:contact@o-cean.fr)



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

Inter Régionale MD

« Organisation 100% féminine »

02/05/2025

Lacanau Océan

