

Course d'orientation régionale

dimanche 15 Mars 2009

(avec circuits loisir et initiation)

Organisation : A.S.P.T.T. Lille Métropole Course d'Orientation.

Remise gratuite, à l'arrivée, d'une carte tous postes du nouveau PPO à tout participant.

Lieu : Bois de Boulogne, autour de la Citadelle de Lille

Traceur et directeur de course : Joël Poulain ; carte au 1/7.500, relevés Février 2009.

Accueil : Club house du Lille Hockey Club, parking de la passerelle République, Avenue du bois, 59130 Lambersart. Départ et arrivée près de l'accueil.

Fléchage routier : aux entrées NE et SE de Lambersart (le long de la Deûle).

Inscriptions : à l'avance par e-mail ou sur place à partir de 9H00.

Départs : de 9 H 30 à 12 H 00.

Parcours initiation pour débutants (prêt de boussole).

Circuit jalonné pour les enfants (cartons de contrôle).

4 Circuits compétition (circuits individuels de CO à pied) :

A (7,2 km avec changement de carte) : H21E-A/H20E/H35/D21E.

B (5,6 km) : D16/H16/D18/H18/D20/H20A/D21A/D35/D40/H40/D45/H45/H50/H55.

C (3 km) : D12/H12/D14/H14/D50/D55/H60/H65.

Jalonné (2 km) : enfants jusqu'à D10/H10/D60et+/H70 et +.

Tarifs des inscriptions :

Licenciés FFCO de la LNPPCO / gratuit à J-4 (inscription par le club)

Licenciés UNSS/UGSEL/USEP / gratuit

Licencies FFSU ou inscription sur place des licenciés LNPPCO: 1 €

Licenciés FFCO hors ligue/FRSO/UFOLEP/ Licenciés Raid : 4 €

Non licenciés : Adulte : 5 € / moins de 18 ans : 3 € / famille 12 €

(la présentation d'un certificat médical valide est obligatoire pour courir sur circuit chronométré).

Renseignements : Joël ou Odile POULAIN, 03 20 51 23 25 (journée) ou 03 20 40 65 10 (soir).

E-mail : jpoulain@nordnet.fr, opoulain@nordnet.fr

Clôture des circuits à 13H.

Buvette du restaurant du LHC.

site (infos et résultats en ligne): <http://www.aspttlilleco.fr>

Accueil: Lille Hockey Club

