

Régionale Moyenne Distance

Course comptant pour le Classement National des orienteurs
Coupe de la ligue Nord-Pas-de-Calais 2015 – Étape n°14
VILLENEUVE D'ASCQ (59)

dimanche 29 novembre 2015

Organisation VALMO – 5906 NO Direction de course : Philippe Papin

Traceur Jérôme Danel (Valmo)
Contrôleur Marie Desrumaux (Valmo.)
Arbitre Stéphane Pruvost (Boussole Audomaroise)
G.E.C. Ludovic Mamet (Valmo)

Carte « Cité scientifique » Pierre-Marie Lesaffre (2007) – Réactualisation Philippe Papin (juillet 2015)
Echelle 1/5000 - équidistance 2,5m – Format A3 papier ordinaire (pochette plastifiée A3 non fournie)

Terrain Urbain sur site universitaire. Très peu de circulation automobile sur le site mais la vigilance est recommandée. Vous n'êtes pas prioritaire si vous croisez un véhicule !

Fléchage à partir de la sortie 3 RN227 (Lille-Gand) Direction Triolo/Résidence
Parking : Piscine du Triolo
GPS Parking : Long. : 3.148° E - Lat. : 50.614° N

Accueil **Piscine du Triolo**, rue de la Tradition à partir de 9h
Attention le parking est petit et souvent encombré. Privilégiez au maximum le co-voiturage.

Gestion de course Utilisation du système Sport-ident pour les licenciés et les non-licenciés présentant un certificat médical de non contre-indication à la course d'orientation en compétition daté de moins d'un an. Prêt de doigt contre caution (40€)
Parcours au talon de contrôle (pas de chronométrage) en cas de non présentation de certificat médical (circuits loisirs)

Circuits :

Circuits	Catégories	Distance (à vol d'oiseau)	Nombre de postes	Niveau technique	Temps estimé pour les meilleurs
A	H 18 ans à H 45 ans	5,6 km	30		35'
B	D 18 ans à D45 ans	4,3 km	24		35'
C	H 14 ans - H 16 ans - H 50 ans et +	3,9 km	22		30'
D	D 14 ans - D 16 ans - D 50 ans et +	3,6 km	19		30'
E	H/D 10 ans - H/D 12 ans	2,4 km	17		25'

NB : distance réelle = 1,5 x la distance à vol d'oiseau (donc env 8kms pour parcours A)

Très difficile Difficile Moyen Facile Très facile

Départs Distance Parking / Accueil = 0 m
Distance Accueil / Départ = 500 m
Distance Arrivée / Accueil = 200 m
Départ libre au boîtier toutes les 2 minutes (4 minutes entre 2 coureurs d'un même club) avec inscription à l'accueil.
1^{er} départ 9h30 – dernier départ 11h.
Fermeture des circuits à 12h30

Inscriptions **Jusqu'au mercredi 25 novembre minuit :**
Pour les licenciés FFCO: sur le site fédéral : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/808/>
Pour les non licenciés FFCO et étrangers : par courriel à inscriptions@valmo.net en précisant **Nom, Prénom,**

Année de naissance, circuit choisi. (Le certificat médical et/ou licence seront présentés à l'accueil)

Après le 25 novembre:

Pour tous : Inscription sur place (en fonction des cartes disponibles / circuit).

Tarifs

Licencié(e)s FFCO de la LNPCCO : Gratuit jusqu'au mercredi 25/11
Licencié(e)s UNSS / UGSEL / USEP (sur présentation de la licence) : **1€**
Licencié(e)s FFSU (étudiant) (sur présentation de la licence) : **2€**
Licencié(e)s FFCO hors Ligue 59/62, FRSO, VVO, UFOLEP : 18 ans et + : **5€**, - de 18 ans : **3€**, Familles **12€**
Non licencié(e) : 18 ans et + : **6€**, - de 18 ans : **4€**
Pass'orientation (2€) et certificat médical obligatoire sur toutes les courses chronométrées pour les non-licenciés ou licenciés (UNSS/UGSEL/USEP/FFSU/UFOLEP) non munis de licence.
Pass'orientation gratuit pour les licenciés étrangers mais présentation obligatoire à l'accueil du certificat médical ou de la licence.
Pour tous : supplément d'1 € en cas d'inscription sur place ou hors délai (après le mercredi 25 novembre)

Résultats Publiés sur le site du club **valmo.net**

Douches Pas de douches

Buvette à l'accueil. Petite restauration