



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale LD Hautvillers

Les Lhuys 1^{er} mai 2020



INFORMATION GÉNÉRALES



Organisation : Epernay Nature et Sport / 5101GE
Directeur de course : Bernadette DUMONT-GOSSET
Délégué- Arbitre : Virginie BLUM
Contrôleur des circuits : Daniel ROLLET
Traceur : Bernadette DUMONT-GOSSET
GEC : Franz MAREIGNER

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL**

OUI



CARTE

Nom : Les Lhuys
Relevés : 2015-2016, Mise à jour 2018
Cartographe : CAP orientation

Échelle : 1/10000, jalonné, vert : impression 1/5000

Équidistance : 5 m

Type de terrain : varié, assez courant, plateau et flanc, nombreux chemins, traces d'exploitation, zones de végétation basse



ACCÈS

Fléchage : Carrefour D386/D322, 49.097380/3.937980
Distance parking-accueil : à préciser
Distance accueil-départ : à préciser
Accueil-arrivée : à préciser



HORAIRES

Accueil : à partir de 9h30
Départ : 10h-12h (horaire à prendre sur place)
Fermeture des circuits : 13 h 30



CIRCUITS Circuits couleurs (découverte et compétition)
 selon règlement LGECO (choisir votre circuit : voir ci-dessous)

- Non licenciés **sans CM** : réseau de postes



RÉSULTATS

<http://epernayns.free.fr/>
<http://cn.ffcoorientation.fr/course/>



SERVICES

Initiation offerte pour circuits loisir avant le départ.
Buvette : boissons, sandwiches, divers.
Tourisme : Possibilité de visiter Hautvillers, [office du tourisme](#) ou Epernay, [office du tourisme](#)



TARIFS

Licenciés (FFCO, FRSO, UNSS, UGSEL) jusqu'au 24/04 : 19 ans et + : 8,00 €, 18 ans et - : 6,00 €
Majoration à partir du 25/04 : + 2€

Non-licenciés FFCO AVEC CERTIFICAT MÉDICAL :

- **Parcours découverte chronométré** VERT, BLEU ou JAUNE: 8,00 € (19 ans et +) et 6,00 € (18 ans et -)
- **Parcours compétition chronométré** (ORANGE, VIOLET ou NOIR): 10,00 € (19 ans et +) et 8,00 € (18 et -)

Non licenciés SANS CERTIFICAT MÉDICAL : 6,00 € Nous vous proposons un circuit non compétitif, non chronométré, différent des parcours chronométrés. Vous pourrez chercher des balises sur ou en dehors des chemins, à votre rythme.

Familles : 14,00 € (parents et enfants de - 18 ans, ensemble sur le même circuit avec 2 cartes et 1 pointeur)

Location de puces et prêt de boussoles : gratuit contre caution de 45 € ou pièce d'identité



INSCRIPTIONS

En ligne sur site FFCO pour licenciés FFCO.

Pour licenciés FRSO et non licenciés, formulaire sur le site ENS : <http://epernayns.free.fr/?cat=6>

!/ Non licenciés : Pour réaliser l'un des parcours couleur, compétition ou découverte, vous devez présenter un certificat médical autorisant la pratique de la CO en compétition ou du sport en compétition de moins d'un an. Envoyer une copie en PDF par mail à ens5101@wanadoo.fr



CONTACT

Bernadette DUMONT-GOSSET tel : 06 84 92 40 26 mail : ens5101@wanadoo.fr
 Infos course : <http://epernayns.free.fr/?cat=6>





Distances approximatives des parcours :

<i>CIRCUITS DE COULEUR (méthode fédérale)</i>		
<i>Circuits</i>	<i>Km / effort</i>	<i>Niveau technique</i>
Noir	10/12 km	Très difficile (techniquement et physiquement)
Violet Long	8/9 km	Difficile (orienteurs confirmés : lecture de carte fine, visées précises, peu de lignes directrices)
Violet Moyen	6/7 km	
Violet Court	4/5 km	
Orange	6/7 km	Assez difficile
Jaune	4/5 km	Peu difficile, Balises assez proches des repères importants (lignes, points d'attaque)
Bleu	3/4 km	Postes sur ou à l'abord des lignes directrices, itinéraire avec plusieurs changements de direction
Vert	2/2,5 km	Facile, Lignes directrices à suivre (chemins, fossés, limites de végétation), balises au changement de direction
Jalonné	2-2,5 km	Itinéraire à suivre jalonné tout au long du parcours

Note : Toutes les distances sont exprimées en km-effort et comprennent le dénivelé positif sur la base de 100m = 1km

