

REGIONALE 5 LIFCO 2015

Dimanche 11 octobre en ForÃªt de Montmorency

La course est ouverte Ã tous, et inscrite au classement national

Merci aux participants et Ã bientÃ´t dans nos forÃªts

(derniÃ¨re mise Ã jour le 19/10)

RÃ©sultats

[RÃ©sultats](#) dÃ©finitifs (aprÃ¨s correction du 19/10)

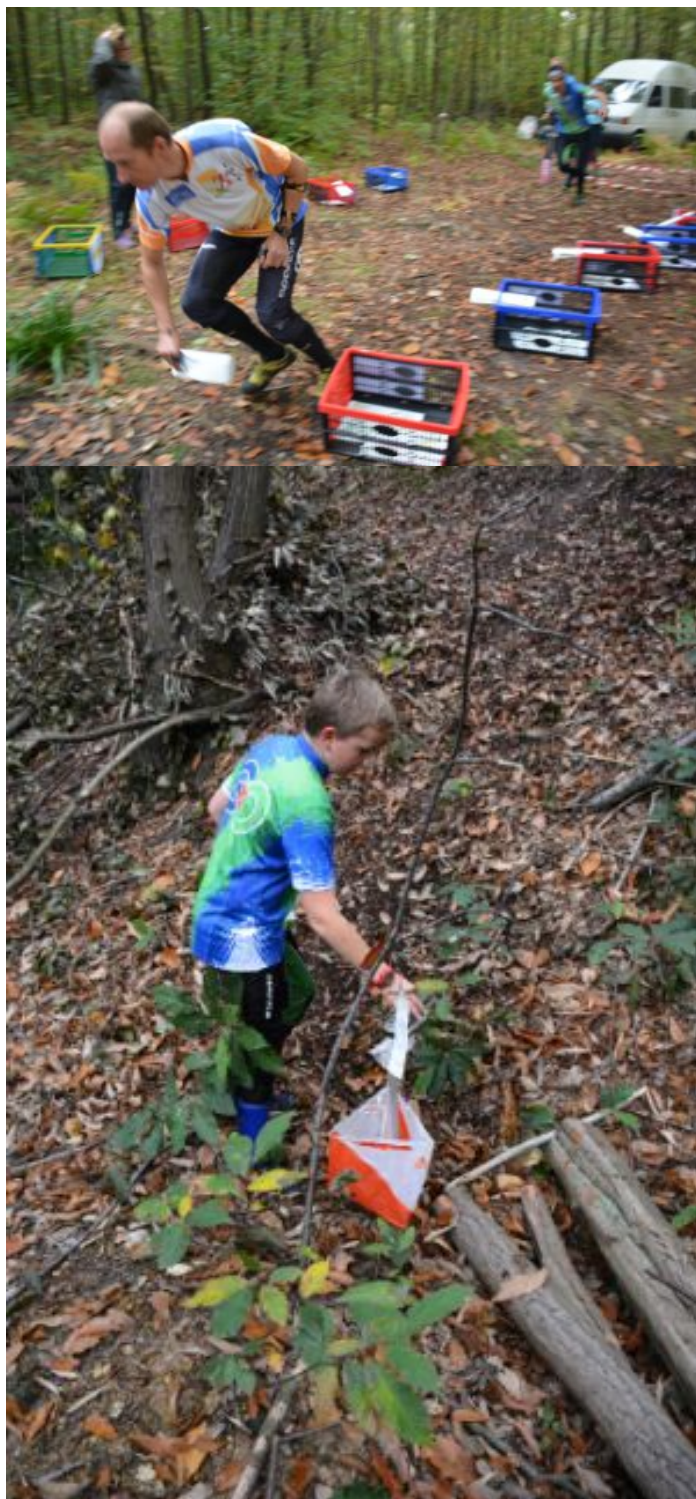
Les temps intermÃ©diaires Ã [tÃ©lÃ©charger](#) .



 **Les photos : l' [ALBUM PHOTO](#)**









A

REG

LIFCO

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015
FORET DE MONTMORENCY

5



5^{EME}
MANCHE
REGIONALE
LIGUE D'ILE DE FRANCE
DE COURSE D'ORIENTATION



LIGUE D'ILE DE FRANCE
DE COURSE D'ORIENTATION



FFCO

Course d'Orientation
Fédération Française



BEAU
CHAMP



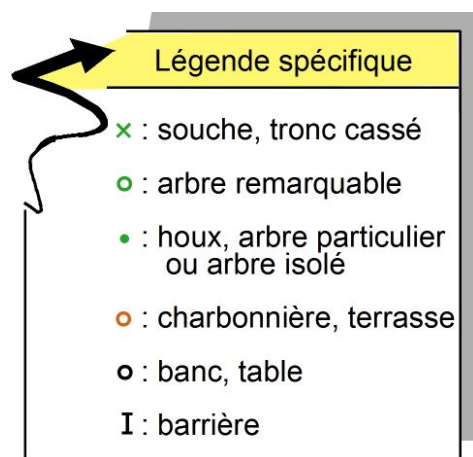
CIRCUIT
INITIATION
ACCESSIBLES
A TOUS



Renseignements , Inscriptions:
www.acbeauchamp-orientation.net

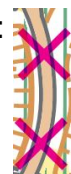
ACB
CO

Préparateur sportif et entraîneur de la Ligue d'Ile de France de Course d'Orientation (9502) - Présidente LIFCO)

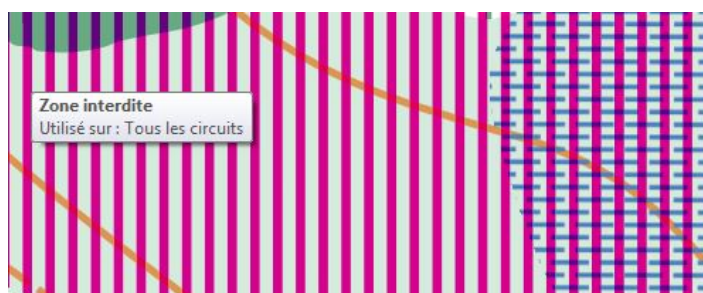


Zones interdites :

Les croix violette signalent que courir sur les routes ou les traverser est interdit :



Les zones hachurées en violette sur la carte indiquent une réserve naturelle où il est absolument interdit de se déplacer en dehors des chemins, même en l'absence de panneaux ou de balisage !



À



Inscription :

Merci à ceux qui s'étaient pré-inscrits sur le site de gestion des licences (le lien n'est plus actif, le délai est dépassé)

Dimanche inscription sur place.

Chronométrage électronique géré avec Helga



À



Horaires :



Accueil à partir de 9h.

Départs de 9h30 à 11h30.

Fermeture des circuits à 13h30.

Gestion Electronique de Course "Sportident".

À



Tarifs :

LICENCIÉS :

- H/D 20 et + : 7 €,
- H/D 10 à 18 : 4 €,
- Sur circuit jalonné : 3 €,

À

(Les licenciés UNSS, UGSEL et FFSU bénéficient des mêmes tarifs et conditions d'inscription que les licenciés FFCO, n'ont donc pas besoin de prendre un Pass'O)

NON LICENCIÉS :

- nées avant 1996, sur parcours chronométré : 10 €,*
- nées en 1996 ou après, sur parcours chronométré : 7 €,*
- sur parcours non chronométré : 6 €, (par carte)*

À

* comprend un supplément assurance obligatoire

Location puce SI : 2 €, (prévoir pièce d'identité ou caution de 30 €)

À



Circuits

[Circuits de couleur](#) selon le [règlement](#) du challenge LIFCO.



Violet long : 10,7 km, 270 m de dénivelé, 31 postes, niveau 5 (difficile)

Violet moyen : 6,9 km, 210 m de dénivelé, 21 postes, niveau 5 (difficile)

Violet court : 4,3 km, 115 m de dénivelé, 16 postes, niveau 5 (difficile)

Orange moyen : 6,8 km, 170 m de dénivelé, 18 postes, niveau 4 (assez difficile)

Orange court : 3,8 km, 115 m de dénivelé, 13 postes, niveau 4 (assez difficile)

Jaune long : 7,4 km, 160 m de dénivelé, 16 postes, niveau 3 (moyen)

Jaune court : 3 km, 110 m de dénivelé, 11 postes, niveau 3 (moyen)

Bleu : 2,9 km, 80 m de dénivelé, 10 postes, niveau 2 (facile)

Vert : 2 km, 45 m de dénivelé, 8 postes, niveau 1 (très facile)

Jalonné : 2,9 km en suivant les jalons, possibilité de couper, 8 balises à trouver, le plus facile, pour enfants.

Les distances de tous les autres circuits sont calculées à vol d'oiseau d'une balise à l'autre.

À

Les licenciés "sport-santé" n'ont pas accès aux circuits violets ou orange, les autres adultes (licenciés ou non) ont le choix de leur circuit.

Les jeunes titulaires d'une "balise de couleur" peuvent faire le circuit de la même couleur. Sinon :

H10 et D10 circuit vert

H12 et D12 circuit bleu

H14 et D14 circuits jaunes

H16 et D16 circuits orange



■ ***Un certificat médical de moins d'un an qui autorise "la pratique de la course d'orientation en compétition" est obligatoire pour les non licenciés qui souhaitent être chronométrés, ou une licence UNSS / UGSEL / FFSU de CO en compétition.***

 

Course inscrite au [Classement National](#)





Buvette : boissons, sandwiches, gâteaux ...



Renseignements complémentaires : Ga l Ricard - [gael.ricard](mailto:gael.ricard@free.fr)



[free.fr](mailto:gael.ricard@free.fr)



06.28.33.27.33

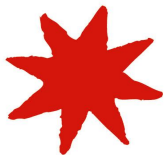
 

Annonce résumée, en format [pdf](#) :



 

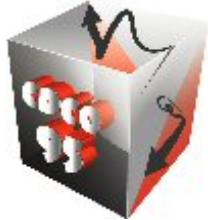
 



île de France



Course d'Orient
Fédération Française



REG

LIFCO

5

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015
FORET DE MONTMORENCY

5^{EME}
MANCHE
REGIONALE
LIGUE D'ILE DE FRANCE
DE COURSE D'ORIENTATION





CIRCUITS INITIATION ACCESSIBLES A TOUS

val d'oise
le département

Renseignements , Inscriptions:
www.acbeauchamp-orientation.net