

## Championnat LIFCO de CO à VTT longue distance



Dimanche 10 avril 2011



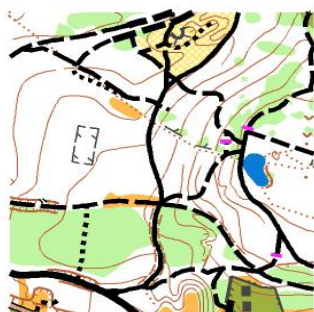
**Suite aux 2 inversions de balises, seul le circuit E est validé. Nos excuses, et merci aux participants pour leur indulgence.**

Voici les temps SI   
les temps SI étendus   
et les classements indicatifs 

Bienvenue au championnat régional de CO à VTT en Forêt de l'Isle-Adam dans le Val-d'Oise !

Venez vous mesurer aux champions ou découvrir tranquillement l'activité.

6 circuits pour les licenciés et 3 parcours ouverts à tous



Sur carte IOF aux normes ISMTBOM 2010

(chemins norme ISMTBOM 2007), relevés de 2011.



Cette course compte pour le classement national (seul le circuit E sera finalement validé) et fait suite au championnat de sprint du 15 janvier (voir les [résultats](#) sur le site du Pôle CO de Fontainebleau)

Et venez nombreux au championnat moyenne distance du 24 septembre (voir [le site du COPS](#), organisateur)

[Affiche](#)




Organisateur : AC Beauchamp (9502)

Directeur de course : Bruno Le Bras

Traceur : Bruno Le Bras.

Parrain : Hélier Wibart

Arbitre : Frédéric Fischer

 Pré-inscription pour les circuits compétition : bulletin Excel à télécharger :   
et à renvoyer par courriel à : **lebrasb**   
**yahoo.fr** avant le 8 avril (nouveau délai).

inscription sur place pour les loisirs.

**Tarifs** : licenciés FFCO = 7 € (18 ans et +), 4 € (- de 18 ans)

non licenciés FFCO = 10 € (18 ans et +), 7 € (- de 18 ans)

Liste des inscrits le 8 avril : 📄

📍  
Accueil à l'Isle-Adam (95) de 8h30 à 11h30, voir le fléchage (carte Google) : 📍  
(N184, sortie l'Isle-Adam, av. de Paris)

🕒  
Départs libres de 9h à 12h, fermeture des circuits à 14h.

📍  
**Circuits proposés**

(les distances sont données à vol d'oiseau entre les balises, à chacun de choisir le meilleur itinéraire)

circuit	distance	catégories	(différent de la CO à pi
A	21,8 km	H21/35	
B	18,1 km	D21, H20/40/45	
C	14,2 km	D40/45, H17/50/55	
D	12,1 km	D50/55, H60	
E	10 km	D14, H14	
F	7,1 km		
D12, H12			
loisir long	18,8 km		

loisir moyen
--------------

14,8 km
---------

loisir court
--------------

10,2 km
---------



Chronométrage avec la Gestion Electronique de Course Sportident.

Les **non licenciés** souhaitant être chronométré devront apporter un certificat médical d'aptitude à la course d'orientation ou au VTT **en compétition**, de moins d'un an.

Licences acceptées FFCO, UNSS et FFSU.

Buvette, sandwiches etc... par la MJC Sarcelles 



Prévoir un porte-carte VTT



**Dimanche 10 Avril 2011**  
**Championnat régional de**  
**Course d'Orientation à VTT**  
**En Forêt de L'Isle-Adam (95).**

sur carte IOF  
aux normes  
ISOM MTB-O



6 PARCOURS DE 10 à 21 km

Départs de  
9h à 11h30  
Fermeture  
parcours : 14h

EPREUVE OUVERTE A  
TOUS



RANDO D'ORIENTATION  
3 PARCOURS LOISIR  
10 à 19 km



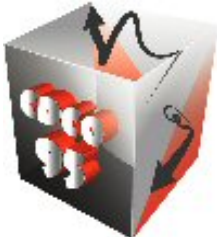
val  
d'oise  
le département



FFCO  
Course d'Orientation  
Fédération Française

Renseignements et inscriptions sur :  
<http://www.acbeauchamp-orientation.net>

val  
d'oise  
le département





Île de France

