



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale Longue distance
Montigny sur Loing, le 01 Octobre 2023



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : Orientation Plein Air Montigny / Loing
Directeur de course : Eloïse Louvet
Arbitre : Alain Roulleaux
Contrôleur des circuits : Adriaan Daem
Contrôleur des circuits stagiaire : Quentin Moulet
Traceur : Vincent Pekar
GEC : Odile Vardanéga , Camille Gire

COURSE COMPTANT
POUR
LE CLASSEMENT
NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Vallée des chatons 2020
Cartographie : Jean Marc Delaume
Echelle: 1/10000ème



ACCÈS

Accueil : Cimetière de Montigny sur Loing
Coordonnées GPS : 48.34459,2.74647
Distance parking-accueil : 100m
Distance accueil-départ : 600m
Distance arrivée-accueil : 100m



HORAIRES

Accueil : 9h à 12H00
Départ : 9H30 à 12H30

Fermeture des circuits : 14H00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9
Nombre de circuits découverte : 4
(blanc,vert,bleu et jaune)



RÉSULTATS

<http://opamontigny.free.fr>
<http://cd77if.free.fr/>
<http://www.lifco.fr/>
Sur place



TARIFS

Licenciés FFCO : ≥HD20: 9€ - ≤HD18: 6€ Circuit Blanc : 3€
Non-licenciés FFCO, 2 formules possibles:
• Pass'Découverte: accès limité aux circuits jaune, bleu, vert et Jalonné
Possibilité d'être chronométré
Tarif adultes= 8 €00, moins de 18 ans : 6€00 Tarif Familles : 3 personnes minimum avec une carte: 16€ + 1€ par carte supplémentaire
• Pass'Compet: tous les circuits sont possibles Adultes=12€00, moins de 18 ans : 6€00 • Location de puce : 2€ (pièce d'identité ou caution de 30€ demandée)



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne sur le site fédéral : <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/2821/>

Inscription possible aussi sur place le jour de la course, mais dans la limite des cartes disponibles de 9H00 à 12H pour les licenciés et les non licenciés.

Règlement à l'accueil où vous seront remises vos définitions. A l'atelier suivant un horaire vous sera attribué. Nous vous conseillons de réserver votre horaire de départ jusqu'au 28 septembre sur ce fichier en ligne :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_buiQC9nuaOD565CCXMM1qWBLu9UND8eTbGLa9zM3LE/edit?usp=sharing



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



CONTACT

Eloïse Louvet : eloise.l@orange.fr - 06 80 95 51 08

Circuits

Circuits	Longueur	Dénivélé	Postes
VIOLET Long	8,47 kms	220 m	18
VIOLET Moyen	6,86 kms	185 m	13
VIOLET Court	4,63 kms	115 m	12
VIOLET Très Court	3,61 kms	60 m	11
ORANGE	4,73 kms	130 m	12
JAUNE	2,95 kms	45 m	10
BLEU	2,35 kms	15 m	8
VERT	1,79 kms	10 m	7
BLANC	1,73 kms	10 m	7

Réglementation :

Contraintes dans le choix du circuit :

Les licenciés compétition HD 18 et au-delà peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétition de 16 ans et – sont limités :

- HD 16 : maximum circuit Violet-Noir moyen,
- HD 14 : maximum circuit Violet-Noir très court,
- HD 12 : maximum circuit Jaune court,
- HD 10 : maximum circuit Bleu.

NB : les jeunes sur liste ministérielle, en pôle ou appartenant au groupe GRIFCO Performance peuvent courir sur le circuit de leur choix sur validation du CTRS. (La liste sera fournie aux organisateurs et arbitres des compétitions).

La LICENCE ANNUELLE « DECOUVERTE COMPETITION » permet de courir sur les circuits jaunes au maximum.

La LICENCE ANNUELLE « LOISIR-SANTÉ » ne permet pas de participer aux compétitions

NB pour les non licenciés : pour être chronométrés vous devez obligatoirement consulter et répondre à ce formulaire de santé

-1° modèle pour les majeurs : https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf

-2° modèle pour les mineurs : https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_sante_sportif_mineur.pdf

-3° Prendre connaissance des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport :

[https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or\(FRAngeais\).pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or(FRAngeais).pdf)

- Enfin compléter, signer puis envoyer ou présenter votre attestation de santé (modèle pour les majeurs, modèle pour les mineurs)

Nous vous souhaitons bonne course



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

