

REGLEMENT

✳️ **Ouvert à TOUS**

ORIENTATION

- ✳️ Epreuve individuelle
- ✳️ Les participants mineurs peuvent courir uniquement accompagnés d'un adulte
- ✳️ Tout participant ayant abandonné doit passer par l'arrivée afin de déposer son carton de contrôle
- ✳️ Le choix de l'itinéraire est laissé à l'appréciation et à l'initiative des participants
- ✳️ Chaque participant devra poinçonner toutes les balises situées sur le circuit
- ✳️ Ravitaillement à l'arrivée
- ✳️ La localisation des balises sera donnée sur une photocopie couleur et remise à chaque participant
- ✳️ Respect du code de la route
- ✳️ Respect de l'environnement
- ✳️ Matériel d'éclairage **OBLIGATOIRE**
- ✳️ Port d'un gilet fluo **OBLIGATOIRE**
- ✳️ La possession d'un sifflet est conseillée

RANDONNEE (parcours simple)

- ✳️ Epreuve individuelle ou en groupe
- ✳️ Le choix de l'itinéraire est laissé à l'appréciation et à l'initiative des participants
- ✳️ Chaque participant devra poinçonner toutes les balises situées sur le circuit
- ✳️ Ravitaillement à l'arrivée
- ✳️ La localisation des balises sera donnée sur une photocopie couleur et remise à chaque participant
- ✳️ Respect du code de la route
- ✳️ Respect de l'environnement

LE VERNET

Complexe Gabriel Péronnet

Samedi 30 janvier



4^{ème} édition



La Salamandre

Circuit A

Circuit Jeunes

Départ: 18h

Circuit Urbain (Z)

Randonnée

Inscriptions : patrick.argout@wanadoo.fr

ou au 06 84 20 47 18

ou sur le site <http://cdco03.jimdo.com>

PROGRAMME

Départ et Arrivée : Complexe Gabriel Péronnet - Le Vernet (03)

Accueil et départ de la randonnée à partir de **17h00**

18h00

- Départ orientation

Ravitaillement à l'arrivée

à partir de 20h00

- Soupe aux choux offerte à tous les participants

21h00

- Vin d'honneur

INSCRIPTIONS

Au moyen du bulletin ci-joint accompagné des droits d'inscription

Circuit adultes	5 € (licenciés FFCO)
	7 € (non licenciés)
Parcours jeunes (en duo)	5 € par duo (jeunes)
Randonnée	5 €
Famille (à partir de 3 personnes)	10 €

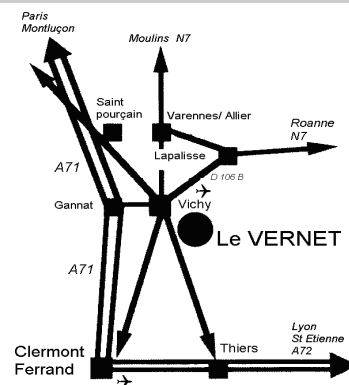
Par chèque à l'ordre de « **Le VERNET Sports et Nature** »

RENSEIGNEMENTS

Frédérique DUJON
04 70 97 97 88
E-mail : frederique.dujon@orange.fr

Patrick ARGOUT
04 70 97 85 64
06 84 20 47 18
E-mail : patrick.argout@wanadoo.fr

SITUATION



Parcours d'Orientation

But :

① **Orientation à pied** : Poinçonner les balises situées sur le passage du parcours.

② **Randonnée** : Choisir son parcours en passant par les balises indiquées sur la carte. (pas de classement à l'arrivée). Les balises seront placées sur les chemins ou sentiers

Matériel d'éclairage **OBLIGATOIRE**

Inscription pour la course avant le 26 janvier 2016

Bulletin d'inscription

NOM : Prénom :

Date de naissance : Sexe : M F

Adresse :

Code postal : Ville :

Orientation

Circuit A (3,5km)

Circuit Jeunes (2km)

Circuit Urbain Z (2,4km)

Randonnée (2,5km)

Club ou association :

Adresse mèl :@.....

(1) Un certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition de moins d'un an pour les non licenciés sera exigé avant le départ (uniquement pour la course)

