



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## CHAMPIONNAT DE LIGUE DE MOYENNE DISTANCE

Support du 3<sup>ème</sup> Challenge PACA  
Dimanche 31 Mars 2019 à Cabrières d'Aigues



### ATTENTION AU PASSAGE A L'HEURE D'ÉTÉ !!!!!



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Club Sportif Pertuisien Course d'orientation (CSP CO)  
**Directrice de course :** Marion Monjauze  
**Délégué / Arbitre stagiaire :** Matthieu Delenne  
**Délégué / Arbitre :** Maurice Mathieu  
**Contrôleur des circuits :** Frédéric Gibiat  
**Traceur :** Jérôme Monclard  
**GEC :** Frédéric Gibiat

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



#### CARTE

**Nom :** Le Ravin du Loup  
**Relevés :** 2006. Mise à jour 2019  
**Cartographes :** Alain Pellegrin et Jérôme Monclard

**Échelle :** 1/7500

**Équidistance :** 5 m

**Type de terrain :** Méditerranéen, ravines : guêtres fortement recommandées.



#### ACCÈS

**Fléchage :** à partir de l'entrée sud du village  
**Coordonnées GPS du parking :** 43° 47' 39.8" N  
5° 29' 22.2" E

#### Distances :

**parking-accueil :** sur place  
**accueil-départ 1 :** 2,4 km (40min de marche, circuits A à F)  
**arrivée 1-accueil :** 1,1 km (20min de marche)  
**accueil-départ 2 :** 200 m (circuit G, H, vert acc.)  
**arrivée 2-accueil :** sur place



#### HORAIRES

**Accueil :** à partir de 9h

**Départ :** libre de 10h à 12h30 **Départ toutes les 2 min avec intervalle de 4 min pour les coureurs d'un même club !**

**2<sup>de</sup> Course :** à partir de 11h30 (infos en 3<sup>ème</sup> page)

**Remise des récompenses :** 14h30

**Fermeture des circuits :** 16h



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition (CL MD) :** 12  
**Nombre de circuits initiation :** 1 circuit Loisirs  
**Nombre de circuit 2<sup>ème</sup> course :** 4



#### RÉSULTATS

[http://co-paca.info/challengePACA/index\\_pacaCO-2019.htm](http://co-paca.info/challengePACA/index_pacaCO-2019.htm)



#### SERVICES

Buvette et petite restauration. Sur réservation, menu « boîte à burger » à 7€ : burger végétarien de haricots rouges + pochon de fruits secs + boisson aux choix ; commande à [nathaliemontebello@gmail.com](mailto:nathaliemontebello@gmail.com) avec nom, prénom et club jusqu'au 23 mars.



#### TARIFS DU CL MD

**Licenciés FFCO :** 9€ pour les 19 ans et plus, 6€ pour les 18 ans et moins, 3€ pour les verts accompagnés  
**Non licenciés FFCO :** 12€ pour les 19 ans et plus, 9€ pour les 18 ans et moins.  
**Pénalités :** 2€ pour les inscrits absents le jour de la course, 2€ supplémentaires pour les non préinscrits  
**Location de puce :** 2,5€ + 30€ de caution



#### INSCRIPTIONS

Inscriptions sur <http://co-paca.info/inscription/> jusqu'au lundi 25 Mars 2019 23h59, inscription sur place dans la limite des cartes disponibles avec une majoration de 2€. **!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.**



#### CONTACT

Licenciés : [monjauze.marion@gmail.com](mailto:monjauze.marion@gmail.com) – 06 83 93 59 98  
Non-Licenciés : [course.orientation@free.fr](mailto:course.orientation@free.fr)



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## CHAMPIONNAT DE LIGUE DE MOYENNE DISTANCE

Support du 3<sup>ème</sup> Challenge PACA  
Dimanche 31 Mars 2019 à Cabrières d'Aigues

### CIRCUITS ET CATEGORIES :

Ce championnat de Ligue est qualificatif pour le championnat de France Moyenne distance.

Circuit		Temps course vainqueur	Hommes				Dames			
			Catég FFCO	Circuit Nationale- temps/niveau	Catég. PACA	Points PACA par rapport au :	Catég FFCO	Circuit Nationale- temps/niveau	Catég. PACA	Points PACA par rapport au :
A	Violet	35'	H21E	A- 35'- 6	H20-21-35	1er H20-21-35				
			H20E	C- 35'- 6	H20-21-35	1er H20-21-35				
			H35	C- 35'- 6	H20-21-35	1er H20-21-35				
B	Violet	35'	H18	E- 35'- 6	H18	1er H18				
			H40	E- 35'- 6	H40-45	1er H40-45				
			H45	G- 35'- 6	H40-45	1er H40-45				
C	Violet	35'	H50	G- 35'- 6	H50-55	1er H50-55	D21E	B- 35'- 6	D20-21-35	1ère D20-21-35
			H55	H- 30'- 5	H50-55	1er H50-55	D20E	D- 35'- 6	D20-21-35	1ère D20-21-35
							D35	D- 35'- 6	D20-21-35	1ère D20-21-35
Cbis	Violet	35'					D18	F- 35'- 6	D18	1ère D18
							D40	F- 35'- 6	D40-45	1ère D40-45
							D45	J- 30'- 5	D40-45	1ère D40-45
D	Violet	30'	H60	H- 30'- 5	H60-65	1er H60-65	D50	J- 30'- 5	D50-55	1ère D50-55
			H65	I- 30'- 5	H60-65	1er H60-65	D55	K- 30'- 5	D50-55	1ère D50-55
Dbis	Violet	30'	H70	I- 30'- 5	H70+	1er H70	D60	K- 30'- 5	D60+	1ère D60+
							D65	L- 30'- 5	D60+	1ère D60+
							D70	L- 30'- 5	D60+	1ère D60+
E	Orange	25'	H16	M- 25'- 4	H16	1er H16				
Ebis	Orange	25'					D16	Mbis- 25'- 4	D16	1ère D16
F	Jaune	25'	H14	N- 25'- 3	H14	1er H14	D14	Nbis- 25'- 3	D14	1ère D14
G	Bleu	25'	H12	K- 20'- 2	H12	1er H12	D12	K- 20'- 2	D12	1ère D12
H	Vert	20'	H10	P- 20'- 1	H10	1er H10	D10	P- 20'- 1	D10	1ère D10
Vert Acc	Vert	20'	Toutes catégorie				Forfait 10 points			

Aucun sur-classement n'est autorisé sur le Championnat de Ligue de Moyenne Distance. **Les sous-classements sont autorisés : les coureurs sous-classés marqueront alors 10 points au challenge PACA.**

La zone du CL MD étant totalement distincte de la zone du vert accompagné, il est possible d'accompagner sur le circuit vert avant ou après le CL MD.





# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## CHAMPIONNAT DE LIGUE DE MOYENNE DISTANCE

Support du 3<sup>ème</sup> Challenge PACA  
Dimanche 31 Mars 2019 à Cabrières d'Aigues



### CIRCUIT LOISIR : (pas de chronométrage, ni de classement)

**Ouvert à tous** : le circuit loisir est modulable en distance avec des boucles de difficulté croissante vert/bleu/jaune.

**L'accueil, le départ et l'arrivée** : se font depuis l'atelier Loisirs.

**Inscription** : par mail à [course.orientation@free.fr](mailto:course.orientation@free.fr) et sur place.

**Tarifs** : 5€ par personnes, 15€ par famille, 4€ pour les licenciés « Loisir-santé ».

### 2<sup>ème</sup> COURSE :

Cette Moyenne Distance ne compte pas pour le Challenge PACA.

**4 circuits au choix** : bleu (≈ 25 min), jaune (≈ 25 min), violet court (≈ 30 min) ou violet long (≈ 35 min).

**Départ et arrivée** : Départ 2 (200 m de l'accueil) et arrivée 2 (sur place).

#### Tarifs :

- 2,50 € pour les coureurs du CL MD (les 4 circuits leurs sont ouverts)
- 8 € pour les licenciés FFCO n'ayant pas couru le CL MD (les 4 circuits leurs sont ouverts)
- 8 € pour les licenciés « Découverte Compétition » (seuls les circuits bleu et jaune leurs sont ouverts)
- 11 € pour les non licenciés ayant un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation **en compétition** (les 4 circuits leurs sont ouverts)
- + 2,5 € de location de puce + 30 € de caution

**Inscriptions sur** : <http://co-paca.info/inscription/> jusqu'au lundi 25 Mars 23h59

#### Nos sponsors :

**HARIBO**



La Roumanière

la Verrerie  
CHATEAU

