

COURSE D'ORIENTATION DEPARTEMENTALE TOAC n°1
DIMANCHE 24 MARS 2019 – FORET DE RIEUMES
A PARTIR DE 9h30

Lieu : Forêt de Rieumes – Parking Chemin de Beaupuy le long de la D28 (Rte de Samatan (31). <https://goo.gl/maps/BBCMmHbJA3J2>

Organisation : TOAC Orientation (3105OC)

Date : DIMANCHE 24/03/2019

Contact : patrick.mathe@free.fr

Inscriptions : Inscriptions en ligne à travers le site du TOAC CO:
<https://www.toac-orientation.fr/>

Date limite : le Jeudi 21 Mars 2019 à minuit.

Les Non Licenciés seront chronométrés s'ils fournissent un certificat médical de non contre-indication pour la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an.

Tarifs :

	Licence FFCO/ UNSS	Non-Licenciés (inclus licence journée)	Licence TOAC CO
19ans et plus	4,00 €	7,00 €	Gratuit
18ans et moins	3,00 €	5,00 €	Gratuit
Pass famille (4 cartes)	X	15,00 €	X

Majoration pour inscriptions tardives, après le 21 Mars 2019: pénalités +2€
Inscription sur place possible **dans la limite des cartes disponibles.**

Chronométrage : Chronométrage avec système Sportident (puce) pour tous les circuits
Certificat médical de « non contre-indication pour la pratique de la CO en Compétition » obligatoire pour être chronométré.
Location de puce Sportident possible 3€ + caution (CNI ou chèque 40€)
Auto-chronométrage classique au carton possible si pas de certificat médical.

Accueil : Prendre la route de Samatan (D28) une fois dans Rieumes. Après 3Km sur la droite le Chemin de Beaupuy, <https://goo.gl/maps/BBCMmHbJA3J2>

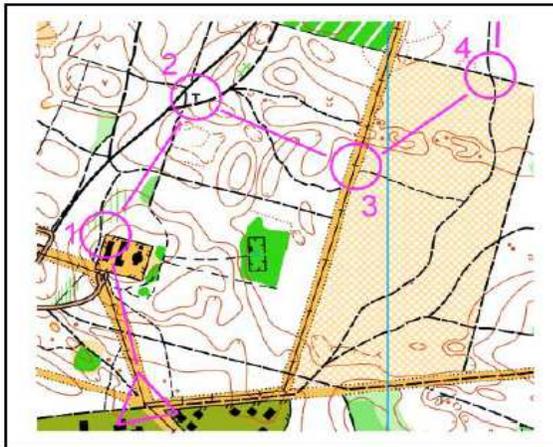
Horaires : Accueil à partir de 9h30. Prise des horaires de départ sur place. Départ libre à partir de 10h à 12h. Fermeture des circuits à 13h30

Fléchage : A partir du centre de Rieumes

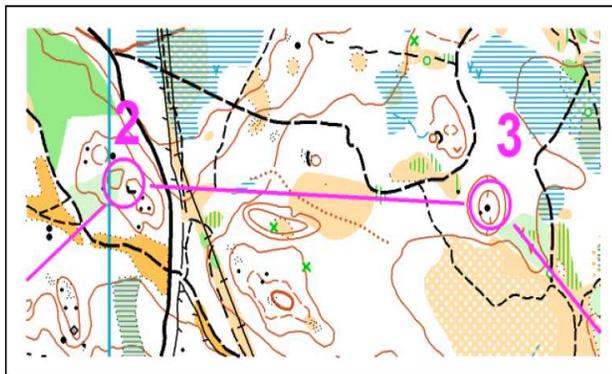
Carte : Forêt de Rieumes, 1/10000°, équidistance 5m.
Forêt avec un bon réseau de chemins et de la végétation basse par endroit (courir les jambes couvertes). Pas de relief prononcé

Circuits : Toutes les distances sont à vol d'oiseau. Débutants : prévoir une vitesse inférieure à 8km/h
Violet Long : ~5km, niveau violet – Tps moyen 50min - Expérimentés
Violet Court : ~4km, niveau violet – Tps moyen 40min - Expérimentés
Orange/jaune : ~3km, niveau jaune – Tps moyen 30min - Débutant adultes
Bleu/Vert : ~2km, niveau bleu – Tps moyen 30min - Jeunes débutant – ce circuit proposera une alternative avec un jalonnage le long d'un itinéraire pour les plus petits.

Le niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



Le niveau jaune : l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



Le niveau orange : idem niveau jaune mais avec approche de poste par points d'appui. Maîtrise de la boussole obligatoire. Exemple :

Le niveau violet : idem niveau orange sans point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette