



	<p>Course départementale d'orientation à ski ou en raquettes Zone nordique du Mézenc 43150 LES ESTABLES Dimanche 1^{er} février 2015</p>
---	---

Course d'orientation à ski et en raquettes :

C'est une course individuelle en orientation sur le domaine nordique du Mézenc spécialement aménagé à cet effet à partir d'une carte aux normes IOF adaptée à la progression en ski.

Renseignements : <https://www.facebook.com/pages/Azimuth-43/291140741052658>
 Inscriptions en ligne sur le site du CDCO 07 : <http://cdco07.fr>

4 niveaux de circuit de O-Ski :

Circuits de couleur	Parcours	Km (linéaire)
Violet 	Effort long, pilotage ski technique, choix complexes	14-16 km
Orange 	Effort moyen, pilotage ski moyen, choix	8 - 10 km
Jaune 	Effort long, pilotage ski facile, choix simples	12 - 13 km
Vert 	Effort court, pilotage ski facile, choix simples	5 - 6 km

2 niveaux de circuit de découverte en O-Raquettes (pas de chrono):

Circuits	Parcours	Km
Raquettes Orientation Long	Long	10 km
Raquettes Orientation court	court	5 km

Inscriptions en ligne sur le site du cdco 07 avant le lundi 26 janvier 2014 minuit.

Les tarifs avant le 26 janvier sont les suivants :

Tarif parcours Raquettes et Ski orientation (tous âges) : 4 €

Les tarifs à partir du 27 janvier sont les suivants :

Tarif parcours Raquettes et Ski orientation (tous âges) : 6 €

Programme de la journée :

- Possibilité d'inscriptions sur place de 9 h 00 à 11h30 à la salle hors-sac de la zone nordique.
- Départ entre 10 h 00 et 12 h 00.
- Fermeture des circuits à 13 h 30.

Un tableau horaire de départ sera mis en place pour échelonner les départs.

Chronométrage :

Chronométrage sport-ident (validation des balises par une puce électronique).

Caution de 40 €/pers. pour la puce électronique remise à l'arrivée.

Certificat médical :

Conformément à la réglementation française, **la photocopie d'un certificat médical de moins d'un an de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition** ou la présentation de la licence FFCO, UNSS, UGSEL ou USEP est obligatoire pour être classé.

Sinon, vous pouvez participer, mais sans chronométrage ni classement.

