

ESPACE DECOUVERTE

Un atelier initiation au niveau de l'accueil avant de débiter.

Groupe/Solo : En découverte, tous les circuits peuvent être réalisés soit seul soit en groupe.

Conseil Matériel / Habillement : il est conseillé de se doter d'une boussole ; Chaussures de sport ou de Randonnée ; de quoi s'alimenter légèrement pendant son circuit. (Plusieurs points d'eau sur chaque circuit qui sont indiqués sur les cartes mais pas d'autre ravitaillement).

Famille : tous les circuits se terminent au même endroit (zone d'accueil). Pas de possibilité de se perdre.

Allure : quel que soit le circuit choisi, chacun le fait en marchant ou en courant. Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que de courir dans la mauvaise !



QUEL CIRCUIT CHOISIR ?

Choisissez le circuit en fonction de vos envies :

Rand'O – Trail'O : première approche élémentaire de l'orientation sur distance assez longue, sans sortir des chemins, non chronométrée pour la Rand'O (Randonneurs Pédestres) et chronométrée pour le Trail'O (Coureurs à Pieds, Trailers, Triathlètes,...).

Course d'Orientation Sportive : première approche technique facile de la Course d'Orientation en sortant parfois des chemins.

Le circuit « Jalonné » est spécialement conçu pour les enfants ou les rando familles avec jeunes enfants.

Pour les adultes essayez les circuits Vert ou Bleu et vous ne le regretterez pas !

Jambes couvertes nécessaires à cause de la végétation.

CIRCUITS de RAND'O ou TRAIL'O

Ces circuits ne sont ni fléchés ni jalonnés.

Carte remise au départ. Ordre de poinçonnage des balises imposé.

Toutes les balises sont situées sur les sentiers ou à proximité immédiate.

Itinéraire libre entre balises et possibilité parfois de « couper » hors chemins.

Longueur = 9,6 km ↗ 250m

Circuit Rand'O : durée de 2h30 à 3h00.

Quelques balises « culturelles » pour découvrir les Causses du Quercy.



Circuit Trail'O : accessible uniquement aux catégories à partir de Cadet (16 ans et +). Possibilité de départs groupés.



CIRCUITS de CO SPORTIVE

Course d'Orientation départementale. Ouverte également aux non licenciés FFCO. Jambes couvertes très conseillé.

Circuit Rouge A : Difficile à Très Difficile. L=7,05 km ↗ 250m. Circuit très long et très technique possible pour débutant en CO très téméraire !

Circuit Rouge B : Difficile à Très difficile. L=5,29 km ↗ 175m. Circuit long et très technique possible pour débutant audacieux en CO !

Circuit Bleu : Moyen à Difficile. L=4,03 km ↗ 120m. Circuit moyen possible pour débutant en CO !

Circuit Vert : Facile à Très facile. L=2,11 km ↗ 45m. Circuit court conseillé pour débutant en CO.

Circuit « Jalonné » : Très facile. L=3,25 km ↗ 75m. Circuit très sécurisé conseillé pour les enfants ou rando famille avec jeunes enfants.

INFORMATIONS PRATIQUES

Parking : Les Amis du Célé. Un fléchage sera mis en place à partir du centre bourg de Cabrerets (46)

Accueil : à partir de 9 heures ; remise des consignes de courses et des cartons de contrôle. Vérification Licences ou certificat médical (sauf Rand'O). Buvette et sandwich.

Distance Accueil/Zone de Départ : 1 km. L'arrivée de chaque circuit se fait à proximité de la zone d'accueil

Départs : Tous circuits, Départ libre de 10h00 à 12h00.

Résultats : Proclamation des résultats à partir de 14h00 ; Les résultats complets paraîtront sur le site :

Cahors O'Quercy : www.sportnat.com/cahorientation
CDCO46 : www.sportnat.com/cdco46

Récompenses : Chaque participant conserve la Carte de son circuit et plein de souvenirs et d'émotions ! Récompense symbolique aux premiers H et D de leur circuit de référence ainsi qu'à tous les enfants.

IMPORTANT : Certificat médical de « non contre indication de la pratique de la CO » ou licence sportive nécessitant un certif médical saison en cours : **obligatoire (sauf Rand'O)**

Tarif : Licencié FFCO : 14 ans et - : 2 € ; 15 ans et + : 4 €
Non Lic FFCO : idem + 3 € ; Inscript. sur place (dans la limite des cartes disponibles) : idem + 3 €.

Inscription : Bulletin à retourner avant le **18/05/2008** (pour la préparation des cartes) à cahorientation@hotmail.fr ou COQ-Les Condamines-46090 Trespoux ou 06 70 64 50 59



BULLETIN d'INSCRIPTION – CO Cabrerets 2008

NOM : _____

PRENOM : _____

CLUB (Facult) : _____

FEDERATION : _____ ou Certif Médical :

Date Naiss : ____/____/____ **Circuit Choisi :** _____