COURSE D'ORIENTATION

Dim. 6 dec. 2009

Parc de la Valmasque
Mougins - Valbonne (06)

Finale du Challenge PACA

Course en relais de 3 équipiers

et 2 circuits individuels (3 et 5 km)

Organisée par ***le club de Valbonne Sophia Antipolis Orientation***

- **Traceurs :** Jens Kastensson, Olivier Benevello — **Contrôleur :** Anders Buhré
- **Arbitre :** Pierre Delenne
- **Responsable Organisation :** Vincent Langeard

- **Accueil :**

Parc de la Valmasque , communes de Mougins et Valbonne

Accueil au stade de la Valmasque (Mougins) à partir de 9h00.
Le parking est situé dans l'enceinte des terrains de sports du stade de Mougins à 300 m de la zone accueil -départ-arrivée.

- **Carte** : La Valmasque mise à jour octobre 2009
  échelle 1:10000 (1:5000 pour circuit D**)**

- **Catégories relais**

rappel du règlement PACA pour les relais (Art. 13) :
les équipes sont constitués de 3 coureurs. La répartition selon les catégories est la suivante :

- circuit A : 4800 m	**H20-35**	(H20-H21-H35)
- circuit B : 3500 m	**H18 , H40-45 , H50-55**	(H18-H40-H45-H50-H55)
- circuit C : 2500 m	**H16 , H60+**	(H16-H60-H65-H70)
	D18, D20-35 , D40-45	(D18-D20-D21-D35-D40-D45)
- circuit D : 1500 m	**H14 , H12 , H10**	(H14-H12-H10)
	D16 , D14, D12, D10, D50-55 , D60+	(D16-D14-D12-D10-D50-D55-D60-D65-D70)

Pour constituer une équipe les coureurs peuvent se surclasser. Pour être classable et marquer des points l'équipe doit courir sur le circuit du représentant de la catégorie la plus élevée.
Seules les équipes de 3 coureurs d'un même club seront classées; toutes les autres équipes (« open ») peuvent participer mais ne seront pas classées

- **Inscription pour les relais :**
  par mail , impérativement avant le mardi 1 décembre

tarifs :
* licenciés **18€ par équipe** (ou 6 € /équipier si équipe incomplète)
* non-licenciés ajouter 2 € par équipier non-licenciés
* location de puces SportIdent (nombre limité) 3 €

- **Inscription pour les circuits individuels :**

2 circuits : 3 km et 5 km Inscription **sur place** à partir de 10 h00 **.**
tarifs : 3 € licencié ou 5 € non licencié

- **Horaires de Départ**
  - **pour les relais, départ en masse par circuit** entre **10h30 et 10h50**
  - pour les circuits individuels départs entre 11h00 à 12h00

- **buvette légère sur place**

Accès lieu de course

fléchage « Course d'orientation » mis en place à **la jonction D35 - D135**
(En venant d'Aix, accès par la sortie d'autoroute Cannes-Mougins n°42 prendre direction Grasse - voie rapide - puis sortie Sophia Antipolis pour rejoindre la D35 et aller vers Antibes) ***voir plan sur le site internet du club***

Renseignements : E-mail : vsao@free.fr

site internet : **www.vsaorientation.com**