04 et 05 Décembre 2021
Invitation
Mourèze /Les Marcassins

Ou s'inscrire ?

Inscriptions sur le site du Club www.amso34.fr

Les inscriptions sont ouvertes et ne seront prises en compte qu'après réception du règlement.

Paiement par CB sur le site

Chèque à envoyer : Christine Ferrand 3 les avants de la deveze 34980 Montferrier sur lez

Virement : IBAN FR76 1350 6100 0039 6096 2600 012
BIC AGRIFRPP835
Pensez à mentionner le nom du coureur ou le club.

Localisation

- **Pas de garderie durant le week-end**
- **Passage obligatoire à l'accueil**
- **Restauration par la ferme de Malescalier le samedi et le dimanche (ferme de la Salvetat sur Agout)**

1. Entrainement/Départementale du samedi 04 Décembre

Course 1 : les Ruffes en grand

Inscriptions sur le site du Club www.amso34.fr

Départ 11h30-13h00 au boitier.
MD
Départs selon l'horaire pris sur le site d'inscription. Tous les circuits partiront au boitier départ en respectant l'écart réglementaire entre deux coureurs pour le même club

Distances :
Parking- Accueil : 200m
Accueil - Départ : à proximité
Arrivée : à proximité

Distances des circuits :

MD 05/12	distances	Déni velé	Postes
Violet long	**3,9 km**		**28**
violet court	**2,3 km**		**20**
Orange	**2,2 km**		**18**
Jaune	**1,8 km**		**14**
Bleu	**1,3 km**		**13**
Vert	**1,8 km**		**11**
Circuit Famille	**1,8 km**		**11**

Pas de récompenses
Pour la sécurité, la puce SI est obligatoire.
Les participants non licenciés ne seront chronométrés que s'ils délivrent un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition et devront s'acquitter d'un pass 'Compétition' à la journée.

Course 2 : L'enfer des Ruffes

Inscriptions sur le site du Club www.amso34.fr

Ne pourront participer à cette course uniquement les coureurs inscrits sur la course 1, les Ruffes en grand.

Départ 13h15-14h30 au boitier.
MD
Fermeture des circuits : 16h30
Départs selon l'horaire pris sur le site d'inscription Tous les circuits partiront au boitier départ en respectant l'écart réglementaire entre deux coureurs pour le même club (4 minutes)

Distances :
Parking- Accueil : 200m
Accueil - Départ : à proximité
Arrivée : à proximité

Distances des circuits : En attente

MD 05/12 (couse 2)	distances	Déni velé	Postes
violet	**2,9 km**		**16**
Orange	**1,5 km**		**17**
Jaune	**1,6km**		**12**
Bleu	**1,4 km**		**9**
Vert	**1 km**		**7**
Circuit Famille	**km**		

Pas de récompenses

2. Entrainement/Départementale du dimanche 05 Décembre

Course : Le cirque infernal

Inscriptions sur le site du Club www.amso34.fr

Départs au boitier : 10h30-12h00
MD
Fermeture des circuits : 13h30

Départs selon l'horaire pris sur le site d'inscription Tous les circuits partiront au boitier départ (pas d'horaires pré-attribués) en respectant l'écart réglementaire entre deux coureurs pour le même club (4 minutes)

Distances :
Parking- Accueil : 100m
Accueil - Départ **:** 100m
Arrivée : sur place

Distances des circuits :

Mourèze 15/12	distances	Dénivelé	Postes
Violet long	**2,5 km**		**35**
violet court	**1,7 km**		**30**
Orange	**1,6 km**		**30**
Jaune	**1,2km**		**22**
Bleu	**0,9 km**		**17**
vert	**0,7 km**		**14**
Famille			

Pas de récompenses
Pour la sécurité, la puce SI est obligatoire.
Les participants non licenciés ne seront chronométrés que s'ils délivrent un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation en compétition et devront s'acquitter d'un pass 'Compétition' à la journée.

Pour tout autre renseignement, vous pouvez nous joindre par mail à amso34@yahoo.fr ou par téléphone 06 34 30 16 57

Un bulletin plus précis sera diffusé un peu avant le week-end de course.