



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Moyenne Distance Pédestre

20 mai 2024

Bordères - Lagos



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : COOL
Directeur de course : Marie BONDIVENNE
Délégué – Arbitre régional : Claude PARIZOTTO
Contrôleur des circuits régional CO à pied : Michel VINCENT
Traceur régional CO à pied : Jean-Luc BOELLE
GEC : Mickaël CABOCHE

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Bordères-Bénéjacq-Lagos
Relevés : Patrick Castello 2023
Cartographe 2023 : Patrick Castello
SIAC activé sur les boîtiers

Échelle : 1/10000

Équidistance : 5m

Type de terrain : forêt du piémont pyrénéen



ACCÈS

Fléchage : intersection D938/D145
Distance parking-accueil : 100 à 600 m (1500 m
Camping Car)
Distance accueil-départ : 200 m
Distance arrivée-accueil : 300 m



HORAIRES

Accueil : 9 h

Départ : 10h à 12 h, toutes les 2'

Remise des récompenses : 14 h



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 7
Nombre de circuits initiation : 1 (Vert)



RÉSULTATS

Sur le site LNACO et sur le Facebook du club : Le club
COOL – 64



SERVICES

Buvette avec café, sandwiches et gourmandises sucrées, etc...



TARIFS

Licenciés FFCO : 20 ans et + : 10,00 € ; 18 ans et - : 6,00 €

Non-licenciés FFCO : ajouter au tarif précédent 5 € pour Pass compétition

Lors de la prise de licence, le licencié doit signer 2 attestations : une attestation d'avoir rempli un questionnaire de santé (https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do) et pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment ; une attestation d'avoir pris connaissance et de respecter tout au long de sa pratique sportive les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport (https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/75/10REGLES/DOR.pdf) ; le licencié s'engage également à avoir pris connaissance et à suivre les règlements FFCO : des compétitions, antidopage, médical, etc.

Location de puce : Caution de 40 euros ou pièce d'identité



INSCRIPTIONS

Date limite: mardi 14 mai 2024 à 00h00 sur site LNACO : <http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/inscription/>

Règlements : Chèque à l'ordre de COOL à envoyer à BOELLE, 115, avenue Joseph d'Ariste 64230 LESCAR ou virement bancaire : IBAN FR76 1690 6600 2387 0334 1826 241

Pour les non licenciés, inscription possible le jour de la course dans la limite des cartes disponibles

Sur le circuit vert, les enfants H10-D10 et moins peuvent être accompagnés d'une personne ayant déjà effectué sa course ou d'une personne n'étant pas inscrite sur un autre circuit.





PARKING

Parking le long de la route : réservé aux véhicules dont la largeur n'excède pas 1m90 et la hauteur n'excède pas 2m20 ; Les véhicules plus volumineux devront se garer plus en amont au niveau de la salle des fêtes à 1,5 km de l'accueil.



CONTACT

Marie Bondivenne : 06 32 84 09 06 lesbdv@orange.fr

Toutes informations : <https://cool.co.free.fr>

Les Circuits

Circuit	Niveau	Distance	Dénivelé	Nbre de postes***
Violet extra-long XL	Confirmé	3,8 km *	180 m	20
Violet long L	Confirmé	2,9 km *	180 m	16
Violet moyen M	Confirmé	2,5 km *	150 m	13
Violet court C	Confirmé	2,35 km *	105 m	12
Orange	Confirmé	2,65 km *	140 m	13
Jaune	Intermédiaire (14 ans & +)	2,35 km *	95 m	12
Bleu	Enfant 11/13 ans	1,9 km *	65 m	11
Vert**	Débutant/Enfant 10 à 13 ans	1,75 km *	50 m	10

(*) Calculées « à vol d'oiseau » ; Distances approximatives selon règlement NA

(**) Le Circuit Vert peut être réalisé accompagné. Certaines portions peuvent éventuellement être jalonnées.

(***) Sujet à modification

Accès au questionnaire de santé

https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do ou



Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/75/10REGLESJOR.pdf ou

