

 	<h2 style="margin: 0;">Course d'Orientation pédestre</h2> <h3 style="margin: 0;"><i>comptant pour le Classement National des Orienteurs et la Coupe de Ligue (CDL)</i></h3> <hr/> <h2 style="margin: 0;">Régionale Longue Distance</h2> <h3 style="margin: 0;">22 Mai 2016</h3> <h3 style="margin: 0;">Ronno (69)</h3>
---	--

**- Organisation :** Amicale Laïque de Course d'Orientation Saint Priest

- Directeur de course : Bernard Minot
- Traceur : Béatrice Bonora
- Contrôleur des circuits : Johann Lasouche
- Délégué fédéral/Arbitre : Jean François Dechavanne
- GEC : Valéry Tronchon

- Carte :** La Roche de la Fosse - Communes de Ronno / Saint Apollinaire / Saint Just d'Avray  
 Relevés : Janvier-Mars 2015 - Echelle 1:10.000 (1:5000 pour circuits Vert et Jalonné).  
 - Terrain : Forêt de résineux et feuillus, courante avec quelques zones de végétation basses parfois difficiles à traverser, située entre 700 et 900 m d'altitude. Plusieurs zones d'éléments rocheux.  
 - Circuits et catégories : 8, selon Règlement Sportif LRACO 2016

Couleur	Distance - Dénivelé - Postes
Violet long	10,2 km (260 m) 19 p
Violet court	6.5 km (130 m) 14 p
Orange Long	8.1 km (210 m) 16 p
Orange court	4.8 km (130 m) 10 p
Jaune	5.2 km (100 m) 13 p
Bleu	3.8 km (30 m) 10 p
Vert	2.8 km (30 m) 8 p
Jalonné	2.2 km (10 m) 8p

Les distances sont indiquées dénivelé compris (base : 100 m de dénivelé équivaut à 1km).

Les distances, dénivelés et nombre de postes sont susceptibles de modifications

**- Accès :** Fléchage à partir des intersections D54 / D98 (en venant de Saint Just d'Avray / GPS : 45.996358, 4.434735) et D313 / D98 (en venant d'Amplepuis ou Valsonne / GPS : 45.979996, 4.390505).

- Accueil : à partir de 8 h 30
- Distances parking-accueil : 100 à 500 m  
 accueil-départ : 1800 m + 150 m dénivelée ( prévoir 30mn)  
 arrivée-accueil (vidage des puces) 100 m
- Départs : à partir de 10 h (*heures de départ à choisir sur place*)
- Fermeture des circuits : 14h
- Résultats : 14 h 00 sur place - sur le site <http://alco69.fr>

**- Inscriptions :** En ligne sur le site fédéral : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/> avant le 18/05/2015

- Tarifs licenciés FFCO/UNSS : 8 € (19 ans et plus), 6 € (18 ans et moins)
- Règlement sur place à l'accueil ou après course sur facture pour les clubs.
- Tarif si inscription sur place : +2 € dans la limite des cartes disponibles.

**- Contact concurrents et renseignements :** Bernard Minot - tél. : 06 82 14 25 154 - mail : [bernard.minot@yahoo.fr](mailto:bernard.minot@yahoo.fr)  
 - Site Internet : <http://alco69.fr>

**- Atelier loisir :** mêmes circuits que pour les licenciés (sauf Violet et orange),.

- Tarifs loisir (inclut le pass'orientation) : 10 € (19 ans et plus), 8 € (18 ans et moins).
- Présentation d'un certificat médical ("pas de contre-indication à la CO en compétition") pour être chronométré.
- Rand'O du printemps : 3 circuits (court 5km, moyen 7km, long 10km) . Informations sur <http://alco69.fr>

**- Divers :**

- Location de puces SPORTident : sur place
- Secours : au niveau de l'accueil
- *Buvette et restauration : sur place*