



RAID ORIENTATION

"La Méridienne 2023"
Dimanche 15 janvier
Sauveterre de Rouergue



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Cent Vallées Orientation 12

Accès : Salle des fêtes de Sauveterre de Rouergue

Informations et actualités : Facebook/CVO12

Contact : centvalleesorientation12@gmail.com

Inscriptions : www.engage-sports.com/la-meridienne-2023



HORAIRES

Accueil : A partir de 7h

Départs :

- Parcours 4h30 : briefing à 8h15.
- Parcours 3h00 : briefing à 9h30
- Parcours découverte : briefing à 10h30
- Parcours trail orientation : briefing à 11h

Remise des récompenses : 14h30



CIRCUITS

4 parcours "compétition" sont proposés :

- 4h30 à pied - 4h30 à VTT
- 3h00 à pied - 3h00 à VTT

1 parcours trail orientation (environ 8 km)

1 parcours découverte



SERVICES

Buvette sur place
Accès aux vestiaires
Ravitaillement après course
Repas sur place



RÉSULTATS

Facebook/CVO12
www.CDCO12.com



CARTES

Carte globale au format IGN amélioré, pour l'épreuve spécifique les coureurs auront une carte au format ISSOM.

Type de terrain : terrain vallonné, alternance de forêt et de champs. Une partie de la course se déroule en ville.



TARIFS

Tarif compétition (individuel) : 20€ (une carte, une puce Sportident, une boisson, un repas) (+ 10€ si inscription après le 8/01)

Tarif découverte (parcours 1h30) : 10€ par équipe (une carte par équipe, pas de boisson, pas de repas)

Carte supplémentaire : 3€

Repas supplémentaire : 10€

!/ \ Dorénavant pour s'inscrire à une course d'orientation, vous avez trois possibilités :

- présenter une licence compétition FFCO.
- fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.
- attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport (ces documents sont téléchargeables sur la page d'inscription)

