

### ALARIC'O (Etape 3)

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL



#### INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : COORE

Directeur de course : Jean-marc PEYRARD

Délégué- Arbitre régional: Claudie BERJOAN

Contrôleur des circuits régional : Bénédicte TISSEYRE-BOPP (Stagiaire) - Patrick CAPBERN (Tuteur)

Traceur régional : Léo PICHON

GEC : Jeanne TIRAMANI

Pointage sans contact (SIAC) : **NON**



#### CARTE

Nom : Pinède de la Bade et la pierre sèche

Relevés : 2023

Cartographe : Léo FALCONE

Échelle : 1/10 000 (1/7500 pour Violet très court)

Équidistance : 5m

Type de terrain : Pinède, Garrigue, Ravines, murets



#### ACCÈS

Fléchage : Entrée du Village (GPS : 43.252290, 2.722625)

Covoiturage : [https://www.covoitribu.fr/poll/41010\\_vM0dIejb26eZ1b](https://www.covoitribu.fr/poll/41010_vM0dIejb26eZ1b)

Distance parking-accueil : 300m

Distance accueil-départ : A venir

Distance arrivée-accueil : A venir



#### HORAIRES

Accueil : A partir de 9h

Départ : Au boîtier en 10h et 12h

Remise des récompenses : 13 h

Fermeture des circuits : 13h



#### TARIFS

Licenciés FFCO : 19 ans et + : 10 € 18 ans et - : 5 €

Non-licenciés FFCO : Circuits : Violet – Orange : 16€ Circuits : vert – bleu - jaune : 8€

Location de puce : 3€

Taxe Inscription tardive, ou pour absence non justifiée : 3 €



#### INSCRIPTIONS

Sur le site FFCO avant le 26/03/2023 minuit: <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

*Pour les non-licenciés :*

*Remplir et Joindre l'attestation ci-dessous à [inscription.coore@laposte.net](mailto:inscription.coore@laposte.net) :*

*- pour les majeurs : [attestation](#) de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport;*

*- pour les mineurs : [attestation](#) par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du [questionnaire de santé](#) a donné lieu à une réponse négative, ou certificat médical de moins de 6 mois.*



#### CONTACT

coore@laposte.net



#### RÉSULTATS

Site : <http://www.coore.fr/>

Site FFCO : <http://cn.ffcorientation.fr/course/>





## CIRCUITS

Circuits de couleurs suivant le [Cahier des charges des courses en Occitanie](#) et le [Guide des choix des circuits couleur](#) de la LOCCO.

Règlement applicable : [Règlement des Courses d'Orientation en Occitanie](#)

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	CATEGORIES (à respecter pour prétendre à la qualification)	Distances (Distance indicatives, distance finale à venir)	Dénivelé
Violet long	35 mn	H21, H20, H35	3,7 km	100 m
Violet moyen	35 mn	D21, D20, D35 H18, H40, H45,	3,2 km	80 m
Violet court	30 mn	D18, D40, D45 H50, H55, H60, H65	2,2 km	50 m
Violet très court	25 mn	D50, D55, D60, D65, D70+, H70+	1,9 km	40 m
Orange	22 mn	D16, H16	2 km	40m
Jaune	22 mn	D14, H14	2 km	35m
Bleu	20 mn	D12, H12	1,7 km	35m
Vert	15 mn	D10, H10 *	1,32 km	25m
Jalonné	15 mn	/	/	



## SERVICES

**Restauration :** grâce au « T'AS PAS SOIF » : **Réservez au 09-73-29-74-85**

- Assiette bourguignon (8€) + crêpe (10€)
- Paninis (6€) + frites (7,50€) + crêpe (10€)
- Bière (2,50€)
- Crêpe sucrée (2,50€)
- Coca, orangina, etc.. (€)
- Vin du village (2€)

**Hébergement :**

Chambres d'Hôtes :

La maison grenadine, Mme Géa, 04.68.43.53.84 ou 06.42.20.13.63 (Info sur le site de la commune : [www.tourouzelle.fr](http://www.tourouzelle.fr))

La maison coquelicot, M. et Mme Horswell, 04.68.65.16.93 - [wendy@maisonducoquelicot.com](mailto:wendy@maisonducoquelicot.com)

Chez Estellou, Mme Ibanez, 06.75.45.74.33 – [estelle.ibanez0611@gmail.com](mailto:estelle.ibanez0611@gmail.com)

Gîtes :

La maison des vignes, M. et Mme Grix, 04.68.43.35.69 (voir sur le site de la commune)

Location Alaïa, 06.73.68.87.51 (voir aussi sur le site de la commune)

Villa soleil et liberté, 06.60.85.25.99 – [lisa.lesresidencesdusoleil@gmail.com](mailto:lisa.lesresidencesdusoleil@gmail.com)

Domaine les Jalans, 04.68.42.08.92 - [jmripoll.lesjalans@gmail.com](mailto:jmripoll.lesjalans@gmail.com)

Brooks Alison, 0044 77.87.18.15.37

Géa Florian, 06.50.18.63.44

La maison du vigneron, [salmeguy9@gmail.com](mailto:salmeguy9@gmail.com)



Commune de  
**Tourouzelle**



[Tourouzelle\\_amis\\_patrimoine](#)



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## Qualification pour le championnat de France

### Moyenne Distance 2023

Répartition du quota basé sur le niveau relatif LOCCO  
des catégories (CN au 2/3/2023)

Catégories	Quota MD	Nombre de qualifiés
D12		3
D14	0	3
D16	1	4
D18		3
D20		3
D21	0	3
D35		3
D40	1	4
D45	0	3
D50	1	4
D55		3
D60		3
D65		3
D70		3
D75		3
D80		3
H12		3
H14		3
H16	2	5
H18	1	4
H20		3
H21	2	5
H35	2	5
H40	2	5
H45	0	3
H50	0	3
H55	1	4
H60	1	4
H65	2	5
H70		3
H75		3
H80		3

