



**DIMANCHE
17 OCTOBRE 2010**

"La Rand'O"

(5^{ème} Edition)

**Epreuve d'orientation pédestre ou à vtt
À Croutelle (86)**

Ouverte à tous : débutants et initiés
En individuel ou par équipe (2 à 4)



BULLETIN D'INSCRIPTION RAND'O 2010

REGLEMENT :

1. Chaque participant individuel, ou chaque équipe, reçoit une carte en couleur et un carton de pointage avec la liste descriptive des balises.
2. Il s'agit de trouver un maximum de balises en un temps limité.
3. Chaque balise vaut un certain nombre de point, suivant la difficulté ou la distance.
4. L'itinéraire est libre (sauf circuit famille : suivi d'itinéraire).
5. Pénalité de 20 points dès la 1^{ère} seconde de retard, puis 2 points par minute.
6. Classement aux points dans les différentes formules.
7. Résultats vers 12h00.
8. Les équipes seront composées de 2, 3 ou 4 personnes.
9. Les enfants de moins de 18 ans devront être accompagnés d'un adulte.
10. Le GPS est bien évidemment interdit.
11. Inscription possible sur place mais pré-inscription vivement souhaitée.
12. Certificat médical (pour les non-licenciés) de non-contre indication à la pratique d'épreuves pédestre ou de VTT.
13. Port du casque obligatoire pour la formule vtt.

FORMULE PEDESTRE et VTT :

Départ libre de 8h00 à 9h00

FORMULE FAMILLE

Départ libre de 8h00 à 10h00

PRUDENCE : l'épreuve se déroule sur routes non fermées à la circulation

RENDEZ-VOUS LE DIMANCHE 17 OCTOBRE AU GYMNASSE DE CROUTELLE A PARTIR DE 8H00.

UN RAVITAILLEMENT VOUS ATTENDRA A L'ARRIVEE

MATERIEL OBLIGATOIRE : un téléphone portable (en cas de perte).

MATERIEL RECOMMANDE : Pensez à prendre avec vous un petit ravitaillement (boisson et encas) pour la durée de l'épreuve et une boussole (facultatif).

Renseignements :

Cédric : Tél. : 06.87.45.11.66

Site Internet : <http://lesbranques.free.fr>

E-mail: lesbranques@free.fr

Formule Choisie: (à entourer)

Pédestre (marche ou course à pied) : 2h00 ou 3h00

VTT : 2h00 ou 3h00

Famille 6km (en suivi d'itinéraire)

Nom	Prénom	Adresse	Club & N° de licence (si licencié)
		Email :	
		Email :	
		Email :	
		Email :	

PRE-INSCRIPTION VIVEMENT SOUHAITEE

TARIFS :

Adulte :

Licencié : 3.00 €

Non Licencié : 5.00 €

(chèque à l'ordre de « Les Branques »)

Enfant :

-18ans : 1€

-12 ans : Gratuit

Bulletin à retourner avant le 14/10/2010 à :

M. Cédric GUILLET

7 allée de la fontaine cabaline appt n°10
86240 CROUTELLE