

COURSE

RAIDLINK'S 07

D'ORIENTATION

ardèche
LE DEPARTEMENT

14 et 15 Mars 2020

O' SUD' ARDECHE

Samedi 14 Mars
Largentière &
Laurac en vivarais

Double Sprint

Moyenne Distance

Dimanche 15 Mars
Vesseaux

Courses comptant pour le classement national

◆ nocturne au score
samedi soir
format entrainement

**Cartes 100% nouvelle Norme
Sprint et Forêt**



Renseignements et inscriptions

www.raidlinks07.e-monsite.com

LIVRET D'ACCUEIL

Compétitions

BIENVENUE EN SUD ARDECHE !

3ème édition de O' Sud' Ardèche...

Toujours le meilleur de l'Ardèche ... côté Sud !

Raidlink's 07 vous invite cette année entre Valde Ligne et bassin d'Aubenas Vals. Le samedi, un double Sprint vous attend à Laurac en Vivarais et Largentière, et le dimanche à Vesseaux sur une nouvelle carte.

3 courses dans le week-end... courses officielles, parcours loisirs et un entraînement nocturne le samedi soir à Lachapelle sous Aubenas.

2 Courses inscrites au classement national et le tout comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation.

Vous trouverez dans ce livret d'accueil tous les renseignements pour organiser au mieux votre séjour ainsi que le détail de chacune des compétitions proposées. Ce livret sera mis à jour au fur et à mesure des nouvelles informations à vous communiquer.

Venez nombreuses et nombreux, et vive la CO en Sud Ardèche !

PROGRAMME

SAMEDI 14 MARS

- LAURAC EN VIVARAIS
- LARGENTIÈRE

13h – 15h

Accueil et inscriptions Laurac

13h30 - 15h30

Etape 1 – SPRINT URBAIN LAURAC EN VIVARAIS

16h

Fermeture des circuits

14h30 – 16h

Accueil et inscriptions Largentière

15h– 17h

Etape 2 – SPRINT URBAIN LARGENTIÈRE

17h30

Fermeture des circuits

- LACHAPPELLE SOUS AUBENAS

19h30

ENTRAÎNEMENT NOCTURNE - briefing

19h45

Départ Mass Start

DIMANCHE 15 MARS

- VESSEAUX

8h30 – 11h

Accueil et inscriptions

10h – 12h30

Etape 3 – MOYENNE DISTANCE

13h30

Fermeture des circuits

14h

Remise des récompenses des 3 courses

ACCES



LES TERRAINS et FORMATS DE COURSES

Etape 1 - Laurac en Vivarais- Sprint



La première étape vous fera découvrir un petit village Ardéchois calme et paisible qui ne vous laissera pas indifférent avec ces nombreuses ruelles étroites, un vrai petit labyrinthe...

Format sprint classique en zone urbaine
Carte à la nouvelle norme ISPRM 2019

Circuits Compétition:

Vert, 1,2km
Jaune, 2 km
Orange, 3 km

Les non licenciés peuvent aussi courir sur le circuit compétition Orange moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf livret d'accueil compétitions).

Etape 2 - Largentièrre- Sprint



Zone Gelée



Nouvelle carte Norme ISPRM 2019



Pour la deuxième étape, direction la cité médiévale de Largentière, sous préfecture de l'Ardèche. Une carte totalement revue et agrandie pour l'occasion, certainement la carte la plus technique du sud Ardèche... à vous de bien rester concentré !

Course comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation, la Coupe de Ligue AURA et inscrite au Classement National des Orienteurs.

Circuits Compétition:

Vert, 1,2km

Jaune, 2 km

Orange, 3 km

Les non licenciés peuvent aussi courir sur le circuit compétition Orange moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf livret d'accueil compétitions).

Etape Bonus – Entraînement Nocturne

Nous vous proposons un entraînement nocturne sur un format CO Score avec départ en Mass-Start.

3 parcours possibles :

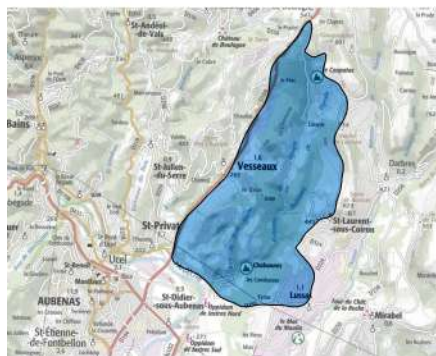
- Jaune : 25'
- Orange : 30'
- Violet : 40'

Carte de Lachapelle sous Aubenas, Echelle 1/5000, Norme ISOM 2017

Etape 3 - Vesseaux- Moyenne Distance

Après avoir accueilli en Septembre 2019 la Coupe d'Europe Junior, Vesseaux vous ouvre à nouveau ses portes sur la partie Sud de la carte et donc sur un terrain à 80% inédit. Ravines et micro-relief au programme !

Zone Gelée



Nouvelle carte Norme ISOM 2017



Course comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation, la Coupe de Ligue AURA et inscrite au Classement National des Orienteurs.

Accès à Vesseaux:

Fléchage aux entrées Nord et Sud de la commune.

Parkings en en centre ville et proche de la Cave Coopérative.

Distances :

Circuit	Distance	Dénivelé +	Nombre de postes	Echelle
Smiley (débutants et/ou accompagnés)	1,2 km	55m	7	1/7500
Vert	1,3 km	80m	7	1/7500
Bleu	1,5 km	90m	10	1/7500
Jaune	2,6 km	125m	13	1/7500
Orange	2,8 km	155m	15	1/7500
Violet Court	3,1 km	175m	12	1/7500
Violet Long	3,9 km	280	19	1/10000

Les non licenciés peuvent aussi courir sur le circuit compétition Orange moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf livret d'accueil compétitions).

Accès à Vesseaux:

Fléchage aux entrées Nord et Sud de la commune.

Parkings en en centre ville et proche de la Cave Coopérative.

INSCRIPTIONS

Comment s'inscrire ?

Inscriptions en ligne : <http://raidlinks07.e-monsite.com/pages/o-sud-ardeche.html>

Avant le 8 Mars 2020 à Minuit.

Quels Tarifs?

	Circuits Compétition Orange/Violet			Circuits Smiley/Vert/Bleu/Jaune et Loisirs		
	-18 ans	+18 ans	Non licenciés (prix du Pass Orientation)	-18 ans	+18 ans	Non licenciés (prix du Pass Orientation)
Sprint 1 Laurac	3€	4€	+6€/pers	3€	4€	+2€/pers ou +5€/famille
Sprint 2 Largentière	6€	9€		6€	9€	
MD Vesseaux	6€	9€	+6€	6€	9€	+2€/pers ou +5€/famille

Inscriptions pour l'entraînement nocturne : 4€/pers

PRATIQUE

Co-voiturage

Afin de réduire l'impact de vos déplacements, n'hésitez pas à remplir vos véhicules donc à covoiturer.

<https://movici.auvergnerhonealpes.fr/>

Hébergements

De nombreux hébergements peuvent vous accueillir sur le secteur, n'hésitez pas à contacter les offices de tourisme du sud Ardèche:

<http://www.aubenas-vals.com>

<http://www.tourisme-valdeligne.fr>

ou notre partenaire : Le Village de Gîtes La Clé des Champs à Montréal,

<http://www.cledeschamps.com>

Restauration

Une buvette vous sera proposée sur les 2 jours de course avec crêpes et boissons chaudes au profit de notre école de course d'orientation.

Commerces à proximité à Laurac, Largentière et Vesseaux

CONTACT

Pour toute question ou renseignement complémentaire n'hésitez pas à nous contacter.

contact@raidlinks.fr ou 06 87 36 87 34

