

COURSE

RAIDLINK'S 07

D'ORIENTATION

ardèche
LE DEPARTEMENT

14 et 15 Mars 2020

O' SUD' ARDECHE

**Samedi 14 Mars
Largentière &
Laurac en vivarais**



**Dimanche 15 Mars
Vesseaux**



**Parcours Loisirs,
Familles, Randonnée**



Renseignements et inscriptions

www.raidlinks07.e-monsite.com

LIVRET D'ACCUEIL

Loisirs - Découverte

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 Val de Ligne et bassin d'Aubenas Vals. Le samedi, un double Sprint vous attend à Laurac en Vivarais et Largentière, et le dimanche une moyenne distance à Vesseaux sur une nouvelle carte.

3 courses dans le week-end... en plus des courses officielles des parcours loisirs sont au programme pour tous les goûts, enfants, adultes, familles, randonneurs...

Alors, profitez en pour découvrir ou redécouvrir la Course d'Orientation sur des formats de courses accessibles au plus grand nombre.

Vous trouverez dans ce livret d'accueil tous les renseignements pour organiser au mieux votre séjour ainsi que le détail de chacun des parcours proposés. 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
- LARGENTIERE

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 LARGENTIERE

17h30

Fermeture des circuits

DIMANCHE 15 MARS

- VESSEAUX

8h30 – 11h

Accueil et inscriptions

10h – 12h30

Etape 3 – MOYENNE DISTANCE

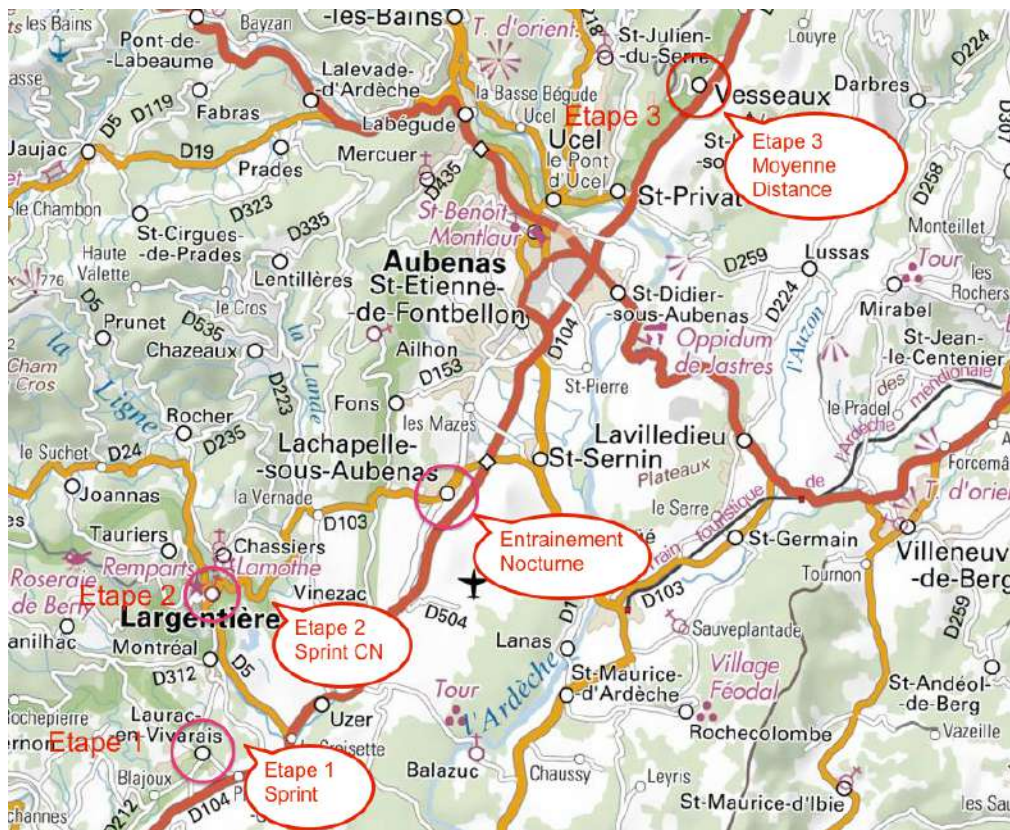
13h30

Fermeture des circuits

14h

Remise des récompenses des 3 courses

ACCES



Un entrainement nocturne est proposé le samedi soir mais il est réservé aux licenciés

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 avec des circuits en fonction de la difficulté.

En sprint la difficulté est évaluée en fonction de la technicité des choix d'itinéraires, de la rapidité de lecture requise et de la distance à parcourir.

Circuits Loisirs pour les non licenciés:

Vert, 1,2km, très court et sans difficulté technique

Jaune, 2 km, court et moyennement difficile techniquement

Jaune Long, 3 km, long et moyennement difficile techniquement

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 - Largentière- Sprint



Pour la deuxième étape, direction la cité médiévale de Largentière, sous préfecture de l'Ardèche... encore un beau terrain de jeu, idéal pour la course d'orientation.

Circuits Découverte pour les non licenciés:

Vert, 1,2km, très court et sans difficulté technique

Jaune, 2 km, court et moyennement difficile techniquement

Jaune Long, 3 km, long et moyennement difficile techniquement

Les non licenciés peuvent courir sur le circuit compétition Orange moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf modalités d'inscriptions)

Etape 3 - Vesseaux- Moyenne Distance

Après avoir accueilli en Septembre 2019 la Coupe d'Europe Junior, Vesseaux vous ouvre à nouveau ses portes mais sur une partie nouvelle de la carte.

Format Moyenne Distance en zone tout terrain (non urbain)

Plusieurs circuits possibles en fonction de la difficulté technique.

En Moyenne Distance, la difficulté est évaluée en fonction de la technicité des balises (éloignement des chemins, itinéraire complexe...), de la distance et du dénivelé.

Circuits Loisirs:

Smiley - 1,2 km, circuit pour les enfants les plus jeunes et accompagnés, le parcours est guidé par des « smiley » sur le terrain qui indiquent la bonne direction.

Vert – 1,3 km, très court et sans difficulté technique, balises sur les chemins

Bleu – 1,5 km, court et facile techniquement, balises proches des chemins

Jaune – 2,6 km, court et moyennement difficile techniquement

Jaune Long – 3,2 km, long et moyennement difficile techniquement

Les non licenciés peuvent aussi courir sur les circuits compétition Orange, Violet Court et Violet Long 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

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

Avant le 8 Mars 2020 à Minuit. Les inscriptions sur place seront possibles.

Merci de privilégier l'inscription en ligne pour faciliter l'impression des cartes.

Attention, les inscriptions pour les circuits compétition se font sur le site de la FFCO

<http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/> pour les courses inscrites au classement national.

!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition. Sans ce certificat, l'accès aux circuits sera possible mais sans classement.

	Tarifs Circuits Loisirs		
	-18 ans	+18 ans	Non licenciés (prix du Pass Orientation)
Sprint 1 Laurac	3€	4€	+2€/pers ou +5€/famille
Sprint 2 Largentière	6€	9€	
MD Vesseaux	6€	9€	+2€/pers ou +5€/famille

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

