



#### INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** EPERNAY NATURE ET SPORT - 5101GE  
**Directeur de course :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**Traceur :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**Delégué-Arbitre :** Olivier GRANDCOING  
**Contrôleur des circuits :** Franz MAREIGNER  
**GEC :** Franz MAREIGNER / Marie COVIAUX

COURSE COMPTANT POUR  
LE CN  
OUI



#### CARTE

**Nom :** Les Rinsillons  
**Mise à jour :** 08/2023  
**Cartographe :** CAP Orientation

**Échelle :** 1/10000 et 1/7500 (bleu, vert, loisir, H/D+60)  
**Type de terrain :** très varié : plateau, flanc et vallons abrupts, petits reliefs, végétation diverse alternant zones rapides et zones moins courantes plus denses, zones d'exploitation.



#### ACCÈS

**Fléchage :** D 386, 49.091542, 3.941039  
**Distance parking-accueil :** 50-150 m  
**Distance accueil-départ :** 500 m  
**Distance accueil arrivée :** 50 m



#### HORAIRES

**Accueil :** 9h45 **Départ :** 10h00-11h15  
**Remise des récompenses :** NON  
**Fermeture des circuits :** 13 h



#### CIRCUITS

**7 circuits compétition :** Violet long 8 km, Violet Moyen 6 km, Violet court et Violet court +60 (1/7500) 3,5 km, Orange 5 km, Jaune 4,5 km, Bleu 3,5 km et Vert (et Vert accompagné) 2,5 km.  
**2 circuits loisir :** bleu loisir 2/3 km, jaune loisir 4/5 km



#### RÉSULTATS

<http://epernayns.free.fr/>  
**HELGA :** <https://helga-o.com/webres>



#### SERVICES

Initiation, conseils possibles avant votre départ. Prêt de boussoles et puces (avec caution)  
Eau à l'arrivée, Petite buvette (boissons, sandwichs, gâteaux/tartes)



#### TARIFS

**Licenciés 2024 (FFCO, UGSEL, FNSU) :** 19 ans et + : 8 €, 13-18 ans : 6 €, 12 et - : 5 €

#### Non-licenciés :

Pass'loisir-santé (circuits bleu loisir et jaune loisir sans classement) et Pass'découverte compétition (parcours vert, bleu et jaune avec classement) : mêmes tarifs que les licenciés

Familles (sur parcours bleu loisir et jaune loisir avec 2 cartes) : 15 €

Pass Compétition (accès à tous les parcours compétition) : 10 €

**!/ Pour être chronométrés, vous devez être licencié compétition FFCO 2024 ou, non-licencié majeurs, vous devez attester avoir pris connaissance des 10 règles d'or du cardiologue et avoir complété le questionnaire santé fédéral.**

**Mineurs :** attestation réponses négatives aux rubriques du questionnaire de santé. **Attestations à envoyer par mail à :** [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) (ou à remplir sur place)



#### INSCRIPTIONS

Avant le 2 avril 2024 minuit pour les licenciés : sur le site en ligne [FFCO](http://ffco.org)

Pour les non-licenciés sur le site FFCO ou par mail à [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) (Indiquer vos noms, prénoms, date de naissance, Code postal, ville, Circuit choisi). Merci d'anticiper vos inscriptions pour l'impression des cartes. Inscriptions possibles après le 2/04/2014 ou sur place dans la limite des cartes disponibles.



#### CONTACT024

**Infos, lien internet inscriptions :** mail : [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) site : <http://epernayns.free.fr/> tel : 06 84 92 40 26



## Parcours LD Hautvillers Les Lhuys – 7/04/2024

(Distances approximatives)

Nom du Parcours	Distance en km	Dénivelé en m	Km effort (dist + dénivelé)	Nombre de contrôles
Violet long			8,300	
Violet Moyen			6,360	
Violet court + 60			4,560	
Orange			6,520	
Jaune			4.490	
Bleu			3,340	
Vert			2,740	
Jaune loisir long			6.500	
Jaune loisir-santé			4,490	
Bleu loisir/initiation			3,320	

