

## Samedi 15 mars 2014, Orientation Régionale Sermiers CO au CN (carte 2012-2013)

### 2ème CO du challenge ENS 2014

Déjà orienteurs ou futurs orienteurs, venez partager les plaisirs de l'orientation dans une ambiance sportive, de détente et de convivialité.

**Santé, Nature, Loisir, Famille, Compétition, la CO est pour tous !**

Que vous soyez petit ou grand, sportifs, promeneurs, joggers, familles, jeunes, nous vous proposons de réaliser l'un de nos parcours d'orientation, de découvrir quelques balises dans le beau site de la forêt de Sermiers.

Nous vous ferons découvrir ou pratiquer l'orientation, en vous offrant un bon bol d'oxygène.

Chacun et chacune y trouvera un circuit adapté à son niveau. C'est un sport de compétition pour les uns, un jeu, une sortie oxygène, une marche sportive ou une course d'entraînement pour les autres.

#### Accueil et conseils pour les débutants

**Organisateur :** Epernay Nature et Sport **Traceur :** Franz Mareigner **Contrôleur :** Olivier Guénin

**Pour qui ?** Non-licenciés, enfants, jeunes, familles, adultes, Licenciés FFCO, UNSS, FNSU

**Accueil :** samedi 15 mars 2014 de 14 h 30 à 16 h

**Fermeture des circuits** et dépose à 18 h

**Lieu :** Forêt de Sermiers, suivre le fléchage rouge et blanc sur la RD51 entre Saint Imoge et Montchenot.

**Parcours : 2 Parcours loisir/découverte/rand'O :** moyen et long (initiation avant le départ proposée pour tous ceux découvrent la CO),

- **6 parcours classiques au CN :** A : long/technique (environ 7,5 km), B : 5,5/6 km /technique , C : 4,5 km assez technique, D : 3,5/4 km moyen, E : 2.5/3 km assez facile, F : 1,5/2 km facile, initiation

**Terrain :** Plateau et vallons, prévoyez des jambes couvertes

**Inscriptions :** Par internet sur la **fiche jointe** ou par le site fédéral, **jusqu'au 8/03 20 h 30**. Après le 8/03 et sur place **choix du parcours dans la mesure des cartes disponibles**. (Pour imprimer les cartes au plus juste et mieux vous accueillir, il est préférable de s'inscrire à l'avance, même non licenciés, surtout pour les groupes)

**Certificat médical obligatoire de moins d'un an et autorisant la pratique de la CO en compétition pour les non-licenciés qui souhaitent être classés sur les parcours chronométrés.**

**Carte** au 1/10 000 (1/5000 pour les petits parcours) : fournie, prêt de boussole possible.

**Tarifs** pour tous (inscription avant le 8/03) : 12 ans et - : 3€, 13-18 ans : 4 € , 19 ans et plus : 6 € ;  
Famille (3 et plus dont parents et enfants sur le même parcours) : 14,00 €

*Eau et petite restauration offertes, boissons.*

**Renseignements / contacts :** [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) site : <http://epernayns.free.fr/>