

DIMANCHE 30 novembre 2014, Orientation régionale LD à Verzy CO au CN (carte 2012-2013)

ENS vous invite à sa dernière CO de l'année.

**Santé, Nature, Loisir, Famille, Compétition, l'orientation
est pour tous, dans une ambiance sportive, de détente et de convivialité!**

De 7 à 99 ans, sportifs, promeneurs, joggers, familles, jeunes, venez découvrir ou
pratiquer l'orientation,
en vous offrant un bon bol d'oxygène.

Carte et boussole en main et à votre rythme, nous vous proposons de choisir l'un de nos
parcours d'orientation, d'activer tête et jambes pour découvrir le beau site de la
forêt de Verzy et de ses célèbres faux.

Vous cherchez la performance, un jeu de plein air, une sortie oxygène, une marche sportive ou une course
d'entraînement, chacun et chacune trouvera un circuit adapté à son niveau.

Conseils pour les débutants avant votre départ

Organisateur : Epernay Nature et Sport

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

Lieu : Forêt de Verzy,

Accueil : Dimanche 30 novembre 2014 de 9h45 à 11h30 au parking des Pins.

Balisage : Suivre le fléchage rouge et blanc sur la RD34 entre Louvois et Verzy.

Fermeture des circuits et dépose à 12h45

Distances : Parking / Accueil : sur place, Accueil / Départ-arrivée : environ 500 m

Parcours : **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 : violet long (environ 7 km), B : violet moyen (5,5 km), C : violet court
(3,5-4 km), D : jaune orange long (5-5,5 km), E : jaune orange court (3-3,5 km), F : bleu (2-2,5 km), G : vert
(1,5/2 km) facile, initiation,

1 parcours jalonné : pour les plus jeunes et les enfants débutants

Terrain : Plateau et vallons, prévoyez des jambes couvertes

Inscriptions : Par Internet de préférence sur la **fiche jointe** ou par le site fédéral, jusqu'au 24/11 minuit ou sur
place 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 : fournie, prêt de boussole possible.

Tarifs : Licenciés FFCO et UNSS et FNSU : 14 ans et - : 4 €, 15-18 ans : 5 €, 19 ans et plus : 6 € ;

Non licenciés (pass'orientation compris) : 14 ans et - : 4 €, 15/18 ans : 5 € ; 19 et + : 8 €

Famille (3 et plus dont parents et enfants sur le même parcours non chronométré) : 14,00 €

Eau et petite restauration offertes à l'arrivée, buvette.