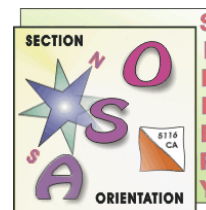




<http://asosillery.free.fr/>  
N° Club (FFCO) : 5116 CA

## ASO Sillery Animation Sillery Orientation



# A l'occasion des Virades de l'Espoir Course (marche) d'orientation pour tous Dimanche 26 septembre 2010 Au départ de Villers-Marmery (51)

L'Orientation (la CO) : une activité sportive, ludique et conviviale à pratiquer à son rythme, en compétition ou en loisir, seul ou en petit groupe dans la nature, en parc urbain ou en forêt. Pour garder la forme ... ou la retrouver !

Vous choisissez votre circuit selon votre niveau et votre forme. Une carte détaillée sur laquelle ces balises sont positionnées vous est remise au départ. Vous choisissez votre itinéraire pour rallier des balises, points de passage "obligatoires".

**Accueil : De 9 à 13 heures, Salle polyvalente de Villers-Marmery**

**Départs (horaires libres) à partir de 9 h 15.** Distance Accueil/Départ-Arrivée : 900 m



**Inscriptions :** Dans la salle polyvalente de Villers-Marmery, le stand ASO Sillery/ERDF-FFCO recueillera votre inscription sur le circuit ORIENTATION de votre choix.

**Pré inscription :** Les cartes étant imprimées à l'avance, pré inscription par mail ou tel recommandée (particulièrement pour le circuit A).

**Tarif :** 7 euros par adulte et 4 euros par enfant (moins de 18 ans) au bénéfice de la Lutte contre la Mucoviscidose ; un don supplémentaire est possible (reçu fiscal)

**Carte : Verzy (1/10000<sup>e</sup>) – CAP Orientation 2003**

**Circuits :**

- **Virade Orientée, 5 km** pour découvrir l'orientation, (conseillé aux familles avec jeunes enfants) parcours sur chemins, **INITIATION GRATUITE** avant le départ, (**Circuit C**)

- **C.O. des Virades, 6 Km** sur et hors chemins pour ceux et celles qui ont déjà pratiqué la CO (**Circuit B**)

- **Raid'Orientation des Virades, 10 à 12 Km** pour orienteurs et coureurs (H et F) confirmés. (**Circuit A- sur A3**)

La validation de votre passage aux balises s'effectue au moyen d'un carton de contrôle que vous poinçonnez avec une pince accrochée à chaque balise.

Pour être chronométré (SI) présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an ou une licence FFCO (licence UNSS ou FFSU avec mention CO).

**Chronométrage ;** Sport Ident. Prêt du pointeur SI contre caution (38 euros ou pièce d'identité) ;Circuit A et B

**Ravitaillement :** Circuit B et C à l'arrivée ; circuit A : à mi-parcours et à l'arrivée.

**Renseignements, pré-inscriptions** au 06.20.24.56.06 - [sillery.orientation@laposte.net](mailto:sillery.orientation@laposte.net) ou [v.blum@laposte.net](mailto:v.blum@laposte.net)

