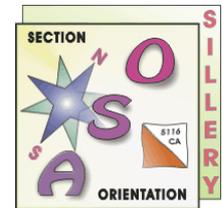




http://asosillery.free.fr/
N° Club (FFCO) : 5116 CA



ASO Sillery Animation Sillery Orientation

Virades de l'Espoir Course d'orientation Dimanche 26 septembre 2010 INSCRIPTIONS à envoyer par mel

Nom	Prénom	Circuit
Adresse mel		
Téléphone		
Code Postal		

- Circuit C** - Virade Orientée, 5 km pour découvrir l'orientation, (conseillé aux familles avec jeunes enfants) parcours sur chemins, **INITIATION GRATUITE** avant le départ, (Circuit C)
- Circuit B** - C.O. des Virades, 6 Km sur et hors chemins pour ceux et celles qui ont déjà pratiqué la CO
- Circuit A** - Raid'Orientation des Virades, 10 à 12 Km pour orienteurs et coureurs (H et F) confirmés. (Carte sur A3)

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

A l'atelier Départ (fléché depuis l'accueil) vous recevrez votre carte et votre talon de contrôle ou votre pointeur SI (Une caution vous sera demandée en échange du pointeur - 38 euros ou pièce identité)

Pour tous ceux qui le souhaitent une initiation vous sera offerte afin que vous profitiez au maximum de votre sortie en forêt

Rappel : Le certificat médical (CM) 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).

Conseil pour le CM : faites lister par votre médecin les différents sports « en compétition » comme la CO ou la course à pied, que vous serez amené à pratiquer dans l'année et faites des photocopies qui vous serviront toute l'année.

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 à partir de 10 uros)

Renseignements, pré-inscriptions au 06.20.24.56.06 - sillery.orientation@laposte.net ou v.blum@laposte.net

