



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Longue Distance Pédestre

19 mai 2024

Bordères - Bénéjacq



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** COOL  
**Directeur de course :** Marie BONDIVENNE  
**Délégué – Arbitre régional :** Sébastien LOCHET  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Michel VINCENT  
**Traceur régional CO à pied :** Jean-Luc BOELLE  
**GEC :** Mickaël CABOCHE

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Bordères-Bénéjacq-Lagos  
**Relevés :** 2023 Patrick Castello  
**Cartographe 2023 :** Patrick Castello  
**Boîtiers :** classiques et SIAC

Échelle : 1/10000

Équidistance : 5m

Type de terrain : forêt du piémont pyrénéen



### ACCÈS

**Fléchage :** intersection D938/D145  
**GPS :** <https://maps.app.goo.gl/Qf8CH3hQVR96JLtD8>  
**Distance parking-accueil :** 200 à 600m (1500m CC)  
**Distance accueil-départ :** 100m  
**Distance arrivée-accueil :** 300m



### HORAIRES

Accueil : 9 h

Départ : 10h à 12 h, toutes les 2'

Remise des récompenses : 14 h



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 7  
**Nombre de circuits initiation :** 1 (Vert)



### RÉSULTATS

Sur le site LNAO et sur le Facebook du club : Le club COOL – 64



### SERVICES

Buvette avec café, sandwiches et gourmandises sucrées, etc...



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 20 ans et + : 10,00 € ; 18 ans et - : 6,00 €

**Non-licenciés FFCO :** ajouter au tarif précédent 5 € pour Pass compétition

Lors de la prise de licence, le licencié doit signer 2 attestations : une attestation d'avoir rempli un questionnaire de santé ([https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa\\_15699.do](https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do)) et pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment ; une attestation d'avoir pris connaissance et de respecter tout au long de sa pratique sportive les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport ([https://www.ffcorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/75/10REGLESDOR.pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/75/10REGLESDOR.pdf)) ; le licencié s'engage également à avoir pris connaissance et à suivre les règlements FFCO : des compétitions, antidopage, médical, etc.

**Location de puce :** Caution de 40 euros ou pièce d'identité



### INSCRIPTIONS

Date limite: mardi 14 mai 2024 à 00h00 sur site LNAO : <http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/inscription/>

**Règlements :** Chèque à l'ordre de COOL à envoyer à BOELLE, 115, avenue Joseph d'Ariste 64230 LESCAR ou virement bancaire : IBAN FR76 1690 6600 2387 0334 1826 241

Pour les non licenciés, inscription possible le jour de la course dans la limite des cartes disponibles

**Sur le circuit vert, les enfants H10-D10 et moins peuvent être accompagnés d'une personne ayant déjà effectué sa course ou d'une personne n'étant pas inscrite sur un autre circuit.**



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## PARKING

Parking le long de la route : réservé aux véhicules dont la largeur n'excède pas 1m90 et la hauteur n'excède pas 2m20 ; Les véhicules plus volumineux devront se garer plus en amont au niveau de la salle des fêtes à 1,5 km de l'accueil.



## CONTACT

Marie Bondivenne : 06 32 84 09 06 [lesbdv@orange.fr](mailto:lesbdv@orange.fr)

Toutes informations : <https://cool.co.free.fr>

## Les Circuits

Circuit	Niveau	Distance	Dénivelée	Nbre de postes
Violet extra-long XL	Confirmé	11 km (*)	335m	14
Violet long L	Confirmé	8,57 km (*)	270m	12
Violet moyen M	Confirmé	6,6 km (*)	175m	11
Violet court C	Confirmé	3,93 km (*)	110m	10
Orange	Confirmé	6,45 km (*)	175m	12
Jaune	Intermédiaire (13 ans & +)	4,4 km (*)	130m	12
Bleu	Enfant 11/13 ans	3,3 km (*)	85m	10
Vert (**)	Débutant/Enfant 10 à 13 ans	2,5 km (*)	60m	9

(\*) Calculées « à vol d'oiseau ». Distance cumulée +10\*dénivelé selon règlement NA

(\*\*) Le Circuit Vert peut être réalisé accompagné. Certaines portions peuvent éventuellement être jalonnées.

## Accès au questionnaire de santé

[https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa\\_15699.do](https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do) ou



## Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

[https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/75/10REGLESOR.pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/75/10REGLESOR.pdf) ou



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation

