



# RAID ORIENTATION

## "La Méridienne 2023"

Dimanche 15 janvier  
Sauveterre de Rouergue (12)



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Cent Vallées Orientation 12

**Accès :** Salle des fêtes de Sauveterre de Rouergue

**Informations et actualités :** Facebook/CVO12

**Contact :** centvalleesorientation12@gmail.com

**Inscriptions :** [www.engage-sports.com/la-meridienne-2023](http://www.engage-sports.com/la-meridienne-2023)



### HORAIRES

**Accueil :** A partir de 7h

**Départs :**

- Parcours 4h30 : briefing à 8h15.
- Parcours 3h00 : briefing à 9h30
- Parcours découverte : briefing à 10h30
- Parcours trail orientation : briefing à 11h

**Remise des récompenses :** 14h30



### CIRCUITS

4 parcours "compétition" sont proposés :

- 4h30 à pied - 4h30 à VTT
- 3h00 à pied - 3h00 à VTT

1 parcours trail orientation (environ 8 km)

1 parcours découverte



### SERVICES

Buvette sur place

Accès aux vestiaires

Ravitaillement après course

Repas sur place



### RÉSULTATS

Facebook/CVO12

[www.CDCO12.com](http://www.CDCO12.com)



### CARTES

Carte globale au format IGN amélioré, pour l'épreuve spécifique les coureurs auront une carte au format ISSOM.

**Type de terrain :** terrain vallonné, alternance de forêt et de champs. Une partie de la course se déroule en ville.



### TARIFS

**Tarif compétition (individuel) :** 20€ (une carte, une puce Sportident, une boisson, un repas) (+ 10€ si inscription après le 8/01)

**Tarif découverte (parcours 1h30) :** 10€ par équipe (une carte par équipe, pas de boisson, pas de repas)

**Carte supplémentaire :** 3€

**Repas supplémentaire :** 10€

**!/ \ Dorénavant pour s'inscrire à une course d'orientation, vous avez trois possibilités :**

- présenter une licence compétition FFCO.

- fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.

- attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport (ces documents sont téléchargeables sur la page d'inscription)



[CDCO12.com](http://CDCO12.com)

