

## Bulletin 2 (30/06/2019) – modifié du 16/07/2019

# 4 jours de CO à VTT Dijon - Corcelles les Monts

## Entraînements et courses du 29/08 au 01/09/2019

### Lieu :

Tous fléchages à partir de Corcelles les Monts :

47°17'44.7"N 4°56'46.3"E

47.295755, 4.946191



### Entraînements :

Judi 29/08 :

Entraînement long (à votre vitesse) sera un Rogaine 2 ou 3 heures

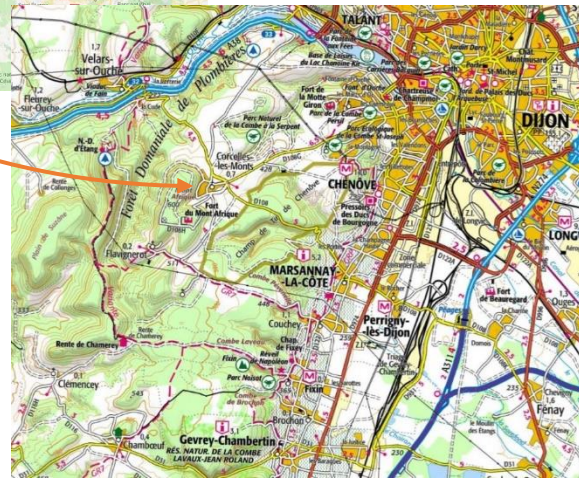
(possible d'utiliser l'appli GPS Orienteering - seulement sur Android)

Carte 1/20000 format A3

En option possible, sprint de nuit (pas encore sûr).

Vendredi 30/08 : Entraînements divers avec 2 sessions, matin et après-midi

Mémo, sprints, scores rapides, et autres exercices à découvrir



### Courses :

Samedi 31/08 : Régionale Mass Start au CN – Départs en masse par circuits à partir de 13h

Samedi 31/08 : Sprint pédestre au CN à partir de 16h30

Le 31/08, ces 2 courses compteront pour un Duathl'O – Remises de prix pour les 3 premiers de chaque catégorie au total des 2 épreuves.

Dimanche 01/09 : Régionale Longue Distance au CN à partir de 10h.

### Tarifs :

Coureurs licenciés français :

6€ par jour pour les entraînements – pour les 3 courses, voir invitations bientôt sur agenda fédéral

Coureurs non licenciés français ou coureurs étrangers :

6€ par jour pour les entraînements –

Pour les courses, 10€ par courses VTT, 6€ pour le sprint pédestre (tarif prenant en compte le paiement de la licence compétition journée qui permet au coureur d'être chronométré et assuré pour la course) - **Pour pouvoir bénéficier de cette licence compétition et être chronométré, les non licenciés français ou les étrangers devront être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT.**

### **Inscriptions pour les coureurs français :**

Pour les 3 courses, inscriptions sur le site fédéral, page Inscriptions.

Pour les entraînements, inscriptions à faire sur le site Orienteering Online:

<http://www.orienteingonline.net/Default.aspx> (les entraînements sont des options à cocher)

Ou en envoyant un mail à [jclavee@free.fr](mailto:jclavee@free.fr) en précisant si vous faites les 2 jours d'entraînement ou un seul jour.

Pour les licenciés Ligue, paiement sur place ou envoi facture aux clubs

### **Inscriptions pour les coureurs non licenciés ou étrangers :**

Pour les courses et les entraînements, inscriptions à faire sur le site Orienteering Online:

<http://www.orienteingonline.net/Default.aspx>

La compétition comprend 2 étapes qui sont les 2 courses VTT (Mass Start du samedi et Longue Distance du dimanche. La participation aux entraînements et au sprint pédestre sont des options à cocher).

### **Inscriptions valides après paiement uniquement :**

**Règlement par chèque à l'ordre de Vallée de l'Ouche oRientation à renvoyer à :**

**Sylvain ZAHN – 4 Allée Vivaldi – 21370 Velars-Sur-Ouche**

**Ou par virement: IBAN FR76 1027 8025 7000 0804 5834 580 code BIC CMCIFR2A**

### **Hébergements et repas :**

L'hébergement et les repas ne sont pas proposés par l'organisation.

### **Informations :**

Site internet : <https://jclavee.wixsite.com/mtbo-4days2019>

Facebook : <https://www.facebook.com/4daysMTBODijonCorcelles/>

Pour tout renseignement complémentaire, mail à : [jclavee@free.fr](mailto:jclavee@free.fr)