



ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

Entraînement Longue Distance

7 avril 2024

Forêt de Brotonne - Val du Long Brun



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : COBS - Montivilliers

Traceur : Ph. Sanchez

Entraînement accessible à tous, licenciés
comme pratiquants occasionnels et loisirs

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

NON



CARTE

Nom : Le Val du long Brun

Relevés : 2020

Cartographe : Ph. Sanchez

Échelle : 1 / 10000

Équidistance : 5 m

Type de terrain : Propre au sol - Nombreux
chemins et layons - Dénivelé marqué



ACCÈS

Fléchage : Mairie de Bourneville-ste Croix
Route de la Mailleraye D139E

Distance parking-accueil-départ : Sur Place

Distance arrivée-accueil : Sur place



HORAIRES

Accueil : À partir de 9h45

Départs : À partir de 10h00

Fermeture des circuits : 12h30



CIRCUITS

Nombre de circuits : 5

Circuit	Difficulté technique	Distance	Dénivelé	km effort
A	Long difficile	7,5 km	190 m	9,4
B	Moyen difficile	6,1 km	175 m	7,9
C	Court difficile	4,8 km	160 m	6,4
D	Moyen	3,4 km	120 m	4,6
E	Court facile	3,3 km	90 m	4,2

Pas de chronométrage : il s'agit d'un entraînement.

Le dénivelé marqué allonge notablement le temps de course. Nous vous recommandons de choisir un circuit **correspondant à vos capacités physiques du jour et à votre niveau en orientation.**



TARIFS

Licenciés FFCO ligue de Normandie : Gratuit

Licenciés hors ligue et Non-licenciés FFCO : 5 €



INSCRIPTIONS

Via Google form <https://forms.gle/DAXiPboRqQ1iF2QT7> jusqu'au lundi 1er avril.

