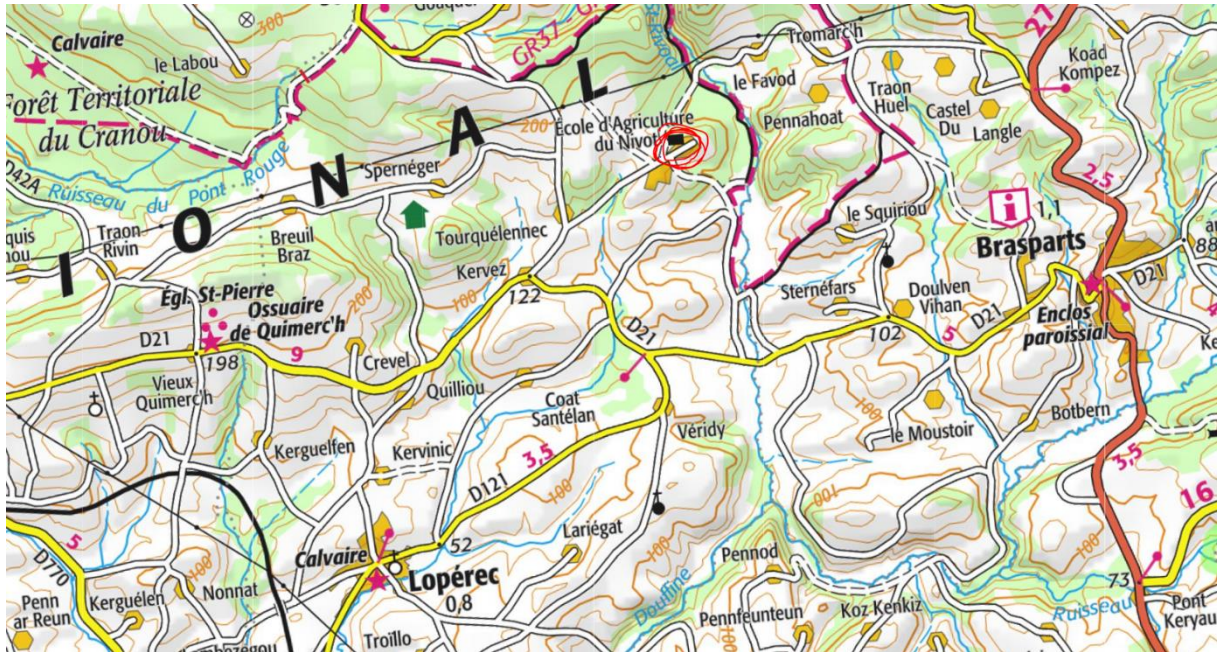


Entrainement libre – Course d'orientation

Mise en place de parcours d'entraînements techniques pendant les fêtes de Noël. Pas de balises ni de boîtiers, mais uniquement des rubalises numérotées.

Mise en place à partir de samedi **22 décembre à 18h00**, ramassage le vendredi **11 janvier à 9h00**.



Parking au niveau de l'école du Nivot – Lopérec.

6 parcours d'entraînements – plusieurs combinaisons d'entraînements:

Par niveau technique :

- Jaune trail : Pour les faux-débutants ou traileurs souhaitant se remettre à la CO (niveau jaune)
- Classique : Niveau orange-violet
- Course au score : Pointez les balises dans l'ordre souhaité (niveau orange-violet)
- Sans chemins : identique au circuit « Jaune trail » mais sans les chemins (violet)
- Course au score sans chemins – identique au circuit « course au score » mais sans les chemins (violet)
- Corridor : restez dans le couloir cartographié et indiquez l'emplacement des postes sur la carte à la fin de l'exercice (deux variantes : la boucle courte de niveau orange et la version longue de niveau violet-noir)

Possibilité d'entraînement nocturne, mais rubalises non équipées de réflecteur.

Pour s'inscrire : Compléter le Doodle d'inscriptions <https://doodle.com/poll/vx3mszdg23ng5ybm>, ceci afin de comptabiliser le nombre de participants (et renouveler ce genre d'entraînements à l'avenir) et également si vous souhaitez vous organiser pour un co-voiturage ou bien organiser un regroupement collectif.

Ensuite pour **obtenir les fichiers** au format .pdf, envoyez la demande par courriel à : joel1.lecoz@orange.fr

Pour des questions techniques (cartographie ou problème d'emplacement de balise) : julien.leborgne@wanadoo.fr

Enfin après l'entraînement, pour ceux qui souhaitent comparer leurs choix d'itinéraires, n'hésitez pas à utiliser l'application 3DRerun : <http://3drerun.worldofo.com/>

Bon entraînement et bonnes fêtes de fin d'année !