



www.quimper-orientation.fr

Entrainement Hivernal pour Raideurs Et Orienteurs, Dimanche 10 Décembre dans la forêt Domaniale du HUELGOAT

Le Quimper Orientation vous propose un Duathlon O' d'une quarantaine de km et 1000m de D+ à faire en solo ou en équipe. Départ en Masse à 9h.

Barriere horaire : après l'arrivée du 1^{er} pas de possibilité de faire la CO2

- CO1 type LD 9km + 300 D+
- VTT O' ~ 25km réel 450 D+
- CO2 type MD 5km + 200D+

Possibilité de ne faire qu'une partie avec des pénalités en temps.

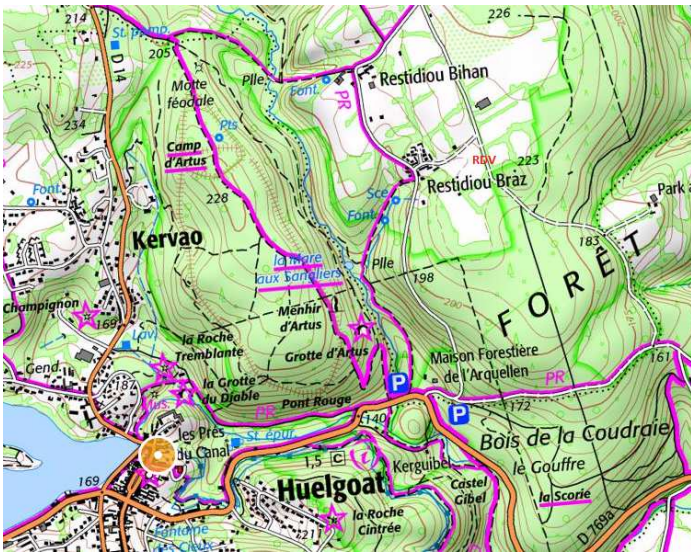
Autre solution, ne faire qu'un seul des circuits ou un des parcours initiation.

Traceurs : Duathlon = Y. Guillou ; Initiation = S. Pécourt

GEC : Y. Guillou

Inscriptions et info sur le site du QOC : <http://www.quimper-orientation.fr>

Rdv : Restidiou Braz (Aréna du relais SF2016)



Tarifs : Gratuit pour les licenciés du CDCO29 et les parcours d'initiations

Pour les autres : 5€ (prêt de puces possible)

Renseignements : yannickguillou29140@gmail.com ou 06 81 90 36 68