



#### INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** EPERNAY NATURE ET SPORT - 5101GE  
**Directeur de course :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**Traceur :** Bernadette DUMONT-GOSSET  
**Delégué-Arbitre :** Olivier GRANDCOING  
**Contrôleur des circuits :** Franz MAREIGNER  
**GEC :** Franz MAREIGNER / Marie COVIAUX

COURSE COMPTANT POUR  
LE CN  
OUI



#### CARTE

**Nom :** Les Rinsillons  
**Mise à jour :** 08/2023  
**Cartographe :** CAP Orientation

**Échelle :** 1/10000 et 1/7500 (bleu, vert, loisir, H/D+60)  
**Type de terrain :** très varié : plateau, flanc et vallons abrupts, petits reliefs, végétation diverse alternant zones rapides et zones moins courantes plus denses, zones d'exploitation.



#### ACCÈS

**Fléchage :** D 386, 49.091542, 3.941039  
**Distance parking-accueil :** 50-150 m  
**Distance accueil-départ :** 400 m  
**Distance accueil arrivée :** sur place



#### HORAIRES

**Accueil :** 9h45 **Départ :** 10h00-11h15  
**Remise des récompenses :** NON  
**Fermeture des circuits :** 13 h



#### CIRCUITS

**7 circuits compétition :** Violet long 8 km, Violet Moyen 6 km, Violet court et Violet court +60 (1/7500) 3,5 km, Orange 5 km, Jaune 4,5 km, Bleu 3,5 km et Vert (et Vert accompagné) 2,5 km.  
**2 circuits loisir :** bleu loisir 2/3 km, jaune loisir 4/5 km



#### RÉSULTATS

<http://epernayns.free.fr/>  
**HELGA :** <https://helga-o.com/webres>



#### SERVICES

Initiation, conseils possibles avant votre départ. Prêt de boussoles et puces (avec caution)  
Eau à l'arrivée, Petite buvette (boissons, sandwichs, gâteaux/tartes)



#### TARIFS

**Licenciés 2024 (FFCO, UGSEL, FNSU) :** 19 ans et + : 8 €, 13-18 ans : 6 €, 12 et - : 5 €

#### Non-licenciés :

Pass'loisir-santé (circuits bleu loisir et jaune loisir sans classement) et Pass'découverte compétition (parcours vert, bleu et jaune avec classement) : mêmes tarifs que les licenciés

Familles (sur parcours bleu loisir et jaune loisir avec 2 cartes) : 15 €

Pass Compétition (accès à tous les parcours compétition) : 10 €

**!/\ Pour être chronométrés, vous devez être licencié compétition FFCO 2024 ou, non-licencié majeurs, vous devez attester avoir pris connaissance des 10 règles d'or du cardiologue et avoir complété le questionnaire santé fédéral.**

**Mineurs :** attestation réponses négatives aux rubriques du questionnaire de santé. **Attestations à envoyer par mail à :** [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) (ou à remplir sur place)



#### INSCRIPTIONS

Avant le 2 avril 2024 minuit pour les licenciés : sur le site en ligne [FFCO](http://ffco.org)

Pour les non-licenciés sur le site FFCO ou par mail à [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) (Indiquer vos noms, prénoms, date de naissance, Code postal, ville, Circuit choisi). Merci d'anticiper vos inscriptions pour l'impression des cartes. Inscriptions possibles après le 2/04/2014 ou sur place dans la limite des cartes disponibles.



#### CONTACT024

**Infos, lien internet inscriptions :** mail : [ens5101@wanadoo.fr](mailto:ens5101@wanadoo.fr) site : <http://epernayns.free.fr/> tel : 06 84 92 40 26

## Parcours LD Hautvillers Les Lhuys – 7/04/2024

(Distances approximatives)

Nom du Parcours	Distance	Dénivelé	Km effort	Nombre de contrôles
	en km	en m	(dist + dénivelé)	
Violet long				24
Violet long	7,690	159	9,280	24
Violet Moyen	5,730	114	6,870	17
Violet court	3,690	125	4,940	14
Violet T court + 60	3,510	113	4,640	12
Orange	5,360	91	6,270	14
Jaune	3,860	73	4,590	11
Bleu	3,510	76	4,270	11
Vert	2,620	65	3,270	12
Jaune loisir	4,580	79	5,370	13

### Remarques :

La météo a été assez pluvieuse ces derniers temps : le terrain est humide et certains chemins détrempés ont été labourés par des engins d'exploitation forestière.

La traversée de certains ruisseaux bien creux et bordés de talus (représentés sur la carte) est fortement déconseillée. Privilégier le pont (passage marqué en violette), les passages de sentier ou les portions sans talus.

La carte comporte de nombreuses parcelles en exploitation ou en régénérescence : Il est strictement interdit d'y pénétrer. En principe, les parcours sont prévus pour les contourner.

