

# 10 -14 Juillet/July 2009

## *Course d'Orientation dans le Massif Forestier de Fontainebleau*



### *Et la course classique « La 77 »*

# ! BIENVENUE WELCOME !

SOMMAIRE		TABLE OF CONTENTS	
	Sommaire	0	Summary
	Bienvenue en Seine & Marne	1	Welcome in Seine & Marne
	Mots des Elus	2 à 6	Authorities speeches
	Organisation	7 à 8	Organization board
	Localisation	8	Location
9	Programme		Program 9 & 10
10 & 11	Informations générales		General information 11 & 12
13 & 14	Informations techniques		Technical Information 14 & 15
	Départ/Circuits/Arrivée	15 & 16	Departures/ Circuits/Finish
	Etape 1 : Samedi 11 juillet	17	Stage 1: Saturday 11 <sup>th</sup> of July
	Etape 2 : Dimanche 12 juillet	18	Stage 2: Sunday 12 <sup>th</sup> of July
	Etape 3 : Lundi 13 juillet	19	Stage 3: Monday 13 <sup>th</sup> of July
20	« La 77 » : Mardi 14 juillet		“The 77”: Tuesday 14 <sup>th</sup> of July 20 & 21
	Tarifs buvette	21	Catering Prices
	Nos partenaires	22	Our Partners
	Les nations représentées	22	Participating Countries



## Le Comité Départemental de Course d'Orientation vous souhaite la bienvenue...

Après les 5 jours de France du nouveau Millénaire (Juillet 2001), le CDCO77 est heureux d'accueillir en ses terres une grande course à étape.

Devant l'occasion unique offerte par l'ONF de cartographeur une large zone inédite et très intéressante pour la pratique de la course d'orientation (devenue très rare sur le massif de Fontainebleau), le comité départemental conforté par l'implication totale des bénévoles de ses 9 clubs se devait d'y organiser un événement d'envergure internationale.

Sur proposition de la Fédération, nous avons accepté d'inclure un classement «ranking» sur la 2<sup>ème</sup> étape (Moyenne Distance).

La cartographie très complexe et variée des lieux a nécessité une attention soutenue des cartographes pourtant sollicités dans le même temps sur d'autres travaux d'importance Nationale et Internationale.

Vous allez retrouver sur leurs traces toutes les spécificités des paysages typiques de la forêt de Fontainebleau avec une forte concentration d'éléments cartographiés au km<sup>2</sup>. Pour exemple, pas moins de 140 abris sous roches ou cavernes recensés témoignant des effets de l'érosion naturelle des couches de grès ou des traces du passé par les abris résultants de l'exploitation minière. La végétation au sol est souvent composée de fougères et de bruyères mais à concentration globale moins élevée que sur l'ensemble du massif bellifontain.

Le dense réseau de chemins est dû à la forte activité touristique (randonnée, escalade) et économique (chemins de débardage).

En ce début de vacances estivales, nous n'avons pas la mer à vous proposer, mais les plages de sable fin sont bien présentes par endroit.

Je remercie l'ensemble des acteurs qui ont et vont œuvrer sur cet événement parfois dans l'ombre, pour vous offrir un maximum de plaisir sportif au soleil et un séjour inoubliable en Seine et Marne.

Avec au menu ; l'entraînement du vendredi en entrée de jeu, les 3 jours en plat de résistance et la classique « 77 » en dessert, nous vous souhaitons bon appétit.

José RORA

Président du Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine & Marne

## THE WORD OF THE ORGANIZING COMMITTEE'S PRESIDENT

The County Committee of Orienteering welcomes you.

After the 5 days in France of the new millennium (July 2001), the CDCO77 is happy to organize a new multi stage competition on its land.

The National Forest Bureau (ONF) gave us the exquisite opportunity to map a new and very interesting area for orienteering race (this is a scarce opportunity). The County Committee with the support of its volunteer and its 9 clubs had to organize a world-class event.

Based on the proposal of the federation, we accepted to include a ranking on the 2<sup>nd</sup> stage (middle distance).

The very complex and varied landscape required a tremendous work from the cartographer even though they were already working on other national and international terrains.

You will discover in their tracks all the typical landscape of the forest of Fontainebleau as well as the specificity of this forest with high concentration of element mapped per square kilometers. For example, there are no less than 140 rock shelters, or natural caves listed in the area. It shows the effects of natural erosion of the layers of limestone, and the traces of the past, like shelters for miners. The vegetation to the ground is often ferns and heather but with a global concentration less important than in the rest of the Fontainebleau forest.

The high density of tracks is due to the high tourist activity (hiking, climbing) and the economical one (wood unloading path).

In the beginning of this summer vacation time, we cannot propose the sea, but the finest white sand beaches will be their in some areas.

I thank all of the actors that are and will work on this event, to offer you the most pleasure in this sporting event under the sun, and a unforgettable stay in Seine and Marne.

On the menu: the Friday training session for starters, the 3 days as a main course, and the "77" classic as dessert. We wish all of you "bon appétit".

José RORA

President of the Organizing Committee

## Monsieur le Président du Comité Départemental Olympique et Sportif 77

La Course d'Orientation prend naissance vers 1850 en Scandinavie. C'est le 23 mars 1968 qu'est organisée par l'Ecole Interarmées des Sports de FONTAINEBLEAU, la première course dans le massif forestier de Fontainebleau.



S'il faut savoir qu'en CO le chemin le plus rapide n'est pas toujours la ligne droite, elle est souvent pratiquée sous forme de jeu, d'entraînement ou de compétition et fait appel à des exigences physiques et intellectuelles.

La forêt de Fontainebleau, un territoire où chacun peut bénéficier des bienfaits de cette discipline sportive accueillera les orienteurs de nationalités et d'origines ethniques et culturelles différentes qui seront rassemblés pour ces « 3 jours de France » sous le signe de la convivialité et de l'amitié.

Cette initiative ne peut réussir qu'avec la participation des collectivités locales, au premier rang desquelles les communes, et aussi grâce à l'implication indispensable des clubs sportifs et de leurs bénévoles. La CO ne serait sans doute pas ce qu'elle est aujourd'hui sans la vitalité des 9 clubs seine et marnais et du Comité Départemental de CO, avec la passion qui anime.

Le Comité Départemental de CO, qui a initié et coordonné ce projet, sera, je n'en doute pas digne de la confiance placée en lui par l'ensemble de ses partenaires institutionnels ou privés.

Je souhaite à toutes et à tous de passer un agréable séjour en Seine et Marne, et que le meilleur gagne.

Denis DAUNE

## THE WORD OF THE OLIMPIC AND SPORTS PRESIDENT OF THE SEINE AND MARNE COUNTY

Orienteering race started around 1850 in Scandinavia. On March 23, 1968, the Inter-Army Sport School of Fontainebleau organized the first race in the Forrest of Fontainebleau.

As most know, in orienteering the shortest route is not always the straight line. It is most often practiced as a game, training or competition and requires physical and intellectual skills.

The forest of Fontainebleau, a land where each can enjoy the greatness of this sport, will host orienteers of all nationality, ethnic and cultural horizon who will be together to share our values of friendship and conviviality.

This initiative can only succeed with the participation of local collectivities. In The first rank the cities and the essential implication of the sports club and their volunteers. Today's orienteering would not be what it is today without the vitality and passion of Seines and Marne clubs and the departmental committee of orienteering.

The committee of orienteering, who initiated and coordinates this project, will be without doubt worthy of the confidence all their partners and sponsors place in them.

I wish to all of you a pleasant stay in Seine and Marne, and may the best shall win.

Denis DAUNE  
Olympic and Sports President of the Seine and Marne County

## Monsieur le Président de la Ligue d'Ile de France de Course d'Orientation



Chers Orienteurs, je suis heureux de vous accueillir dans notre région capitale qui bien que la plus urbanisée et industrielle de France, possède quelques belles forêts propices à notre sport.

Parmi celles-ci, la forêt domaniale des 3 Pignons dans le massif de Fontainebleau est certainement une des plus intéressantes.

Je suis sûr que comme moi il y a plus de vingt ans, lors de ma première Course d'Orientation en ces lieux, vous serez impressionné par la technicité des cartes et par la beauté des lieux rencontrés. Je serai avec vous durant ces 3 jours en Seine et Marne pour partager le plaisir d'évoluer sur ces terrains magnifiques en course et pour les plus performants d'entre vous, de vivre la joie du podium lors de la remise des récompenses.

Bonne course

Etienne PHILIPPOT

### WORD OF THE PRESIDENT OF ILE DE FRANCE ORIENTEERING LIGUE

Dear orienteers, I have the pleasure to welcome you in our region's capital. Even though it is the most urbanized and industrious city in France, it also has beautiful forests that are fit for our sport.

Among them, the forest of the Trois Pignons in the Fontainebleau forest is the most interesting.

I'm sure that like me, more than 20 years ago, at my first Orienteering race in this region, the technicality of the maps and the beauty of the forest that you will encounter will impress you. I will be with you during these 3 days in Seine and Marne to share with you the pleasure to succeed on this magnificent land for orienteering races, and for the most successful of you to live the joy of the podium during the price giving ceremony.

Good races to all of you,

Ethienne PHILIPPOT

President of the Ile de France Orienteering League

## Monsieur le Président de la fédération Française de Course d'Orientation



Chers Amis orienteurs,

Qui oserait dire que la course d'orientation n'est pas dynamique ?

Année après année, l'organisation de ces 3 ou 5 jours de France démontre notre capacité à rassembler nos compétiteurs lors des événements sportifs de grande qualité.

Cette année, c'est au tour du Comité départemental de Seine-et-Marne de vous accueillir et de vous permettre de vous affronter au sein de la forêt domaniale de Fontainebleau et de ses rochers. Dans le site magnifique, mais technique, du massif des Trois Pignons, vous donnerez toute la mesure de votre talent, dans une ambiance sportive et conviviale.

Je vous souhaite donc de vivre une grande fête, lors de ces trois jours et à la "77" qui les clôturera.

Jean Paul TERS

### THE WORD OF THE PRESIDENT OF THE FRENCH ORIENTEERING FEDERATION

Dear Orienteer friends,

Who can tell that the Orienteering racing is not dynamic?

Year after year the organizers of the 3 or 5 days of France showed their ability to gather competitors for a good quality orienteering competition.

This year is the Seine and Marne County Committee who will welcome you and will allow you to face the challenges the Fontainebleau forest with its rocky formations can offer you. On this technical but magnificent landscape of the Trois Pignons Massif, you will have to give all of your talent in a sporty but familiar atmosphere.

I wish you all to live a big party during the 3 days and the 77 who will close this competition.

Jean Paul TERS

President of the French Orienteering Federation

## Monsieur le Maire de la Chapelle la Reine

Cher(e)s Ami(e)s

Ma commune se réjouit d'accueillir, du 11 au 14 juillet 2009 l'organisation des "Trois jours de France en Seine et Marne" et "la 77".



Toutes mes félicitations au Comité Départemental de Course d'Orientation 77, à l'ensemble des bénévoles qui les entoure pour la gestion et la bonne organisation de ce formidable rendez-vous des orienteurs(es).

Cette manifestation organisée sur le massif forestier des "Trois Pignons" accueillera plus de 1000 participants, représentant 20 nations et permettra de concilier sport et nature à la découverte de la magnifique forêt domaniale de Fontainebleau, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ma Commune se fera un honneur d'offrir le plus bel accueil possible à toutes et à tous.

Que cette manifestation demeure une véritable réussite sportive, remplie de convivialité et de plaisir.

Gérard CHANCLUD

## WORD OF THE MAYOR OF THE LA CHAPELLE LA REINE VILLAGE

Dear Friends,

My village is very pleased to welcome you to the 3 days in France and The 77, from 11<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> of July 2009.

I congratulate the Seine and Marne County Orienteering Committee, all the volunteers who surround them to organize this great orienteering event.

This manifestation organized on the Trois Pignons Massif will welcome more than 1000 participants, representing 20 nations and allows bringing together sport and nature to discover the magnificent Fontainebleau forest, which is part of the UNESCO World Patrimony.

My village is honored to offer you the best and warmest welcome.

This manifestation shall remain a real success, fulfilled with friendships and pleasure.

Gérard CHANCLUD  
Mayor of La Chapelle la Reine

## Madame la Présidente de la Communauté de communes du Pays de Bière Maire de la Commune d'Arbonne la Forêt

Participants de toutes les régions de la France et de tous les pays, je suis heureuse, au nom des dix villages de la Communauté de communes du Pays de Bière et de la commune d'Arbonne la Forêt de vous souhaiter la bienvenue dans notre beau territoire. Puissiez-vous en remporter le meilleur souvenir à tous égards.



Colette GABET

## WORD OF THE PRESIDENTE OF THE COMMUNITY OF THE VILLAGES OF PAYS DE BIÈRES, MAYOR OF THE VILLAGE OF ARBONNE LA FORÊT

I'm pleased in the name of 10 villages of the Community of the Pays de Bière and the village of Arbonne la Forêt, to welcome all participants of all the regions of France and all the countries, in this beautiful region. Hope that you will take with you the best of memories of your stay here.

Colette GABET  
Mayor of the village of Arbonne la Forêt

**Monsieur le Conseiller Général de la Chapelle la Reine  
Maire du « le Vaudoué »**



Bienvenue, amis orienteurs et organisateurs,

Je suis particulièrement heureux d'accueillir une manifestation sportive telle que la course d'orientation pédestre des « 3 jours de France en Seine & Marne », et je rends hommage à ses organisateurs qui ont su lui donner une envergure internationale : plus de 1000 inscrits et 20 nations représentées, un véritable exploit au crédit du Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine-et-Marne.

A une époque où un grand nombre d'entre nous aspire à l'harmonie d'un corps sain dans un environnement sain, ce sport, accessible à tous niveaux et pratiqué en symbiose avec la nature, est ancré dans les valeurs du développement durable : découverte et respect du patrimoine naturel et de l'environnement, dans le sport et grâce au sport. Il est donc essentiel de faire partager cette pratique sportive. Les organisateurs l'ont bien compris en planifiant un parcours découverte hors compétition (courte, moyenne et longue distance) de 5 journées, du 10 au 14 juillet, avec des circuits d'initiation jalonnés à partir de 10 ans.

Cette manifestation internationale renforce ainsi la contribution du sport à l'éducation et l'épanouissement individuel, à la formation au développement durable, ainsi qu'à « la cohésion sociale et à la solidarité entre peuples et territoires, genres et générations » (Charte du sport et du développement durable).

La forêt de Fontainebleau, avec la diversité de ses paysages remarquables, est un lieu idéal pour les orienteurs. Le 11 et 12 juillet, la course aura lieu au Rocher Cailleau, situé sur la commune du Vaudoué, dans le Massif des Trois Pignons, célèbre pour ses parcours de varappe. La municipalité se réjouit de mettre à disposition ses infrastructures pour vous accueillir chaleureusement dans les meilleures conditions de confort et de sécurité.

Les élus et les habitants du Vaudoué se félicitent de votre venue. Bonne chance à tous et à bientôt.

Pierre BACQUE

[A warm welcome to our friends, orienteers and organizers!](#)

[I am delighted to host a sporting event such as the foot orienteering race “Les 3 jours de France en Seine & Marne”. Special praises must be given to the organizers for turning it into an international meeting: over 1000 participants and 20 nations represented, an outstanding feat achieved by the Departmental Committee of Orienteering of Seine and Marne County.](#)

[At a time when many of us aspire to a harmonious body in a harmonious environment, this sport is rooted in sustainable development values: accessible at all levels and practiced in symbiosis with nature, it fosters the discovery and respect of natural heritage and environment, in sport and through sport. Sharing its practice is therefore essential. The organizers have fully understood this by planning a 5-day non-competitive discovery race \(short, middle and long distance\), from 10<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> July, with introductory circuits and string circuit starting from the age of 10.](#)

[This international event strengthens the contribution made by sport to education and personal fulfillment, to sustainable development training, as well as to “social cohesion and solidarity between peoples and territories, genders and generations” \(The Sports and Sustainable Development Charter\).](#)

[The forest of Fontainebleau, with its remarkable landscape diversity, is an ideal location for orienteers. On 11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> July, the race will take place at Rocher Cailleau, outside the village of Le Vaudoué, in the Trois Pignons massif, famous for its rock-climbing circuits. The local council is glad to make its facilities available to welcome you wholeheartedly, in the best possible conditions of comfort and safety.](#)

[The town counselors and the inhabitants of Le Vaudoué are looking forward to your visit. Good luck to each one of you.](#)

Pierre BACQUE  
Mayor of La Vaudoué

**Monsieur le Directeur de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de Seine-et-Marne**



La Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de Seine-et-Marne est heureuse d'apporter son soutien aux « 3 jours de France » et à la « 77 », grandes manifestations internationales organisées par le comité départemental de course d'orientation de Seine-et-Marne.

Ces courses d'orientation de niveau International devraient regrouper plus de 1 000 participants par jour. Elles se déroulent du 10 au 14 juillet en forêt de Fontainebleau, site historique et privilégié de la pratique de la course d'orientation dans le département.

Je félicite les organisateurs, notamment les nombreux bénévoles qui investissent de leur temps pour faire vivre cette manifestation.

Je forme mes vœux les meilleurs, pour que, dans le respect de l'environnement, tous les participants prennent du plaisir et que les meilleurs gagnent.

Laurent de LAMARE

The youth and sport director of Seine and Marne is pleased to give his support to the "three days of France". A large international race will involve more than 1000 participants each day from July 10<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup>. It will be held in the forest of Fontainebleau, the historical landmark of the county.

I would like to congratulate the organizers and the many volunteers for organizing this activity.

I wish you the very best for the environmentally aware participants and observers. I hope you will enjoy your time, and let the best win.

the county director  
Laurent DELAMARE

**Monsieur le Président du Conseil Général de Seine-et-Marne**

et

**Monsieur le Premier Vice-Président du Conseil Général chargé de la Jeunesse, des Sports et de la Prévention Spécialisée**

La Seine-et-Marne accueille du 10 au 14 juillet « Les 3 jours de France » et « La 77 », deux courses d'orientation qui se dérouleront dans la forêt de Fontainebleau. Terrain de jeu préféré des sportifs de plein air, notre Département est fier de recevoir plus de 1 000 compétiteurs pendant l'été.



Ces deux épreuves, organisées par le Comité départemental de course d'orientation de Seine-et-Marne, soulignent l'importance, pour notre territoire, de recevoir de telles compétitions et le nombreux public venu encourager les sportifs.

En Seine-et-Marne, le Conseil général s'est engagé depuis 2006 en faveur des sports nature avec la mise en place de la Commission départementale des espaces, sites et itinéraires (CDESI). L'enjeu est de conjuguer le développement des sports de nature avec l'utilisation et la mutualisation de l'espace, la protection de l'environnement, l'attractivité du territoire et sa valorisation touristique. Un prochain plan d'actions de développement d'activités de plein air devrait rapidement voir le jour.

Aux sportifs Seine-et-marnais ou non, nous adressons nos vifs encouragements et à tous, nous vous souhaitons de passer une belle journée.

**Jean-Pierre BONTOUX**

Premier Vice-président du Conseil Général  
chargé de la Jeunesse,  
des Sports et de la Prévention Spécialisée

**Vincent EBLE**

Président du Conseil Général  
de Seine-et-Marne

**The words of the President of the General Council of Seine and Marne County and the First Vice President of the General Council Charged for the Youth, Sports and the Specialized Prevention**

From 10<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> of July, The Seine and Marne County welcomes two orienteering races "The 3 Days of France" and "The 77", in the Fontainebleau Forest. Our county, area of all the outdoor sports, is proud to have more than a 1000 competitors during this summer.

These two races organized by the Seine and Marne County Committee of Orienteering shows how important it is for our territory to have this kind of event and the public that comes to cheer the racers.

The Seine and Marne General Council focused since 2006 on improving the practice of outdoor sport with the creation of County Committee of Outdoor, Sites and Itinerary. The purpose is to develop outdoor sports by combining environmental protection, land improvement and tourism. An action plan directed toward improving outdoor activities will come in effect soon.

We wish to all of you a pleasant stay, sports fan or not.

Cheers to all of you.

**Jean-Pierre BONTOUX**

First Vice President of the General Council  
Charged for the Youth, Sports and the  
Specialized Prevention

**Vincent ELBE**

President of the General Council of  
Seine and Marne County

**ORGANISATION/ORGANIZATION BOARD**

Président et Coordinateur Général	José RORA	President & Coordinator
Directeur de Course	Philippe TESTOUD	Race director
Trésorier	Robert GOUYER	Financial Manager
Responsable Technique	Alain GUILLON	Technical manager
Délégué fédéral	Bernard MORTELLIER	Federal Deputy
Arbitre	Philippe MASSON	Jury
Contrôleur des circuits	Daniel ROLLET	Controller
Contrôleur IOF	Edmond SZECHENYI	IOF Controller

Relations extérieures	Michel CHARIAU	External Relations
Chargée de la Promotion et de la Communication	Elodie RORA	Communication and Marketing Manager

**Responsables d'Ateliers/Team Managers**

Accueil	Isabelle RORA	Reception Manager
Animation	Sébastien RORA	Speaker
Départ	Philippe TESTOUD	Start Coordinator
Arrivée	François SENTAGNE	Finish Coordinator
GEC	Philippe BARDES	SI System
Parking/Fléchage	Alain GUILLON	Car-park/sign posting
Pose/Dépose	Sandra OLIVIER	
Entraînement	Julien GARDEUR	Training
Restauration	Alain GODET	Catering
Initiation/Jalonné et Gestion Internet	Odile VARDANEGA	Manager of Open and Ribbon Marked Races / Web designer
Coin Enfants	Claude SOL	Child Care Manager
Ficelle	Valérie VANNIER	String Race Manager
Cartographie	Marian COTIRTA & Dionisie ROSCA	Cartographers

**Traceurs/Course Planners**

Longue Distance Samedi 11 juillet	Sandra OLIVIER	Long Distance Saturday 11 <sup>th</sup> of July
Ranking Moyenne Distance Dimanche 12 juillet	Jean-Marc DELAUME	Word Ranking Event Middle Distance Sunday 12 <sup>th</sup> of July
Longue Distance Lundi 13 juillet	Franck HALLAY	Long Distance Monday 13 <sup>th</sup> of July
Initiation : Samedi 10, dimanche 11 et lundi 12 juillet	Sophie HADJANGELIS	Open Races Saturday 10 <sup>th</sup> , Sunday 11 <sup>th</sup> and Monday 12 <sup>th</sup> of July
La 77 Mardi 14 juillet	José RORA	The 77 Tuesday 14 <sup>th</sup> of July

**Interprètes/ Translators**

Paul BONNEAU
Gyöngyike (Gigi) CHOUKROUN

Et/and others

Sophie ANTOINE-DELAUME, Hana BAJTOSOVA, Jacky BAROUX, Samuel BAROUX, Cédric BEAUDENON, Erwan BLIN, Catherine BONNEAU, Maxime BONNEAU, Simon BLUM, Alain BORDET, François CASSAN, Sébastien CATALON, Catherine CHAMELOT, Dominique COURTIEU, Irène DASILVA, Agnès DEBOCQMAINE, Claudine DEBRABANDERE, Gilles DEBRABANDERE, Thomas DESCAZAUX, Céline DEVILLIERS, Laurent DEVILLIERS, Sylvie DUBOIS, Philippe DUBOIS, Corentin FONTAINE, Stéphane FRONT, Christian GARREC, Francine GILBERT, Hugues GILLARD, Bruno GODEFROY, Serge GROSEILLER, Hélène GUILLON, Marie-Pierre HERMET, Madeleine KAMMERER, Pierre KLEIN, Milan LACASSIN, Robyn LACASSIN, Laurent LAINE, Florence LAGRANGE, Maire Paule LEROUEIL, Arthur LOTROUS, Eloïse LOUVET, Roxane MAINE, Laurent MAINE, Clovis MICHAUX, Andrea MISZOVITS, Pascale NALON, Simone PEETERS, Pascale PREVOST, Patrick PREVOST, Aude RAIMBAULT, Philippe RAIMBAULT, Louis RAIMBAULT, ROUGEON Christophe, Jean SIMONET, Michel SOL, Daniel SPAETH, Madeleine TESTOUD, Miguel TIRBOIS, Agathe THUILLIER, Maxime THUILLIER, Lucienne TOUATI, Véronique WINNOCK, Bernard VANNIER, Valérie VANNIER, Victorine VANNIER, Myriam WERKOFF...

**Téléphones Utiles/ Important Phone Numbers**

Médecin sur zone départ/arrivée – Doctor at the start and finish area	06 13 60 69 17
Coordinateur – Coordinator	06 79 89 36 41

**Nous comptons, amis coureurs, sur le respect des consignes du livret et sur votre esprit sportif.**

**We are counting on you to respect the advice given in our booklet and for your fair play.**

**LOCALISATION/LOCATION**

**Centre de course : Event Center**

Salle polyvalente VILLA CAPELLA  
de la Chapelle la Reine  
Fléchage à partir Autoroute A6/E15  
sortie n°14 – D152

Arrows will be indicating the directions from  
Highway A6/E15  
Exit 14 – D152 road

**Description de l'accès routier**

L'accès à La Chapelle La Reine se fait  
par la D 152 (Orléans - Fontainebleau)  
ou par l'autoroute A6 (Paris-Lyon)  
- Sortie 14 - Malesherbes (au niveau de Ury)

**How to Access the Event Center:**

On the D 152 road (from Orléans to  
Fontainebleau)

Or on the A6 Highway from Paris  
direction Lyon

Take exit 14 (Sortie 14) to Malesherbes at Ury

## **PROGRAMME :**

### **Vendredi 10 juillet :**

- 12h00 à 20h00 : Accueil au centre de course
- Entraînements sur Larchant (vente de cartes à l'accueil)

### **Samedi 11 juillet :**

- 7h00 à 11h00: Accueil au centre de course
- Entraînements sur Larchant
- A partir de 12h00: Accueil sur le site de la course
- 1<sup>ère</sup> Etape
  - Fléchage à partir du centre de course
- 13h00 : Premiers départs
- 20h00 : Fermeture des circuits

### **Dimanche 12 juillet :**

- A partir de 7h00 : Accueil sur le site de la course
- 2<sup>ème</sup> Etape
  - Fléchage à partir du centre de course
- 8h00 : Premiers départs
- 15h00 : Fermeture des circuits

### **Lundi 13 juillet :**

- A partir de 7h00 : Accueil sur le site de la course
- 3<sup>ème</sup> Etape
  - Fléchage à partir du centre de course
- 8h00 : Premiers départs
- 15h00: Fermeture des circuits
  - 14h00 : Proclamation des résultats et remise des récompenses des 3 jours sur le site de la course ou si mauvaise météo au centre de course

### **Mardi 14 juillet : « La 77 »**

- A partir de 7h00: Accueil sur le site de la course
- « La 77 »
  - Fléchage à partir du centre de course
- 8h00 : Premiers départs
- 15h00 : Fermeture des circuits
- 14h00 : Proclamation des résultats et remise des récompenses de la 77 sur le site de la course

## **PROGRAM:**

### **Friday 10<sup>th</sup> of July:**

- From 12:00 PM to 8:00 PM: Reception at the event center
- Training session at Larchant (maps sold at event center)

### **Saturday 11<sup>th</sup> of July:**

- From 7:00 AM to 11:00 AM: Reception at the Event Center
- Training Session at Larchant
- From 12:00 PM: Reception at the Race Center
- 1<sup>st</sup> Stage
  - Arrows will be indicating the direction to The Race Center from the Event Center
- 1:00 PM: first start
- 8:00 PM: closing of the circuits

### **Sunday 12<sup>th</sup> of July:**

- From 7:00 AM: Reception at the Race Center
- 2<sup>nd</sup> Stage
  - Arrows will be indicating the direction to The Race Center from the Event Center
- 8:00 AM: first start
- 3:00 PM: closing of the circuits

### Monday 13<sup>th</sup> of July:

- From 7:00 AM: Reception at the Race Center
- 3<sup>rd</sup> Stage
  - Arrows will be indicating the direction to The Race Center from the Event Center
- 8:00 AM: first start
- 3:00 PM: closing of the circuits
  - 2:00 PM: The final result will be posted and the prize giving ceremony will be held at the Race Center if the weather is bad at the Event Center
  - Followed by a friendship drink

### Tuesday 14<sup>th</sup> of July: « The 77 »

- From 7:00 AM: Reception at the Race Center
  - « The 77 »
    - Arrows will be indicating the direction to The Race Center from the Event Center
  - 8:00 AM: first start
  - 3:00 PM: closing of the circuits
- 2:00 PM: The final result will be posted and the prize giving ceremony will be held at the Race Center of “The 77”

## INFORMATIONS GENERALES

- ❖ **Indispensable !** : ATTENTION à la chaleur et aux insulations !!! Il est vivement recommandé d'emporter de l'eau.
- ❖ **Attention aux chenilles processionnaires du pin** : elles ont des poils urticants, dangereux pour les hommes et les animaux.
- ❖ **Respectez votre environnement, ramassez vos ordures, la forêt est fragile.**
- ❖ **Poubelles** : Des poubelles seront à votre disposition sur le site et des containers particuliers permettant le tri sélectif.
- ❖ **Feu** : Il est strictement interdit de faire du feu, de fumer, d'allumer des barbecues aussi bien en forêt que sur les sites de courses.
- ❖ **Parking** : Le nombre de places de parking étant limité, nous vous invitons à minimiser le nombre de véhicules.
- ❖ **Camping-cars** : Infos au Centre de Course.
- ❖ **WC** : Des toilettes sont à votre disposition sur les sites et aux départs de course. Vous êtes priés de les utiliser.
- ❖ **Tentes clubs** : Interdites sur toutes les étapes et la 77.

### ASSURANCE :

#### **Responsabilité civile :**

Le Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine & Marne bénéficiant de la couverture assurance : **contrat MAIF N° 142 3574 R** est couverte pour l'épreuve de course d'orientation « les 3 Jours de France » du 11 au 13 juillet 2009 et de « la 77 » du 14 juillet 2009 en forêt domaniale de Fontainebleau par l'assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

#### **Individuelle accident :**

Les licenciés **F.F.C.O.** bénéficient des garanties liées à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

En cas de besoin, des assurances “Passp'Orientation” sont disponibles au comptoir d'accueil au prix de 2.50€

### ACCIDENTS ET VOLS :

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant la manifestation sportive.

## **DROIT D'IMAGE**

Tout participant autorise expressément le Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine & Marne, organisateur des 3 jours de France en Seine et Marne et de « La 77 » 2009 à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux 3 jours de France en Seine et Marne et à « La 77 », sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **SOUVENIR**

Un souvenir sera remis à chaque compétiteur qui participe aux 3 étapes des 3 jours de France en Seine & Marne.

## **COIN ENFANTS :**

Pour permettre aux coureurs, ayant de jeunes enfants de 2 à 8 ans, de participer aux compétitions, un accueil est organisé ..... de 12h00 à 17h00 le samedi 11 juillet ;

..... de 7h00 à 13h00 les : dimanche 12, lundi 13 et mardi 14 juillet.

Cet accueil est un service offert gracieusement pendant 3 heures.

(Au-delà, il sera demandé 2€ par enfant et par heure supplémentaire).

Il sera demandé aux parents de signer une décharge pour le droit à l'image de l'enfant (voir ci-dessous).

## **VENTE DE CARTES DE LA REGION :**

Disponibles à l'accueil.

## **RESTAURATION :**

Possible sur place. Tarifs en fin du livret.

Il est nécessaire d'acheter des tickets à l'accueil avant de se présenter à la buvette.

## **OBJETS TROUVES :**

Les objets trouvés peuvent être ramenés et récupérés à la tente accueil pendant la durée des compétitions.

## **STANDS :**

AIRXTREM et ORIENSPORT sont présents les 4 jours pour vous équiper.

**La base Régionale de Plein Air et de Loisirs de Buthiers** sur présentation du dossard vous propose le tarif groupe sur l'entrée de la piscine, Loustic'aventure, patinoire et du parcours aventure du 10 au 15 juillet 2009.

## **GENERAL INFORMATION:**

- ❖ **Very Important!** : Attention to the heat and the insulations!!! We recommend that you bring water with you.
- ❖ **Attention to the processionary caterpillar of the pine:** the caterpillars have irritating hairs, dangerous for the humans and the animals.
- ❖ **Respect your environment; pick up your rubbish, the forest is fragile.** High frequentation and trampling can increase the phenomena of erosion of the grounds. **Rubbish Containers** will be placed at the race center.
- ❖ **Fire:** It is strictly prohibited to make a fire, to smoke, to light up barbeques in the forest or at the race center.
- ❖ **Parking:** The number of parking spaces is limited on the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> Stages, thus we ask you to minimize the number of cars by carpooling if possible.
- ❖ **Camping-cars:** all information regarding the camping cars will be given at the Event Center at arrival.
- ❖ **WC:** Toilettes are available at the race center and the start. We ask you to use them.
- ❖ **Club Tents:** Are prohibited for all the 3 Stages and the 77.

## **INSURANCE:**

### ***Civil Responsibility:***

The Departmental Committee of Orienteering of the Seine & Marne county is the beneficiary of the following insurance contract: **MAIF N° 142 3574 R** and it covers the entire competition of 3 days in France from 11<sup>th</sup> to 13<sup>th</sup> of July 2009 and «The 77» of 14<sup>th</sup> of July 2009 in the Fontainebleau Forest the insurance's civil responsibility guarantees the pecuniary consequences of its responsibility, the one of its organizers and of the participants.

### ***Individual accident:***

The competitors licensed at the **F.F.C.O.** are beneficiaries of the insurance provided by their license; but the other participants should have their own insurance.

If needed an insurance called "Passp'Orientation" can be issued by the organizers for 2.50€

## **ACCIDENTS AND THEFT:**

The organizers decline any responsibility in case of any theft or any damage caused by theft that can arrive during this sporting event.

## **AUTHORIZATION TO SHOW IMAGES:**

"Each participant expressly authorizes the Seine and Marne County Committee of orienteering, organizers of the 3 days in France foot orienteering competition in the Seine and Marne county, and "The 77" in July 2009 to use still images or audiovisual images for marketing and promotional purposes in the entire world on which any participant could appear, and is taken during the 3 days of France and "The 77" in the Seine and Marne county, for an undetermined duration of time and as long as the French law allows it".

## **SOUVENIR**

A souvenir (gift) will be given to each competitor who will participate at all 3 stages of the 3 days of France in the Seine and Marne County.

## **KINDERGARTEN:**

To allow runners who have children between 2 and 8 years old, to participate at the race, a childcare center is held Saturday 11<sup>th</sup>, Sunday 12<sup>th</sup> and Monday 13<sup>th</sup> from 9:00 AM till 1:00 PM

This service is free of charge for the first 3 consecutive hours. After that a fee of 2€ per child per hour must be paid.

## **SALE OF MAPS OF THE REGION:**

Are available at the reception at the event center and race center.

## **CATERING**

Food and beverages are available at the race center; prices will be showed at the end of this booklet.

You **MUST** purchase a ticket at the reception area for all the foods and beverages offered by the catering service.

## **LOST AND FOUND:**

The lost and found objects can be deposited and picked up at the reception tent during the competition.

## **VENDORS:**

AIRXTREM and ORIENSPORT are the two vendors of sports gear that will be there during the 4 days of competitions.

By presenting your chest number at « Base Régional de Plein Air et de Loisirs de Buthiers » you will be able to have a group fair price for the swimming pool, adventure park, ice-skating ring, from 10<sup>th</sup> to 15<sup>th</sup> of July.

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### ENTRAINEMENTS :

A partir de 12h00 du vendredi 10 juillet au samedi 11 juillet à Larchant.

Fléchage à partir du centre de course

3€ la carte : Vente à l'accueil au Centre de Course.

### PARCOURS JALONNE LICENCIES :

Inscriptions à l'*accueil Initiation* (départ libre au boitier)

Tarifs : par étape 2€50, les 3 étapes 6€50, les 3 étapes + « La 77 » 9€00.

**CIRCUITS CHRONOMETRES ET NON CHRONOMETRES « DECOUVERTE DE LA CO »** : sont proposés chaque jour sur le site de la course pour les non licenciés ou débutants.

#### Inscriptions le jour de course à l'accueil Initiation.

##### Départs libres

**1 parcours jalonné:** Parcours entièrement jalonné pour les enfants de 8 à 10 ans (ou plus jeunes si accompagnés) Environ 2,400 km:4 €par jour

➡ **3 circuits initiations:** IC court et facile, IM moyen et IL plus long et plus technique

-19 ans et plus: 8 €par jour

-18 ans et moins: 6 €par jour

➡ Passp'orientation inclus dans le tarif pour les non-licenciés.

➡ **Location du pointeur Sportident pour le chronométrage:** 2 €(caution 25 €).

➡ Possibilité de courir sans pointeur Sportident, mais avec un carton de contrôle, dans ce cas vous ne serez pas chronométré.

➡ Les non licenciés souhaitant être chronométrés, devront fournir un **certificat médical** (ou une photocopie certifiée conforme) de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation, datant de moins de un an. Pour les autres, circuit libre, sans chronométrage mais avec un carton de contrôle à remettre à l'arrivée.

➡ **Pour les petits:** circuit ficelle gratuit

## COMPETITIONS

### DOSSARDS :

Chaque coureur reçoit au centre de course *un dossard pour les 4 jours*. Le port visible de celui-ci, bien à plat et en entier sur la poitrine est obligatoire. **L'organisation ne fournit pas d'épingles.**

### ACCES AUX LIEUX DE COMPETITIONS :

Fléchage à partir du centre de course.

### DESCRIPTION DE POSTES :

Les descriptions des postes sont disponibles au départ à H-2 minutes. Chaque coureur est responsable **de sa prise de définitions et de sa prise de carte.**

### HEURE DE DEPART :

Aucun changement de temps de départ ne pourra être accepté. Tout compétiteur en retard partira sans modification de son temps de départ.

### RAVITAILLEMENT :

Eau sur circuits au delà d' 1 heure de course, indiqué sur la carte.

Une bouteille d'eau de 50cl à l'arrivée de chaque coureur.

### RECLAMATIONS :

Les réclamations relatives à la course de l'étape et aux résultats doivent être adressées par écrit à l'arbitre, et déposées à l'arrivée avant la fermeture des circuits de l'étape considérée «RS FFCO p12 ».

## RESULTATS :

Sur place :

Affichage des résultats provisoires au fur et à mesure de la saisie informatique sur les aires d'arrivée.

Les résultats définitifs seront le lendemain sur le site de course.

Sur Internet :

<http://cd77if.free.fr/>

## RECOMPENSES : **Présence indispensable**

La cérémonie de remise de prix des 3 jours de France en Seine & Marne a lieu le lundi 13 juillet sur le lieu de course ou si mauvaise météo au centre de course.

Seront récompensés, les 3 premiers de chaque catégorie au classement général final.

La cérémonie de remise de prix de « La 77 » a lieu le mardi 14 juillet sur le lieu de la course pour les 7 premiers et premières du circuit « La 77 ».

## TECHNICAL INFORMATION

### TRAINING SESSION:

Friday 10<sup>th</sup> of July at Larchant, from 12:00 PM and Saturday 11<sup>th</sup> of July

Arrows will indicate the direction from the Event Center.

Maps can be purchased at the Event Center's reception for 3€

**JALONNE RACE (RIBBON MARKED CIRCUIT):** All Stage including the 77

Registration at the "Accueil Initiation" at the race center (start at any time from the SI punching box)

The fee is 2.50€/per day, 6.50€for 3 days, and 9€for the 4 days including the 77.

**TIMED AND NOT TIMED CIRCUITS ARE AVAILBLE TO "DISCOVER ALL ABOUT ORIENTEERING":** to people wanting to discover this sport.

**Registration at the day of the race at the Reception "Accueil Initiation".**

**Start time at your choice**

**1 jalonné circuit:** The Jalon race is fully marked with ribbons but it is not the shortest way, for children between 8 and 10 years old or younger if accompanied by an adult. It is about 2 km and the fee is 4 €per day.

➡ **3 Leisure Circuits:** IC short and easy, IM middle length and IL the longest and more technical.

-Fees for 19 years and older: 8 €per day

-18 years and younger: 6 €per day

➡ **SI Card can be rented to be timed for 2 €(deposit of 25 €for the SI Card).**

➡ It is possible to run without a SI Card using a check card; in this case you will not be timed.

➡ **For the youngest children:** String circuit free of charge

## COMPETITIONS

### CHEST NUMBERS:

Each participant will receive a number, which *must be used during the 4 days*. The number must be worn on the chest, must be visible and it is mandatory. **The organizers do not give out safety pins.**

### ACCES TO THE RACE CENTER:

Arrows will be indicating your way to the Race Center from the Event Center.

### CONTROL DESCRIPTIONS:

The description of the controls are on the map, but also available at the start 2 minutes before your start time (H-2). Each participant is responsible for his/her description and map.

### START TIME:

No modification of the start time will be accepted at any time. Each runner arriving late will leave without having his or her start time changed.

**REFRESHMENT:**

Water will be available on the Stages 1, 3 and the 77 during the race  
A bottle of 50cl of water is given to each participant at the finish area.

**CONTESTATION:**

All contestations regarding the race must be given in writing to the jury, the day it concerns the contentation, and deposited at the finish area before the closing of the circuits of the given stage «RS FFCO p12 ».

**RESULTS:**

At the race center:

Result will be posted at the finish area as soon as the results come in. The final results will be posted at the Event Center at night after each stage.

On the Internet:

<http://cd77if.free.fr/>


**PRIZE GIVING CEREMONY: Winners must be present.**

The prize giving ceremony of the 3 day of France in Seine and Marne County will be held at the race center. If the weather is bad it will be at the Event Center.

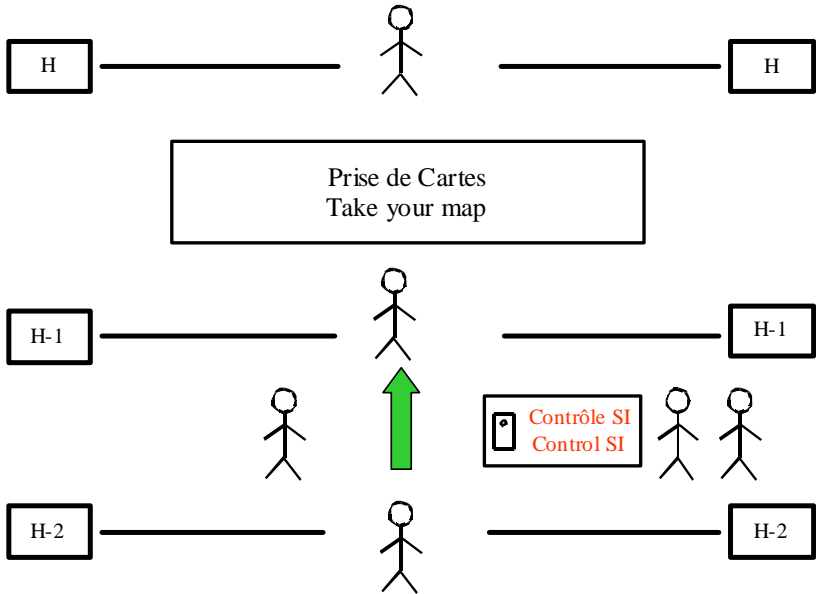
Prizes will be given to the first 3 of each category of the general results after the 3 days of competition. The prize giving ceremony of “The 77” will be held on the 14<sup>th</sup> of July at the race center; prizes will be given for the first 7 runners and the first of “The77”.

**DEPARTS et CIRCUITS / DEPARTURES and CIRCUITS**

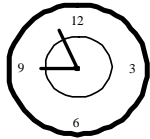
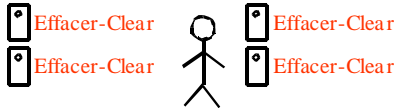
Disposition des cartes – Order of map

<b>H21E/M21E</b>	A		Abis	<b>H20E/M20E – H21A/M21A</b>
<b>D21E/W21E</b>	B		Bbis	<b>H45/M45 – D20E/W20E</b>
<b>H20A/M20A – H35A/M35A</b>	B2		C	<b>H18/M18 – H40/M40</b>
<b>D20A/W20A – D21A/W21A</b> <b>D35A/W35A – H21B/M21B H35B/M35B</b>	D		E	<b>H50/M50 – H55/M55</b>
<b>D18/W18 – D40/W40 D45/W45</b>	E2		F	<b>D50/W50 – D55/W55</b>
<b>H60/M60 - H65/M65</b>	F2		G	<b>D60/W60 – D65/W65 – D70/W70</b> <b>H70/M70</b>
<b>H16/M16 – D21B/W21B D35B/W35B</b>	H		I	<b>H14/M14 – D16/W16</b>
<b>D14/W14</b>	Ibis		K	<b>H12/M12 – D12/W12</b>
<b>H10/M10 – D10/W10</b>	L		Jal	<b>JALONNE</b>

**Disposition Atelier « DEPART compétition »  
START AREA**



**Définitions des Postes  
Control descriptions**

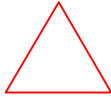


Entrez lorsque cette horloge indique votre heure de Départ.  
Enter here when this clock shows your start time.



**LE TRIANGLE DE DEPART**

Le triangle de départ, imprimé sur la carte, est matérialisé sur le terrain par une balise.  
**Le passage à cette balise est obligatoire.**



**START TRIANGLE**

The start triangle printed on the map will be the start flag on the terrain.  
That control point, placed at the end of steamers, doesn't have a punch but each participant must go by this control.

**ARRIVEE**

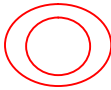
A chaque fin de parcours, il est obligatoire, pour arrêter son temps de course, de pointer l'une des unités de base situées sur la ligne d'arrivée. Sans cette opération, aucun classement n'est possible.

Lors de votre arrivée, vous conservez votre carte.

Pour le fair-play et l'équité de la course, il vous est demandé de ne pas la montrer aux concurrents n'ayant pas pris le départ.

Uniquement pour la 2<sup>ème</sup> Etape (Ranking), l'organisation prendra la carte et l'identifiera avec votre numéro du dossard.

La récupération se fera après les derniers départs à l'accueil.



**FINISH**

At each end of race the runner must punch at the finish line to stop the time of his or her race. If not you will not be showed on the results list.

At your arrival you will keep your map. For the fair play and equality of chances of each competitor, we ask you not to show your map to the other runners who did not start their race.

Only the 2<sup>nd</sup> day WRE the organizers will take your map upon arrival with you chest number. You can have the maps after the last participant started its race at the reception.

Le passage à l'arrivée de tous les concurrents est obligatoire, même en cas d'abandon.  
 Each participant **MUST** go through the finish line even if he or she did not finish the race

 **11/07 : ETAPE 1 - STAGE 1** 

Distance Centre de Course/ **Distance to Race Center**: 8 km

Distance Parking- Accueil/ **Distance from parking to Reception**: 0 à 1200 m

Distance Accueil – Départ / **Distance from reception to Start**: 700 m

Distance Accueil – Arrivée / **Distance from reception to Finish**: 50 m

Carte/ **Map**: Rocher Cailleau

Relevés/**Made**: 2009

Echelle/ **Scale**: 1 /10000<sup>ème</sup> et 1/7500<sup>ème</sup>

Equidistance / **Countour Intervals**: 5 m

Traceur/**Course Planner**: Sandra OLIVIER

<b>CIRCUIT TRACK</b>	<b>CATEGORIES CATEGORIES</b>	<b>DISTANCES LENGTH</b>	<b>DENIVELES CLIMBING</b>	<b>POSTES CONTROLS</b>
A	H/M21E	9630m	320	29
Abis	H/M20E – H/M21A	8250m	260	25
B	D/W21E	7330m	265	22
Bbis	H/M 45 – D/W20E	7110m	235	20
B2	H/M 20A – H/M 35A	7300m	255	23
C	H/M 18 – H/M 40	7100m	250	21
D	D/W 20A – D/W21A – D/W35A – H/M21B – H/M35B	6400m	140	19
E	H/M50 – H/M55	6400m	190	16
E2	D/W18 – D/W40 – D/W45	6120m	275	17
F	D/W50 – D/W55	4930m	100	12
F2	H/M60 - H/M65	5030m	125	13
G	D/W60 – D/W65 – D/W70 – H/M70	3980m	55	13
H	H/M16 – D/W21B – D/W35B	5510m	185	15
I	H/M14 – D/W16	4020m	100	14
Ibis	D/W14	3730m	60	13
K	H/M12 – D/W12	2700m	85	11
L	H/M10 – D/W10	2240m	55	9
Jal	JALONNE	2160m/3100m	50	8

Premier départ/**First start**: 13h00 at 1 :00 PM Fermeture des circuits/**Closing of the circuits**: 20h00 at 8 :00PM

Temps de course au delà de 3h00, le concurrent est hors-délai  
**If the runner's time exceeds 3 hours, he or she will be eliminated**



Distance Centre de Course/Distance to Race Center: 8 km

Distance Parking- Accueil/Distance from parking to Reception: 0 à 1200 m

Distance Accueil – Départ /Distance from reception to Start: 700 m

Distance Accueil – Arrivée/Distance from reception to Finish: 50 m

Carte/Map: Le Diplodocus

Relevés/Made: 2009

Echelle/Scale: 1 /10000<sup>ème</sup> et 1/7500<sup>ème</sup>

Equidistance /Contour Intervals: 5 m

Traceur/Course Planner: Jean-Marc DELAUME

CIRCUIT TRACK	CATEGORIES CATEGORIES	DISTANCES LENGTH	DENIVELES CLIMBING	POSTES CONTROLS
A	H/M21E	5900m	170m	20
Abis	H/M20E – H/M21A	5400m	140m	17
B	D/W21E	4700m	110m	17
Bbis	H/M 45 – D/W20E	4100m	100m	15
B2	H/M 20A – H/M 35A	4700m	110m	17
C	H/M 18 – H/M 40	4500m	90m	14
D	D/W 20A – D/W21A – D/W35A – H/M21B – H/M35B	3700m	80m	12
E	H/M50 – H/M55	3800m	80m	13
E2	D/W18 – D/W40 – D/W45	3500m	80m	11
F	D/W50 – D/W55	3000m	60m	12
F2	H/M60 - H/M65	3400m	55m	13
G	D/W60 – D/W65 – D/W70 – H/M70	2500m	50m	10
H	H/M16 – D/W21B – D/W35B	3400m	65m	11
I	H/M14 – D/W16	2900m	35m	11
Ibis	D/W14	2700m	25m	9
K	H/M12 – D/W12	2400m	20m	9
L	H/M10 – D/W10	2300m	20m	11
Jal	JALONNE	2300m	15m	7

Premier départ/ First start: 8h00 at 8 :00 AM Fermeture des circuits/ Closing of the circuits: 15h00 at 3 :00 PM

Temps de course au delà de 3h00, le concurrent est hors-délai

If the runner's time exceeds 3h00, he or she will be eliminated

Informations du traceur : / Advice from the course planner

### I. Postes de contrôle/ Controls

- Rappel du règlement des compétitions : "les postes ne doivent pas être placés à moins de 30m les uns des autres. Deux postes disposés sur deux éléments de même nature ne peuvent être à moins de 60m l'un de l'autre."  
Vérifiez vos codes ! Certains postes sont très proches.
- Extract from the IOF Competition Rules: Controls shall not be sited within 30 metres of each other Two controls cannot be sited on the same kind of landmark, unless they are at least 60m from each other.  
Check your codes some controls are very close to each other!

### II. Cartographie/ Cartography

- Les buttes sont, dans la grande majorité des cas, des rochers recouverts de mousse et sur lesquels l'on peut marcher.
- Deux cartographes ont réalisé la carte. Dans la partie finale de la course le cartographe a fait figurer les arbres couchés sous forme d'un trait vert 100%. Ces arbres couchés ne sont pas cartographiés dans la première partie de la course.
- The hillocks in most cases are rocks covered with moss, on which one can walk.
- Two cartographers made the map. On the final part of the circuit the cartographer marked the cut out trees as a straight green line of a 100% green. These trees are not marked on the map on the first half of the circuit.

### III. Divers/Other

- Les catégories H21E et D21E(WRE) se verront remettre un extrait de la carte modèle avant de se rendre au départ. L'aire de la course modèle sera située à proximité du départ.
- The categories M21E and W21E (WRE) will be able to see an extract of the model map before going to the start. This extract of map will be near the start.

Distance Centre de Course/ [Distance from Event center to:](#) 10 km  
 Distance Parking – Accueil/ [Distance from parking to Race Center:](#) 100 m à 1200 m  
 Distance Accueil – Départ / [Distance from Race Center to Start:](#) 700 m  
 Distance Accueil – Arrivée / [Distance from Race Center to Finish:](#) 50 m  
 Carte/Map: Le Bilboquet Relevés/Made : 2009  
 Echelle/Scale: 1 /10000<sup>ème</sup> et 1/7500<sup>ème</sup> Equidistance / [Contour Intervals:](#) 5 m  
 Traceur/ [Course Planner:](#) Alain GUILLON Frank HALLAY en formation

<b>CIRCUIT TRACK</b>	<b>CATEGORIES CATEGORIES</b>	<b>DISTANCES LENGTH</b>	<b>DENIVELES CLIMBING</b>	<b>POSTES CONTROLS</b>
A	H/M21E	10900m	260	25
Abis	H/M20E – H/M21A	8900m	170	21
B	D/W21E	7500m	160	21
Bbis	H/M 45 – D/W20E	6400m	140	17
B2	H/M 20A – H/M 35A	7600m	155	18
C	H/M 18 – H/M 40	7000m	140	15
D	D/W 20A – D/W21A – D/W35A – H/M21B – H/M35B	5500m	115	16
E	H/M50 – H/M55	4800m	130	18
E2	D/W18 – D/W40 – D/W45	4500m	125	17
F	D/W50 – D/W55	3600m	110	11
F2	H/M60 – H/M65	3600m	115	11
G	D/W60 – D/W65 – D/W70 – H/M70	3200m	80	9
H	H/M16 – D/W21B – D/W35B	4300m	100	14
I	H/M14 – D/W16	3500m	60	9
Ibis	D/W14	2700m	55	7
K	H/M12 – D/W12	2400m	35	7
L	H/M10 – D/W10	1900m	35	7
Jal	JALONNE	3100m	30	7

Premier départ/First Start: 8h00 at 8 :00 AM Fermeture des circuits/Closing of the circuits: 15h00 at 3 :00 PM  
 Temps de course au delà de 3h00, le concurrent est hors-délai  
 If the runner's time exceeds 3h00, he will be eliminated

#### Informations du traceur: / [Information from the Race Planner](#)

- I. La carte comporte 3 zones réalisées par des cartographes différents / [The map contains 3 different zones made by 3 different cartographers.](#)
- II. Les fossés secs sont généralement peu visibles./ [The ditches are generally not too visible](#)
- III. La végétation saisonnière (fougères) peut atteindre 2m./ [The seasonal ground vegetation can be as high as 2 m](#)
- IV. Un arbre aux branches basses (châtaigner,...) peut être représenté comme une tache de vert clair (V1), même s'il ne masque pas la visibilité. / [A tree with low branches \(chestnut tree\) can be represented on the map as a light green spot \(VI\), even if it doesn't obscure the visibility;](#)
- V. Le terrain comporte de très, très nombreux rochers et sentiers, ils ne sont donc pas tous représentés sur la carte./ [The landscape has a multitude of rocks and walking paths, thus they are not necessarily all represented on the map.](#)
- VI. La bruyère couvre environ 80% de la carte, elle n'est donc pas toujours représentée en sous-bois (V0)./ [The heather covers approximately 80% of the map, thus not always represented on the map \(V0\).](#)
- VII. Deux « points boisson » sont disponibles sur les circuits A, Abis, B, Bbis et C. (Ils sont situés à environ 2/3 des parcours.)/ [Two Refreshment Points are available on the following circuits: A, Abis, Bbis, and C. they are placed at about 2/3 of the circuits.](#)

7 Circuits :

<b>A</b> : 15,4 km (77 balises)	<b>B</b> : 7,7 km	<b>C</b> : 5,7 km	<b>D</b> : 4,7 km
<b>E</b> : 2,7 km	<b>JAL</b> : Jalonné	<b>Ficelle</b>	
<b>A</b> : 15,4 km with 77 controls	<b>B</b> : 7,7 km	<b>C</b> : 5,7 km	<b>D</b> : 4,7 km
<b>E</b> : 2,7 km	Jalon	Race and String Race	

Distance Centre de Course/ [Distance from Event center to:](#) 10 km  
 Distance Parking – Accueil/ [Distance from parking to Race Center:](#) 100 m à 1200 m  
 Distance Accueil – Départ / [Distance from Race Center to Start:](#) 700 m  
 Distance Accueil – Arrivée / [Distance from Race Center to Finish:](#) 50 m  
 Carte/Map: « LA 77 » Relevés/Made: 2007  
 Echelle/Scale: 1/7500<sup>ème</sup> Equidistance / [Contour Intervals:](#) 5m  
 Traceur « la 77 » et autres circuits: / [Race planner for the 77 and the other races:](#) José RORA

ATTENTION : pour le chronométrage du circuit « la 77 » une puce Si card 6 est nécessaire (n°SI supérieur 500 000). Peut-être louée à l'accueil 2€50.

### Information

Les organisateurs informent que la circulation routière n'est pas interrompue le mardi 14 juillet 2009 dans les deux sens sur la route départementale 64 traversant la carte du Rocher de la Reine – ARBONNE LA FORET.

- Article 1 : La route départementale 64 est considérée comme une zone à risque (et donc dangereuse pour les piétons, les compétiteurs ou concurrents même occasionnels de course à pied) du fait que la circulation routière ne soit pas interrompue dans les deux sens. Les règles élémentaires de circulation piétonne doivent être appliquées aux abords ou lors de la traversée de cette chaussée sur tout son itinéraire...
- Article 2 : Aux abords, ou lors de la traversée de la départementale 64, vous n'êtes plus considérés en compétition, ou relevant de la responsabilité des organisateurs.  
Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident de circulation routière, et il ne peut en aucun cas être mis en cause par le ou les concurrents.
- Article 3 : Les concurrents ou les participants doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur, dont les précisions fournies par les organisateurs, article 1.3.17 du règlement fédéral et autre...

### Dernier rappel

1. Nous vous souhaitons bonne course, soyez très vigilants aux abords ou lors de la traversée de la chaussée. Vous devez impérativement céder le passage aux véhicules et ne pas couper la route aux véhicules en courant ou en marchant, soyez fair-play vis-à-vis des usagers de la route : ils sont prioritaires.
2. Les signaleurs placés ne règlent en aucun cas la circulation routière.
3. Les zones hachurées sur la carte sont des zones interdites.
4. Fermeture des circuits 15h00

En fonction du temps, n'hésitez pas à prendre de l'eau avec vous.

**WARNING:** For the punching system and timing of « The 77 » a SICard 6th generation is necessary (numbers over 500,000). SI Card can be rented at the Reception for 2,50€with a deposit for 25€

### Information

The organizers inform you that the automobile traffic is not stopped during the race of 14th of July on the D64, the road that is crossing the ROCHER DE LA REINNE Map in ARBONNE LA FORET.

1st Article: the D64 road is considered dangerous for pedestrians, runners and other occasional people crossing it, because the automobile traffic is not stopped in both directions. The basic circulation rules must be practiced along this road or crossing this road.

2<sup>nd</sup> Article: During the crossing of this road you are not considered as a runner in competition, thus you are not under the responsibility of the organizers. The organizers decline all responsibility in case of a route accident, and the runners cannot hold them responsible.

3rd Article: The runners and all participants to this event must follow all the traffic regulations, and the advice given by the organizers. Article 1.3.17 of the federal Rules of circulation.

#### Last Call

1. We wish you all a good race and ask you to be very careful on the side, and going across the main road. You MUST let the cars pass first and do not cut them off walking or running, be fair play with the other user of the road, they have priority.

2. The people placed on the side of the road cannot held up the circulation

3. The areas on the map striped with red are prohibited; you must go around these places.

4. Closing of the circuits at 3:00 PM

If the weather is too hot please bring extra water with you.

#### **TARIFS BUVETTE/SNACK-BAR PRICES**

Sandwichs :

Jambon/Ham

Pâté de foie/Liver Pate

Rillettes/Duck or Pork Spread 2.50€

Fromage/Cheese

Hot Dog/ Hot Dog

Fougasse aux chèvres/Goat Cheese bread

Fougasse aux lardons/Bacon Bread 2.50€

Salade piémontaise/Potato Salad

Salade niçoise/Niçoise Salad 1.00€

Taboulé/Taboule

Pâtisseries/Cakes and Sweets 1.00€

Tartes ou autres/Tarts and other

Orangina, Ice Tea, Seven up,

Coca cola, Perrier 33cl 1.00€

Bière en pression/Tap Bier 1.50€

Café, Thé, Infusion/ Coffee, Tea, Herbal tea 0.50€

## **NOS PARTENAIRES/ SPONSORS**

- Le Conseil Général de Seine et Marne
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Seine et Marne (CDOS77)
- La Direction Départementale de la Jeunesse et des Sport (DDJS)
- Le Conseil Général de l'Île de France
- International Orienteering Fédération (IOF)
- La Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO)
- La Ligue d'I le de France de Course d'Orientation (LI FCO)
- L'Office National des Forêts (ONF)
- Les communes :
  - de la Chapelle la Reine
  - du Vaudoué
  - d'Arbonne la Forêt
  - de Noisy sur Ecole
  - d'Achères la Forêt
- Les offices de tourisme de :
  - Milly la forêt
  - Fontainebleau
  - Nemours
- Eau Minérale Naturelle de Chambon la Forêt
- La BRED Banque Populaire de la Chapelle la Reine et Nemours
- Atac de la Chapelle la Reine
- Airxtrem
- Oriensport
- Vélia Eau
- Crédit Mutuel de Nemours
- Biocoop de Fontainebleau-Avon
- Loca Service de Villemer
- Krys de Nemours
- La Base de Loisirs de Buthiers

## **LES NATIONS REPRESENTÉES/PARTICIPATING COUNTRIES**

**ALLEMAGNE  
AUSTRALIE  
AUTRICHE  
BELGIQUE  
BRESIL  
DANEMARK  
ESPAGNE**

**ESTONIE  
FINLANDE  
FRANCE  
GRANDE BRETAGNE  
HOLLANDE  
JAPON  
LETTONIE**

**LUXEMBOURG  
NORVEGE  
NOUVELLE ZELANDE  
SLOVAQUIE  
SUEDE  
SUISSE  
UKRAINE**