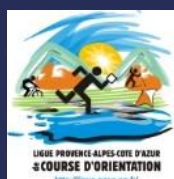


COURSE D'ORIENTATION NOCTURNE



SAMEDI
19 NOVEMBRE
18h

**Saint-Rémy de
Provence, plateau
de la Petite Crau**

**Circuits de
1,5 à 9,2 km**

**Ouvert à tous ! Débutants, adultes, enfants,
familles, promeneurs, randonneurs, raideurs ...
qui veulent se faire plaisir en marchant, en
trotinant ou en courant.**

**Équipement : lampe frontale, boussole,
bol pour la soupe offerte**



Tarifs - Circuits chronométrés : 15€ adulte, 12€ jeune - Non chronométrés : 20€ famille, 11€ adulte, 7€ jeune.

Accueil à partir de 16h30. **Inscriptions** sur place ou sur <http://co-paca.info/inscription/>.

Accès fléché depuis le rond-point D99- avenue Théodore Aubanel.

Pour être chronométré, vous devez obligatoirement prendre connaissance du questionnaire de santé fédéral
https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/75/questionnaire_de_sante_FFCO_prwOyXO.pdf pour les adultes,
https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/75/questionnaire_sante_sportif_mineur.pdf pour les mineurs ainsi que des 10 règles d'or édictées par le Club des cardiologues du sport
https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/75/10REGLES_DOR.pdf. Il vous sera demandé à l'accueil une signature attestant cette prise de connaissance

Envie de prolonger l'expérience CO ? Adhérez au MARCO !

Et adoptez sa devise :

**RIEN NE SERT DE COURIR ...
DANS LA MAUVAISE DIRECTION !!!**

