



L'ASSOCIATION CHARENTE MARITIME ORIENTATION

Organise un

WEEK-END

de PERFECTIONNEMENT D'ORIENTATION

Stage plus course CN longue distance

Samedi 20 et Dimanche 21 AVRIL 2019

Stage lieu : Dompierre sur Charente 17610.

Fléchage le Pontreau N 141 route de fond sèche

| OUVERT A TOUS | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|
| | TARIF STAGE | hébergement et repas |
| Licencié CMO | 0€ | 0 |
| Licencié FFCO | 7 euros+3€ relais | 0 |
| Non licencié FFCO | 10 euros+3€ relais | 0 |
| Hébergement : Pas d'hébergement prévu | Cette formule comprend : | |

NOMBRE DE PLACES LIMITEES à 100 personnes

Un accueil est prévu à 13 H le samedi 20 avril

Prévoir un panier repas pour le déjeuner du samedi pour les extérieurs

Prière de renseigner lisiblement votre adresse email afin de recevoir d'éventuelles informations complémentaires.

| DATE | HEURE | PROGRAMME | LIEU |
|---|--------------------|---|--------------------------------------|
| Préparation Course CN Stage Samedi 20 avril | 10 H 00 - 12 H 00 | | Port d'Envaux 17350 |
| | 12 H 00 - 13 H | pique-nique club | Dompierre sur Charente 17610 |
| | 13 H | Accueil | Cherac/ Dompierre sur Charente |
| | 13h30 à 17h | exercices | |
| Dimanche 21 avril Stage | 09 H 30 - 13 H 00 | Course Longue Distance CN | Port d'Envaux 17350 |
| | Inscription course | http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/inscription/ | |
| | 14 H 30 - 15 H 30 | One man relais | Relais non obligatoire dans le stage |

Pour tous renseignements complémentaires contacter :

Jacques LAVALADE

Patrick ROBIN

06 14 02 27 57

07 81 02 90 23

Email : jvalade@aol.com

patrick.robin1@free.fr

INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 12 avril 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION