



Entraînement duathlon CO pour tous

Samedi 11 novembre, de 14h00 à 16h00, à la zone de loisirs du plateau de Ludres
Accueil à partir de 13h45 sur le Parking de la zone de loisirs

Duathlon CO pédestre, CO à VTT (SIAC air +)

Enchaîner un circuit de CO pédestre et un circuit de CO à VTT
Départ CO pédestre de 14h à 14h30.

3 niveaux de couleur : vert - jaune - violet

Distances :

- vert : environ 1,6 km pour CO pédestre et 2,5 km pour CO à VTT
- jaune : environ 2,5 km pour CO pédestre et 6 km pour CO à VTT
- violet : environ 3 km pour CO pédestre et 10 km pour CO à VTT

Tarif :

8€ pour non licencié FFCO - 3€ pour licencié FFCO
gratuit pour membres du Scapa Nancy Orientation.

Inscription avant le jeudi 9 novembre à 22h par mail à l'adresse :
scapanancyorientation@orange.fr

En précisant pour chaque inscription

- club CO ou non licencié
- Nom(s) et Prénom(s)
- année de naissance
- niveau de couleur choisi
- n° de doigt SI (ou demande de prêt avec caution)

Pour info, il n'y aura pas d'eSCAPAdE cette année.