

Néris O' Night - le 15 décembre 2023

## Présentation

Bienvenue à Néris O' Night, un entraînement à la course d'orientation organisé par les bénévoles de CAPO3. Il est ouvert à tous ; que vous soyez joggeurs, coureurs de trail ou sur route, randonneurs, c'est vous qui choisissez votre itinéraire et décidez de votre rythme !

La Néris O' Night est un entraînement à allure libre en orientation de nuit dans les rues et les parcs de Néris les Bains.

Le circuit est constitué de différents points de contrôle qui sont représentés par un rond rouge sur la carte et par une balise orange et blanche sur le terrain accompagné d'un boîtier qu'il faut biper avec un 'doigt' électronique.

Votre seule obligation: à chaque balise, validez votre passage avec le doigt électronique. Entre chacun de ces postes de contrôle, c'est à vous de jouer: lisez la carte et décidez de votre itinéraire.

Si vous êtes prêt à relever le défi, inscrivez-vous sur l'un des parcours.

## Règlement

Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et accepte ce règlement au moment où il se présente pour le départ .

Les parcours sont pédestres, en milieu urbain, en orientation, avec l'utilisation d'une carte fournie par l'organisation, conforme à la codification internationale.

Les participants doivent se conformer aux règles du code de la route. Ils ne sont jamais prioritaires et doivent respecter les autres usagers.

Les participants, même en cas d'abandon, doivent revenir à l'accueil. Les participants n'étant pas passés par l'atelier 'arrivée' à la fermeture des circuits à 20h00 évoluent sous leur responsabilité.

Les éléments suivants sont obligatoires : une veste réfléchissante et une lampe. Une tenue adaptée à la pratique du sport (chaussures comme vêtements) est recommandée. Une boussole n'est pas indispensable pour les parcours urbains, mais peut être utile si vous savez vous en servir!

Votre image et votre adresse électronique pourront être utilisées par CAPO3 pour diffuser des informations sur des événements d'orientation, sans limitation de temps et de mode de diffusion. Vous avez la possibilité de vous désinscrire de notre liste de diffusion.

## *Inscription*

Montant de l'inscription :

Tarif unique 3€ (pour les frais d'impression des cartes)

Membres CAPO3 - gratuit

Pour les jeunes âgés de 12 à 18 ans, une autorisation parentale écrite est requise et ils peuvent participer uniquement par deux, jamais seuls. Les jeunes de moins de 12 ans peuvent participer uniquement si accompagnés d'un adulte.

Si vous n'avez pas de doigt électronique, l'organisation pourra vous en prêter un contre une pièce d'identité.

**Inscription en ligne sur**

**<https://forms.gle/aNz1PiVBatguettK9>**

Dans la limite des cartes disponibles sur chaque circuit, les inscriptions seront possibles le jour de la course, mais pour faciliter l'organisation, merci de privilégier l'inscription préalable.

## *Circuits et accueil*

Trois circuits sont proposés (valeurs estimées car chacun choisit son itinéraire)

Mini - 3 km,

Midi - 6 km,

Maxi - 9 km,

Le circuit Maxi est adapté pour les sportifs entraînés, coureurs de trails.  
Le circuit Mini est recommandé pour une pratique familiale.

Départ libre entre 17h30 et 19h00. Fermeture des circuits à 20h00.

Les cartes sont aux normes de Course d'Orientation IOF. Les définitions des postes de contrôle sont imprimées en texte sur les cartes.

La carte de Nérès les Bains est au format A3, échelle 1/10000 .

Accueil à partir de 17h30 à la Halle Rolin (ancien marché couvert), Place de la République, 03310 Nérès les Bains.