

# 3 Jours de la Forêt de Soignes (Bruxelles)

## 15<sup>ème</sup> trophée 'Michel Depaue'

Dimanche 31 octobre 2010

**BOITSFORT**

Lundi 1<sup>er</sup> novembre 2010

**BOITSFORT**

Dimanche 7 novembre 2010

**GROENENDAEL**

---

### Sprint de clôture et remise des prix

#### Dimanche 7 novembre 2010 à NEDER-OVER-HEEMBEEK

---

|                    |          |        |             |             |
|--------------------|----------|--------|-------------|-------------|
| <b>Compétition</b> | <b>1</b> | 9 km   |             | H20 H21 H35 |
|                    | <b>2</b> | 7,5 km | D21         | H18 H40 H45 |
|                    | <b>3</b> | 6 km   | D18 D20 D35 | H16 H50 H55 |
|                    | <b>4</b> | 5 km   | D16 D40 D45 | H14 H60 H65 |
|                    | <b>5</b> | 4 km   | D14 D50+    | H70+        |
|                    | <b>6</b> | 3 km   | D10 D12     | H10 H12     |

**FICELLE** pour les petits 'futurs champions'

|                         |               |                     |
|-------------------------|---------------|---------------------|
| <b>Rand'Orientation</b> | Circuit court | 4 km à vol d'oiseau |
|                         | Circuit long  | 7 km à vol d'oiseau |

**Secrétariat** de 8h00 à 10h45

**Départs** de 8h45 à 11h00

|             |                      |                |               |
|-------------|----------------------|----------------|---------------|
| <b>Prix</b> | <b>Affiliés:</b>     | adultes: 5 €   | jeunes: 3 €   |
|             | <b>Non-affiliés:</b> | adultes: 7,5 € | jeunes: 4,5 € |

**Classements** Classement cumulé sur les 3 étapes (même parcours uniquement)

Trophée 'Michel Depaue' attribué au club belge ou étranger sur base de la somme des meilleures moyennes kilométriques d'un(e) jeune (16-) et d'un(e) aîné(e) (50+) valablement classés au classement cumulé

Remise des prix à 14h le dimanche 7 novembre 2010 à Neder-over-Heembeek

#### *Renseignements complémentaires:*

**ALTAÏR** ☎ +32 (0)67 21 72 72 Email: pierre.sarlet@skynet.be

**ASUB** ☎ +32 (0)475 81 46 85 Email: beatrice@amerijckx.eu

**Site internet: [www.frso.be](http://www.frso.be)**

**DIMANCHE 31 OCTOBRE 2010**

**ETAPE 1**

**ASUB**

Traceur: Benjamin Hofmans

Contrôleur interne: Christophe Bernard

Carte IOF: Trois Fontaines (2009)

Echelle: 1/10000

Equidistance: 2,5 m

**Rendez-vous:** Ecole de la Sapinière, chaussée de la Hulpe 346, 1170 Watermael-Boitsfort (N50.789837° E4.423324°)

**Balisage:** Depuis l'intersection de l'avenue de la Foresterie et de l'avenue Van Kerm à Watermael-Boitsfort

Parking - secrétariat: 600 m

Secrétariat - départ: 200 m

Secrétariat - arrivée: 500 m

Vestiaire et buvette (pas de douche)

**LUNDI 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2010**

**ETAPE 2**

**ASUB**

Traceur: Christophe Bernard

Contrôleur interne: Jean-François Krier

Carte IOF: Tumuli (2009)

Echelle: 1/10000

Equidistance: 2,5 m

**Rendez-vous:** Ecole de la Sapinière, chaussée de la Hulpe 346, 1170 Watermael-Boitsfort (N50.789837° E4.423324°)

**Balisage:** Depuis l'intersection de l'avenue de la Foresterie et de l'avenue Van Kerm à Watermael-Boitsfort

Parking - secrétariat: 600 m

Secrétariat - départ: 1300 m

Secrétariat - arrivée: 1300 m

Vestiaire et buvette (pas de douche)

**DIMANCHE 7 NOVEMBRE 2010**

**ETAPE 3 (MOYENNE DISTANCE)**

**ALTAÏR CO**

Traceur: Nicolas Spiliers

Contrôleur interne: Christian Chalon

Carte IOF: Varkensgat

Echelle: 1/6000

Equidistance: 2,5 m

**Rendez-vous:** Gare de Groenendael, 1560 Hoeilaart (N50.766322° E4.449291°)

**Balisage:** Pas de balisage

Parking - secrétariat: 100 m

Secrétariat - départ: 300 m

Secrétariat - arrivée: 100 m

Pas de vestiaire - pas de douche - pas de buvette - pas de course ficelle

**DIMANCHE 7 NOVEMBRE 2010**

**SPRINT**

**ASUB**

Traceur: Jean-François Krier

Contrôleur interne: Benjamin Hofmans

Carte IOF: Neder-over-Heembeek (2009)

Echelle: 1/4000

Equidistance: 2,5 m

Parcours: 1 3000 m

2 2500 m

3 2000 m

pas de rand'orientation, ni de course ficelle

Secrétariat: de 11h00 à 13h00

Départs: de 11h30 à 13h30

**Rendez-vous:** Centre Sportif de Neder-over-Heembeek, Petit Chemin Vert 99, 1120 Bruxelles (N50.899541° E4.393222°)

**Balisage:** 20 minutes en voiture depuis la gare de Groenendael

Depuis le Ring, sortie 6

Parking - secrétariat: 100 m

Secrétariat - départ: 200 m

Secrétariat - arrivée: 100 m

Vestiaire - Douche - Buvette

**Présence de CO Sports (vente de matériel de CO)**

**Remise des prix des 3 Jours de la Forêt de Soignes  
et du Trophée 'Michel Depaue' à 14h**