



Consignes pour la 3^{ème} course d'orientation nationale A**, 40ème Urseller-OL Samedi 12 juin 2010



IOF World Ranking Event

Les clubs de ol norska et O'Jura vous souhaitent la bienvenue pour ce week-end d'orientation à Lamoura. Nous vous souhaitons des courses palpitantes, magnifiques et couronnées de succès et nous nous réjouissons d'avoir pu organiser ce week-end pour vous.

Organisateur	ol norska / O'Jura
Directeurs de course	Matthias Niggli / Jürg Niggli
Traçage et contrôle	Stefan Zingg / Beat Bergmann
Contact	Matthias Niggli, matthias.niggli@gmx.ch . 079 222 13 87
TD	Urs Hofer
Média, presse	Roman Troxler, roman@deviant.li , 0792 12 53 80
Cartes	Le Sauget, échelle 1:10'000, équidistance 5m, état au printemps 2010. Conception et tracés : Urs Steiner.
Centre de course	Village de Vacances de Lamoura / France. Ouvert de midi à 19h30. Peu de vestiaires disponibles, pas de douche. Nous vous recommandons de monter votre tente de club pour les deux jours et de l'utiliser comme vestiaire. Les tentes de club doivent être montées selon le plan du championnat de Suisse de relais. Le nombre de WC est limité. Utiliser aussi les toilettes de la zone de départ.
Transports en commun publics	En train de Nyon à la Cure, ensuite navette de la gare de La Cure au centre de course. L'achat des tickets s'est effectué à l'inscription. Pas d'achat de ticket le samedi. Les tickets sont envoyés par email et devront être montrés à la montée dans le bus. Comme la capacité du train Nyon-La Cure est très limitée, nous vous prions de respecter nos indications :

Heure de départ : 13:15-14:29 : départ de Nyon à 10:56, arrivée à La Cure à 11:44. Départ du bus à 11:50, arrivée au VVL à 12:15.
Heure de départ : 14:30-15:29 : départ de Nyon à 11:56, arrivée à La Cure à 12:44. Départ du bus à 12:50, arrivée au VVL 13:15.
Heure de départ : 15:30-17:15 : départ de Nyon à 12:56, arrivée à La Cure à 13:44. Départ du bus à 13:50, arrivée au VVL 14:15.
Pas de retour en navette prévu le samedi (retour prévu uniquement après le championnat de Suisse de relais le dimanche)

Parkings	<p>Parking de La Serra et de La combe du lac. Fléchés à partir de la route principale de La Cure à Lamoura. S'il vous plait, suivez les consignes des bénévoles. Parking – centre de course : 1500 m maximum.</p> <p>Le parking sauvage peut entraîner un déclassement.</p>
Informations	<p>A l'arrivée sur le lieu de la course, les listes de départ par catégories sont affichées. Tous les coureurs (le représentant légal pour les mineurs) doivent signer une décharge assurant qu'ils sont en bonne santé et qu'ils courent sous leur propre responsabilité (législation française)</p> <p>Les coureurs français doivent présenter leur licence.</p> <p>Tarifs en cas de changement : 10 CHF, inscription tardive : 10 CHF, location de la puce Sport-ident : 2 CHF.</p> <p>Achat de la carte tous postes : 5 CHF à partir de 17h00.</p> <p>Remise des dossards pour chaque équipe pour le championnat de Suisse de relais pour le dimanche.</p>
Listes de départ	<p>Elles pourront être consultées la semaine précédente sur www.swiss-orienteing.ch</p>
Inscriptions tardives	<p>Encore quelques places possibles seulement par email ou téléphone au contact jusqu'au 7 juin 2010, 20h00, supplément de 10 CHF.</p>
Changements	<p>Possible le jour de la course à l'accueil avant le départ.</p> <p>Supplément de 10 CHF (changement de numéros de puces gratuit)</p>
Inscriptions catégories open	<p>A l'accueil entre 12h30 et 15h00. Circuits court, moyen et long.</p> <p>Tarifs : 12 CHF, 17 CHF, 27 CHF (8, 12 ou 18 euros) selon l'âge.</p> <p>Carte supplémentaire : 3 CHF (2 euros). Location de la puce Sport-ident : 2 CHF.</p>
Garderie	<p>Pour les enfants de 2 à 10 ans au centre de course (3h maximum)</p>
Parcours enfants	<p>A proximité du village vacances.</p> <p>Inscriptions et course entre 12h30 et 16h00.</p>
Poste de secours	<p>A l'arrivée / centre de course</p>

Antidopage	Concernant le dopage, le règlement actuel de la Swiss Olympic est valable pour cette course. Des contrôles antidopage peuvent être effectués. Les participants acceptent lors de l'inscription les règles anti-dopage de la Swiss Olympic. http://www.dopinginf.ch . Pour les catégories DE, HE et D/H 20 ne peuvent courir que les participants qui ont signé la charte anti-dopage.
Accès au départ	1200 m, 50 m de dénivelé, fléché à partir du centre de course. Départs 1 et 2 (voir le tableau des circuits) proches l'un de l'autre. Pas de dépôt de vêtements. WC sur la zone de départ.
Zone de départ / départ	H – 4 : appel par nom, effacer et contrôler la puce sport-ident (responsabilité de chacun) H – 3 : définitions des postes aux normes IOF (libre service) H – 2 : carte type H – 1 : contrôle supplémentaire de la puce sport-ident. S'approcher de sa boîte de cartes. Heure de départ : prendre sa carte, couloir obligatoire jusqu'à la balise-départ. Circuits et définitions de postes imprimés sur la carte.
Postes	Balises orange et blanches sur un piquet avec boîtier électronique. Le boîtier ne réagit pas si on poinçonne avec la pince.
Description du terrain	Terrain de course magnifique situé entre 1150 et 1300 m d'altitude. Forêt du Jura dense avec des zones ouvertes ou semi-ouvertes. Bonne courabilité, des pierriers et zones de plantations peuvent parfois ralentir la course. Relief intéressant, réseau de chemins peu dense. Certaines clôtures amovibles ne sont pas cartographiées. Faire attention en les passant. Veuillez faire part à l'arrivée des éventuelles dégradations. Au nord-est du départ, une tempête a laissé des traces cet hiver (arbres déracinés). Les zones entravées par les arbres déracinés sont hachurés en violet sur la carte. Les arbres couchés isolés ne sont pas cartographiés.
Zones interdites	Elles sont imprimées sur la carte. Le non-respect de ces zones conduit à la disqualification.
Arrivée	N'oubliez pas d'utiliser le dernier boîtier sur la ligne d'arrivée pour enregistrer votre heure d'arrivée. Vous pouvez conserver votre carte, nous appelons au fair-play de chacun.
GEC	A proximité de l'arrivée.
Classement	Classement rapide au centre de course, classement complet après la course disponible sur www.swiss-orienteing.ch

Proclamation des résultats	Pour les trois premiers des catégories DE, HE, D-20 et H-20 le dimanche avant celle du relais.
Délais de course	2h30, fermeture des circuits à 19h30. Les coureurs qui abandonnent doivent quand même passer à l'arrivée pour s'enregistrer afin d'éviter toute action de recherche inutile.
Assurances	<p>L'assurance est l'affaire des participants. Dans le cadre de la loi, les organisateurs déclinent toute responsabilité pour eux-mêmes et leurs bénévoles vis-à-vis des participants.</p> <p>Chaque participant atteste par son inscription qu'il est en bonne santé pour participer à une course d'orientation et qu'il possède une assurance maladie et accident. Vous devez apporter votre carte d'assurance maladie.</p> <p>A l'arrivée sur le lieu de la course, les listes de départ par catégories sont affichées. Tous les coureurs (le représentant légal pour les mineurs) doivent signer une décharge assurant qu'ils sont en bonne santé et qu'ils courent sous leur propre responsabilité (législation française)</p> <p>Les coureurs français doivent avoir leur licence.</p>
Stands de vendeurs spécialisés	Présents au centre de course. Ouvert de midi à 19h30. Prix et règlements et CHF et en euros. (cours du change : 1 euro = 1,5 CHF)
Nuitées	Les clubs qui ont réservé des hébergements près de l'organisation doivent se faire connaître à l'accueil près de la personne responsable, Sandra Billet. Ils obtiendront alors toutes les informations nécessaires et les plans d'accès.
Arbitrage	Urs Hofer (TD), Daniel Leibundgut, André Schoepfer, Stefan Schlatter, Jürg Niggli (organisateur). Les réclamations sont à déposer par écrit à l'accueil jusqu'à 20h30 selon l'art. 163 WO.

Le OL-Gönnerclub encourage les courses d'envergure nationale en périphérie de la Suisse. Aussi le week-end CO Haut-Jura 2010 sera sponsorisé. Vous appréciez ? Bienvenue aux nouveaux membres ! www.goennerclub.ch.

Tableaux des circuits

Categories	Distances (km)	dénivelé (m)	Nombre de postes	départs
HE	6.7	300	20	départ 1
HAL	7.3	350	23	départ 2
HAM	4.8	200	15	départ 2
HAK	3.2	130	12	départ 2
HB	3.6	100	11	départ 2
H35	5.4	230	17	départ 2
H40	5.4	210	17	départ 2
H45	4.8	220	17	départ 2
H50	4.6	190	14	départ 2
H55	4.4	160	15	départ 2
H60	4.2	140	16	départ 2
H65	3.8	140	13	départ 2
H70	3.3	100	11	départ 2
H75	2.8	100	10	départ 2
H80	2.6	80	10	départ 2
H20	7.9	350	23	départ 1
H18	6.0	260	19	départ 2
H16	4.5	210	14	départ 2
H14	3.8	110	14	départ 2
H12	2.9	80	13	départ 1
H10	2.0	50	8	départ 1
DE	4.9	230	17	départ 1
DAL	4.3	170	13	départ 2
DAK	2.5	100	10	départ 2
DB	2.6	80	11	départ 2
D35	3.5	130	11	départ 2
D40	3.5	130	11	départ 2
D45	3.1	130	11	départ 2
D50	3.1	130	11	départ 2
D55	2.9	110	11	départ 2
D60	2.3	110	9	départ 2
D65	2.4	70	9	départ 2
D70	2.3	70	9	départ 2
D20	4.3	220	16	départ 1
D18	3.9	150	14	départ 2
D16	3.5	120	13	départ 2
D14	3.4	100	10	départ 2
D12	2.7	80	13	départ 1
D10	1.7	20	7	départ 1
OL	4.2	160	15	départ 1
OM	3.4	120	10	départ 1
OK	2.0	50	8	départ 1