

12./13. Juni 2010  
Lamoura/France

Nationaler OL A\*\*

OL-Staffel SM 2010



## Consignes pour le championnat de Suisse de relais de course d'orientation (SOM)

Dimanche 13 juin 2010

Les clubs de ol norska et O'Jura vous souhaite 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	Urs Steiner / Daniel Hadorn
Contact	Matthias Niggli, matthias.niggli@gmx.ch . 079 222 13 87
TD	Daniel Leibundgut
Média, presse	Roman Troxler, roman@deviant.li, 0792 12 53 80
Centre de course	Village de Vacances de Lamoura / France. Ouvert à partir de 8h00. 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 extérieures près du terrain de foot.
Transports en commun publics	<p>Pas de navette aller le dimanche (aller prévu uniquement le samedi pour la nationale). L'achat des tickets s'est effectué à l'inscription. Pas d'achat de ticket le dimanche. 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 comptons sur votre coopération pour que tout se passe sans heurts.</p> <p>Navette du centre de course à la gare de la Cure, puis en train vers Nyon. Premier départ de navette : 13h20 puis régulièrement jusqu'au dernier départ à 14h30.</p>
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	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)

Les coureurs français doivent présenter leur licence.

Remise des numéros de départ par équipe.

Tarifs en cas de changement le jour de la course : 10 CHF,

location de la puce Sport-ident : 2 CHF.

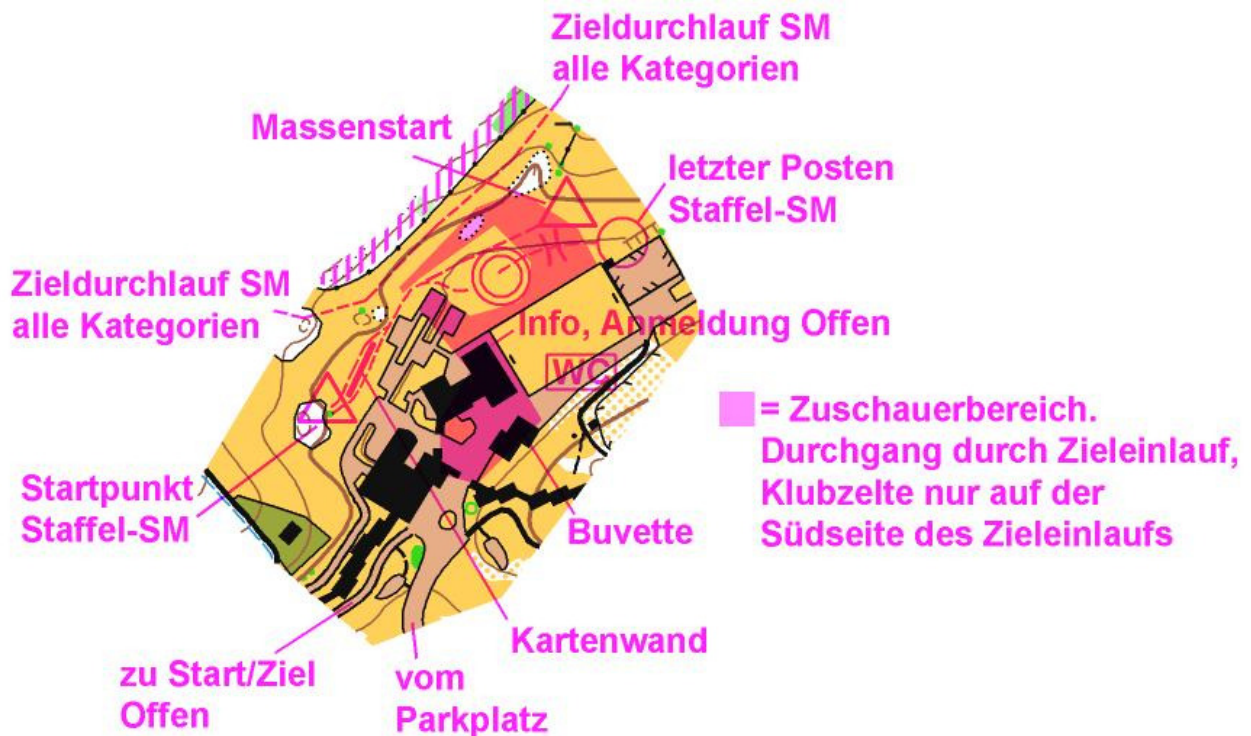
Achat de la carte tous postes : 5 CHF à partir de 12h00.

Changements	Changement d'équipe possible et gratuit jusqu'au vendredi 11 juin 2010, 20h00, sur le site <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a> . Ensuite des changements peuvent encore être effectués le jour de la course jusqu'à 9h00. Tarif de changement : 10 CHF. Les changements de numéro de puce sport-ident sont gratuits.
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. <a href="http://www.dopinginfo.ch">http://www.dopinginfo.ch</a> . Pour les catégories DE, HE et D/H 20 ne peuvent courir que les participants qui ont signé la charte anti-dopage.
Listes de départ	Elles pourront être consultées la semaine précédente sur <a href="http://www.swiss-orienteing.ch">www.swiss-orienteing.ch</a>
Dossards	Remis aux équipes à l'accueil. Le numéro des relayeurs (en petit) 1, 2 ou 3 suit celui de l'équipe. Le dossard doit être bien visible.
Cartes	Lamoura, échelle 1:10'000, équidistance 5m, état au printemps 2010. Conception et tracés : Urs Steiner.
Description du terrain	Terrain de course magnifique situé entre 950 et 1150 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.
Zones interdites	Elles sont imprimées sur la carte. Le non-respect de ces zones conduit à la disqualification.
Zone spectateur	Les spectateurs doivent rester dans la zone marquée. Les tentes de club peuvent être montées. Echauffement dans la zone des spectateurs ou sur le chemin vers les parkings.
Inscriptions catégories open	A l'accueil entre 9h00 et 11h00. Circuits court, moyen et long. Tarifs : 12 CHF, 17 CHF, 27 CHF (8, 12 ou 18 euros) selon l'âge. Carte supplémentaire : 3 CHF (2 euros). Location de la puce Sport-ident : 2 CHF (2 euros)
Départ en masse	Départ en masse entre 9h30 et 10h00 en fonction de l'avancée de la course. Les coureurs doivent se rendre dans la zone de départ 5 min. avant le départ en masse. Effacer et contrôler la puce sport-ident en entrant dans la zone de départ. Les coureurs doivent se tenir derrière leur carte 2 minutes avant le départ en masse. Le départ se fait par un signal sonore. Les

	coureurs prennent leur propre carte et doivent suivre le couloir jusqu'à la balise de départ.
Départ en masse des relayeurs 2 et 3	Pour les relayeurs 2 et 3 non partis à 12h30.
Courses	<p>Les courses et les descriptions des postes sont imprimées sur la carte. Toutes les catégories ont un poste-spectacle à proximité du centre de course 4 à 10 minutes avant l'arrivée. Suivre le couloir obligatoire. L'arrivée des coureurs ne sera pas annoncée autrement que par le poste-spectacle. Les équipes sont seules responsables de la présence effective du relayeur dans l'aire de départ.</p> <p>Tableaux des circuits à l'annexe. Le deuxième relais des D12/H12 est adapté pour les D10/H10.</p>
Arrivée	<p>Le couloir d'arrivée est signalé à partir du dernier poste. Les relayeurs 1 et 2 remettent leur carte au coureur suivant juste avant la ligne d'arrivée, enregistrent leur heure d'arrivée et vont au GEC. Les troisièmes relayeurs ont une arrivée différente. L'ordre d'arrivée est déterminé sur la ligne d'arrivée par l'arbitre d'arrivée. L'enregistrement de la puce sport-ident se fait quelques mètres après la ligne d'arrivée.</p> <p>Les relayeurs 2 et 3 vident et contrôlent leur puce sport-ident en entrant dans la zone de passage du relais. Le relayeur prend la carte du coureur précédent et part en direction du mur où sont accrochées les cartes. A cet endroit, il abandonne l'ancienne carte et prend la sienne. La prise de la bonne carte est à la seule responsabilité des coureurs.</p>
Postes	Balises orange et blanches sur un piquet avec boîtier électronique. Le boîtier ne réagit pas si on poinçonne avec la pince.
GEC	A proximité de l'arrivée.
Délais de course	2h, fermeture des circuits à 14h30. Les coureurs qui abandonnent doivent quand même passer à l'arrivée pour s'enregistrer afin d'éviter toute action de recherche inutile.
Arbitrage	Daniel Leibundgut (TD), Urs Hofer, Jürg Niggli (organisateur). Les réclamations sont à déposer par écrit à l'accueil jusqu'à 15h30 selon l'art. 163 WO.
Classement	Classement rapide au centre de course, classement complet après la course disponible sur <a href="http://www.swiss-orientering.ch">www.swiss-orientering.ch</a> .
Rangliste	Schnellrangliste im WKZ, vollständige Rangliste nach dem Lauf unter <a href="http://www.solv.ch">www.solv.ch</a> abrufbar.
Proclamation des résultats	<p>Vers 13h15 au centre de course. Il sera d'abord procédé à la proclamation des résultats des trois premiers des catégories DE, HE, D-20 et H-20 du samedi.</p> <p>Remise des prix pour les trois premières équipes de relais de chaque catégorie du dimanche, des médailles pour les catégories du championnat.</p>
Restitution des cartes	A partir de 12h30 au centre de course. Libre service.

Garderie	Pour les enfants de 2 à 10 ans au centre de course (3h maximum)
Parcours enfants	A proximité du village vacances. Inscriptions et course entre 9h00 et 12h30.
Poste de secours	A l'arrivée / centre de course
Assurances	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. 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. 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) Les coureurs français doivent avoir leur licence.
Stands de vendeurs spécialisés	Présents au centre de course. Ouvert à partir de 8h00. Prix et règlements en CHF et en euros. (cours du change : 1 euro = 1,5 CHF)

## Übersicht Arena Staffel-SM



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](http://www.goennerclub.ch).

### Tableaux des circuits

categories	circuits	distances (km)	dénivelé (m)	Nombre de postes	Départs en masse
H110	1,3	6.7	280	23	9:30
	2	5.9	240	20	
H16	1,3	5.7	260	19	9:30
	2	5.0	220	15	
H185	1,3	4.7	190	16	9:30
	2	4.2	165	15	
H135	1,3	6.3	250	21	9:35
	2	5.7	215	18	
D110	1,3	4.9	200	18	9:35
	2	4.3	180	16	
D160	1,3	3.9	130	15	9:35
	2	3.5	115	13	
HE	1	8.4	320	28	9:40
	2	7.2	290	22	
	3	9.2	350	31	
D18	1,3	4.9	200	18	9:40
	2	4.3	180	17	
D135	1,3	4.7	180	16	9:40
	2	4.2	165	15	
D14	1,3	3.4	150	14	9:40
	2	2.8	130	12	
HAK	1,3	4.9	210	19	9:45
	2	4.5	170	19	
H14	1,3	3.8	170	16	9:45
	2	3.6	155	15	
DE	1	6.0	260	21	9:50
	2	5.4	235	18	
	3	6.8	260	24	
H160	1,3	5.6	240	19	9:50
	2	5.0	205	16	
D12	1,3	2.3	110	11	9:50
	2	2.2	100	10	
H18	1,3	7.1	290	23	9:55
	2	6.3	240	20	
D16	1,3	4.6	190	16	9:55
	2	4.1	175	15	
H12	1,3	2.6	120	12	9:55
	2	2.4	110	11	
DAK	1,3	3.9	140	17	9:55
	2	3.4	120	16	
OL	-	5.2	180	13	-
OM	-	3.8	130	11	-
OK	-	2.2	100	10	-