



COURSE D'ORIENTATION POPULAIRE

OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

Lausanne Bois Mermet / matin

Sauvabelin / après-midi

Dimanche 22 mai 2022

7^e et 8^e courses valables pour la coupe vaudoise 2022

Organisation	CO Lausanne-Jorat
Carte	- Bois Mermet - échelle 1:4000 - état 2022 - Sauvabelin - échelle 1:5000 - état 2019
Type de terrain	Forêt urbaine
Forme de course	Courte distance
Équipement	Tenue sportive de plein air, protection des jambes et des bras conseillée, boussole (location à préciser lors de l'inscription), puce SportIdent (location à préciser lors de l'inscription), anti-tiques, montre.
Centre de course	Refuge de Sauvabelin (Carte)
Départ	- Bois Mermet, à 15min du centre de course (~800m) - Sauvabelin, à 10min du centre de course (~500m)
Horaire	- Bois Mermet : départ entre 10h00 et 12h00 fermeture 13h00 - Sauvabelin : départ entre 13h30 et 15h30 fermeture 16h30
Inscriptions	Obligatoire, à l'avance, sur le site https://zeno.colj.ch . Inscription individuelle obligatoire sauf exception pour un parent courant avec un jeune enfant.
Délai d'inscription	Judi 20 mai 2022 à 23h59 Paiement à l'avance sur le compte indiqué dans la confirmation d'inscription jusqu'au 21 mai 2022 à 23h59.
Catégories	Adaptées à la condition physique et technique de chacune et chacun :
	Bois Mermet
	- FC Facile Court 1,6 km (30m) 11 postes
	- FM Facile Moyen 1,9 km (60m) 11 postes
	- TC Technique Court 2,8 km (70m) 11 postes
	- TM Technique Moyen 2,4 km (80m) 14 postes
	- TL Technique Long 2,9 km (90m) 18 postes
	Sauvabelin
	- FC Facile Court 1,5 km (50m) 8 postes
	- FM Facile Moyen 1,9 km (75m) 7 postes
	- TC Technique Court 2,4 km (90m) 9 postes
	- TM Technique Moyen 2,9 km (140m) 9 postes
	- TL Technique Long 3,7 km (155m) 11 postes
Accès	Transports publics: M2 de la gare de Lausanne, arrêt <i>Riponne-Béjart</i> puis bus 22 arrêt <i>Piécettes</i> à côté du chemin qui va au refuge. En voiture: Parking du lac de Sauvabelin, 10 min à pied.

Merci de privilégier la mobilité douce.

Vestiaire	Pas de vestiaire
Cours d'initiation	Si besoin sur place
Finance	<p>Pour chaque course :</p> <p>CHF 12.- par inscription individuelle, CHF 8.- pour les moins de 20 ans, CHF 4.50 par carte supplémentaire</p> <p>Location SportIdent: CHF 2.-, location boussole: CHF 2.-, dépôt CHF 20.-</p>
Assurance	Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents éventuels.
Renseignements	<p>Cheffes de course : Elisabeth Duvoisin elisabeth@colj.ch 079 582 73 58</p> <p> Rolande Müller rolande@colj.ch 079 517 03 64</p>
Traceurs / contrôleurs	<p>- Bois Mermet : Egbert Kruithof / Ibrahim Naceur</p> <p>- Sauvabelin : Loïc Baud / Elisabeth Pilloud, Julie Ancel</p>
Buvette	Petite buvette avec sandwiches et boissons

Dès 17h00, un pique-nique est organisé, vous êtes les bienvenus. Les victuailles sont à apporter par chacun. Possibilité de faire des grillades.

RAIFFEISEN

