



Course d'orientation populaire
Ouverte à toutes et à tous

BALLENS VD

Samedi 21 septembre 2019
13^{ème} étape de la coupe vaudoise

2019 DÉFI SPORTIF
LAUSANNOIS ((♥))
PROGRAMME SPORTIF POUR TOUS

ATTENTION PRE INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 13.9.19

| | |
|------------------|--|
| Organisation | CO Lausanne-Jorat - Chef de course : I. Naceur - Traceurs: N + I Naceur Contrôle : B. Odermatt |
| Carte | Ballens-Est - Etat 2012 et partiellement mise à jour 2019 |
| Type de terrain | Forêt urbaine, sentiers forestiers, chemins, végétation. |
| Equipement | Tenue sportive de plein air, boussole (location sur place possible), protection des jambes et des bras conseillée (pantalons longs et vêtements à manches longues) |
| Centre de course | Refuge des Bougeries, Ballens. https://goo.gl/maps/zuWDuPdFVtGSXdDy6 |
| Accès | Train BAM Départ Morges 10h16, arrivée Ballens-arrêt Froideville 10h38, 10-15 minutes à pied, jalonné Voiture De Lausanne: Sortie 15 Autoroute à Morges ouest, suivre direction Apples, Bière. De Genève: Sortie 14 Autoroute à Aubonne, suivre direction St-Livres, Ballens. Jalons depuis le centre du village de Ballens. |
| Inscriptions | PRE INSCRIPTION OBLIGATOIRE - Avant le 13 septembre minuit via le formulaire http://www.colj.ch/coballens2019.html En précisant : Nom, prénom, catégorie choisie, numéro SI si vous possédez une puce. Inscription sur place de 10h30 à 11h30 avec majoration de 5 CHF dans la limite des cartes disponibles. |
| Paiement | Sur place dès 10h30, CHF 10.- par coureur ; location puce SI CHF 2.- ; location boussole CHF 2.- avec dépôt de CHF 20.- |
| Départ | En masse sur la base d'un one man relay pour les parcours techniques 12h00 :TL 12h02 : TM 12h04 : TC 12h06 : FC et FM Fermeture des circuits à 14h30 |

Données de parcours
(sous réserve de
modification)

| Catégorie | Distance (km) | Dénivelé (m) | Nombre de postes | Nombre de cartes |
|-----------|---------------|--------------|------------------|------------------|
| FC | 1,8 | 30 | 9 | 1 |
| FM | 2,6 | 40 | 14 | 1 |
| TC | 3,6 | 40 | 14 | 2 |
| TM | 5,2 | 60 | 22 | 2 |
| TL | 7,3 | 80 | 28 | 2 |

Buvette

Boissons chaudes et froides, pâtisseries

Remarques

Attention aux tiques. Prenez vos précautions avant et après la course !

Renseignements

ibrahim@colj.ch