



# COURSE D'ORIENTATION POPULAIRE

OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

Lausanne Bois Mermet / matin

Sauvabelin / après-midi

Dimanche 22 mai 2022

7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> courses valables pour la coupe vaudoise 2022

|                     |   |
|---------------------|---|
| Organisation        | CO Lausanne-Jorat   |
| Carte               | - Bois Mermet - échelle 1 :4000 - état 2022<br>- Sauvabelin - échelle 1 :5000 - état 2019   |
| Type de terrain     | Forêt urbaine   |
| Forme de course     | <b>Courte distance</b>  |
| 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 ( <a href="#">Carte</a> )  |
| Départ              | - Bois Mermet, à 15min du centre de course (~800m)<br>- Sauvabelin, à 10min du centre de course (~500m)   |
| Horaire             | - <b>Bois Mermet :</b> <b>départ entre 10h00 et 12h00 fermeture 13h00</b><br>- <b>Sauvabelin :</b> <b>départ entre 13h30 et 15h30 fermeture 16h30</b>   |
| Inscriptions        | Obligatoire, à l'avance, sur le site <a href="https://zeno.colj.ch">https://zeno.colj.ch</a> . Inscription individuelle obligatoire sauf exception pour un parent courant avec un jeune enfant.   |
| Délai d'inscription | <b>Vendredi 20 mai 2022 à 23h59</b><br>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 :<br><br><b>Bois Mermet</b><br>- FC      Facile Court      1,6 km      (30m)      11 postes<br>- FM      Facile Moyen      1,9 km      (60m)      11 postes<br>- TC      Technique Court      2,8 km      (70m)      11 postes<br>- TM      Technique Moyen      2,4 km      (80m)      14 postes<br>- TL      Technique Long      2,9 km      (90m)      18 postes<br><br><b>Sauvabelin</b><br>- FC      Facile Court      1,5 km      (50m)      8 postes<br>- FM      Facile Moyen      1,9 km      (75m)      7 postes<br>- TC      Technique Court      2,4 km      (90m)      9 postes<br>- TM      Technique Moyen      2,9 km      (140m)      9 postes<br>- 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>Piéçettes</i> à côté du chemin qui va au refuge.<br>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                | <b>Pour chaque course :</b><br>CHF 12.- par inscription individuelle, CHF 8.- pour les moins de 20 ans, CHF 4.50 par carte supplémentaire<br>Location SportIdent: CHF 2.-, location boussole: CHF 2.-, dépôt CHF 20.- |
| Assurance              | Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents éventuels.  |
| Renseignements         | Cheffes de course :    Elisabeth Duvoisin <a href="mailto:elisabeth@colj.ch">elisabeth@colj.ch</a> 079 582 73 58<br>Rolande Müller <a href="mailto:rolande@colj.ch">rolande@colj.ch</a> 079 517 03 64                 |
| Traceurs / contrôleurs | - <b>Bois Mermet</b> : Egbert Kruithof / Ibrahim Naceur<br>- <b>Sauvabelin</b> : Loïc Baud / Elisabeth Pilloud, Julie Ancel   |
| Buvette                | Petite buvette avec sandwichs 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**

 **FONDS  
DU SPORT  
VAUDOIS**

