



Course d'orientation populaire
Ouverte à toutes et à tous
SAUVABELIN

Dimanche 2 mai 2021
1^{ère} étape de la coupe vaudoise
Organisation: Juniors COLJ



Organisation	CO Lausanne-Jorat - Chef de course : I.Naceur – Traceurs : Les Juniors et S. Renevey Contrôle : I.Naceur																									
Carte	Sauvabelin – échelle 1:5'000 – État 2019																									
Type de terrain	Forêt urbaine, sentiers forestiers, chemins, végétation.																									
Équipement	Tenue sportive de plein air, boussole (location sur place possible), protection des jambes et des bras conseillée (pantalons longs et vêtements à manche longue)																									
Centre de course	Grand refuge de Sauvabelin, Route de la Clochatte 7, Lausanne https://goo.gl/maps/UZuNn8ijKgSnSkBdA																									
Inscriptions	Obligatoire, à l'avance, sur le site zeno.colj.ch Délai d'inscription: jeudi 29 avril 2021 à 23h59, une plage horaire pour l'heure de départ est à choisir lors de l'inscription																									
Finance	CHF 10.- par inscription (personne ou équipe) CHF 4.- par carte supplémentaire (A3) CHF 2.- par location SportIdent, CHF 2.- avec dépôt de CHF 20.- par location boussole Paiement à l'avance sur le compte du COLJ (info en fin de formulaire d'inscription) jusqu'au vendredi 30 avril 2021 à 23h59 Les paiements non effectués dans les délais seront majorés de CHF 5.-																									
Départ	Entre 9h00 et 15h00 selon plage horaire sélectionnée. Les départs seront espacés de 3 minutes, l'heure de départ sera communiquée par e-mail à chaque coureur avant la course. Fermeture de l'arrivée et débalisage à 16h30																									
Catégories	5 parcours adaptés à la condition physique et technique de chacune et chacun. (sous réserve) <table><tr><td>- FC</td><td>Facile Court</td><td>1.8 km de long</td><td>40 m de dénivel.</td><td>10 postes</td></tr><tr><td>- FM</td><td>Facile Moyen</td><td>3.5 km</td><td>110 m</td><td>16</td></tr><tr><td>- TC</td><td>Technique Court</td><td>2.8 km</td><td>120 m</td><td>14</td></tr><tr><td>- TM</td><td>Technique Moyen</td><td>4.4 km</td><td>160 m</td><td>13</td></tr><tr><td>- TL</td><td>Technique Long</td><td>5.8 km</td><td>200 m</td><td>18</td></tr></table>	- FC	Facile Court	1.8 km de long	40 m de dénivel.	10 postes	- FM	Facile Moyen	3.5 km	110 m	16	- TC	Technique Court	2.8 km	120 m	14	- TM	Technique Moyen	4.4 km	160 m	13	- TL	Technique Long	5.8 km	200 m	18
- FC	Facile Court	1.8 km de long	40 m de dénivel.	10 postes																						
- FM	Facile Moyen	3.5 km	110 m	16																						
- TC	Technique Court	2.8 km	120 m	14																						
- TM	Technique Moyen	4.4 km	160 m	13																						
- TL	Technique Long	5.8 km	200 m	18																						
Accès	Bus n°22 depuis Lausanne Flon, arrêt Piécettes puis 5 minutes à pied Bus n°16 depuis Lausanne Provence, arrêt Lac de Sauvabelin puis 10 minutes à pied Voiture : Adresse du refuge : Route de Clochatte 7, 1018 Lausanne – Places de parc en zone bleue, blanche ou payante aux alentours du lac.																									
Vestiaires	Dans la nature / La course a lieu par presque n'importe quel temps. Annonce d'annulation la veille sur le site.																									
Chronométrage	Sportident (par puce électronique), SIAC activé																									
Résultats	Sur le site web www.colj.ch																									
Assurance	Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents éventuels.																									
Renseignements	ibrahim@colj.ch																									