



# COURSE D'ORIENTATION POPULAIRE

OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

**Sprint Rallongé de nuit**

**Stade Pierre-de-Coubertin, Lausanne-Vidy,**

**Samedi 14 novembre 2020**

10ème course valable pour la coupe vaudoise 2020

Veuillez étudier le concept de protection COVID-19, qui est disponible sur le site [www.colj.ch](http://www.colj.ch)

|                    |   |
|--------------------|---|
| Organisation       | CO Lausanne-Jorat   |
| Carte              | Vidy - échelle 1:4'000 - état 2012, modifiée en octobre 2020  |
| Type de terrain    | Urbain, Parc  |
| Équipement         | Tenue sportive de plein air, boussole (location à préciser lors de l'inscription), puce SportIdent (location à préciser lors de l'inscription). Lampe frontale. Pas de spikes.  |
| Centre de course   | Entrée nord du Stade Pierre-de-Coubertin  |
| Horaire            | <b>Ouverture</b> : 17h15 <b>Départ en masse</b> : 18h00 <b>Fermeture des parcours</b> : 20h00   |
| Inscriptions       | Obligatoire, à l'avance, sur le site <a href="https://zeno.colj.ch">https://zeno.colj.ch</a> dès le 3 novembre<br>délai d'inscription : mercredi 11 novembre 2020 à 23h59<br>Paiement à l'avance sur le compte du COLJ (info à la fin de l'inscription) jusqu'au vendredi 13 novembre 2020 à 23h59. <b>Les paiements non-effectués dans les délais seront majorés de CHF 5.-</b>  |
| Catégories         | Adaptées à la condition physique et technique de chacune et chacun :<br>- FC Facile Court 1,6 km 16 postes<br>- FM Facile Moyen 2,0 km 19 postes<br>- TC Technique Court 2,5 km 27 postes<br>- TM Technique Moyen 3,2 km 31 postes<br>- TL Technique Long 4,1 km 33 postes<br><br>En raison du nombre élevé de postes dans les parcours technique, les puces SI8 (N° 2'000'000 à 2'999'999 sans 2'003'XXX) ne pourront pas être utilisées en TM et TL. Nous vous prêterons une puce de plus grande capacité. À annoncer lors de l'inscription en ligne. |
| Cours d'initiation | Pour débutants à 17h15  |
| Accès              | <b>Transports publics</b> : Bus TL N° 24, arrêt Stade de Coubertin, N° 2, arrêt Maladière-Lac, N° 6 et N° 1, arrêt Maladière. 5-10min à pied.<br><b>En voiture</b> : Parking devant le stade Pierre-de-Coubertin.<br><b>Merci de privilégier la mobilité douce.</b>   |
| Vestiaires         | Non. Des toilettes seront à disposition.<br><br>Le COLJ ne met pas d'eau à disposition à l'arrivée. <b>Prévoyez votre boisson.</b>  |
| Chronométrage      | SportIdent (location à préciser lors de l'inscription)  |
| Finance            | CHF 10.- par inscription (personne ou équipe)<br>CHF 4.- par carte supplémentaire (A3)<br>location SportIdent: CHF 2.-<br>location boussole: CHF 2.-, dépôt CHF 20.-  |
| Assurance          | Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents éventuels.  |
| Renseignements     | Cheffe de course : Sandrine Baud - <a href="mailto:sandrine@colj.ch">sandrine@colj.ch</a><br>Traceur : Jérémie Wichoud - <a href="mailto:jeremie@colj.ch">jeremie@colj.ch</a>   |