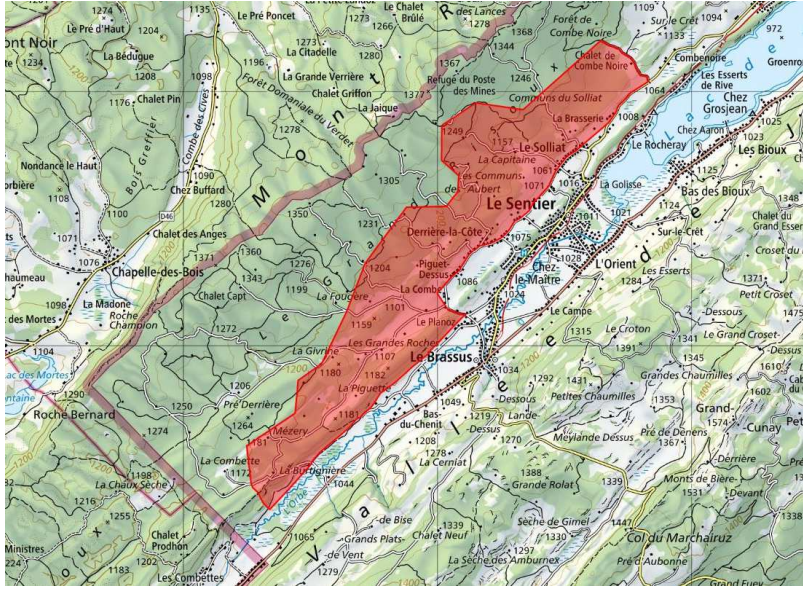





7e Course d'Orientation Nationale - Moyenne distance

et Championnat Suisse de Course d'Orientation Longue distance 2023 World Ranking Event (WRE)

Samedi 16 septembre 2023
Dimanche 17 septembre 2023

	Samedi 16 septembre 7^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
Organisateur	Club de Course d'Orientation Lausanne-Jorat colj.ch	
Chef de course	Guy Müller guy@lom2023.ch	+41 79 442 76 34
Informations	Elisabeth Pilloud info@lom2023.ch	+41 79 905 22 47
Traceur	Pierre Ecoffey & Loïc Baud	Jérémie Wichoud
Contrôleur	Beat Müller	Konrad Ehrbar
Délégué technique	Jean-Claude Guyot Alison High (assistante DT)	Daniel Leibundgut
Arbitre	Albert Meyer	Albert Meyer
Juges de course	Reto Pusterla (Swiss-Orienteering) Jean-Claude Guyot (Délégué Technique) Guy Müller (CO Lausanne-Jorat)	Sabrina Meister (Swiss-Orienteering) André Wirz (Swiss-Orienteering) Reto Pusterla (Swiss-Orienteering) Daniel Leibundgut (Délégué Technique) Guy Müller (CO Lausanne-Jorat)
Site web	lom2023.ch	
Réseaux sociaux	facebook.com/LOM2023Weekend	instagram.com/co_lausanne_jorat
Carte	Communs du Solliat, état 2023 équidistance des courbes de niveau 5m	Communs des Aubert état 2023 équidistance des courbes de niveau 5m
Echelles	1:7'500 (dès H50/D50 et H/DAK) 1:10'000 (pour toutes les autres catégories)	1:15'000 (HE/DE HAL/DAL H16-20/D16-20) 1:7'500 (dès H50/D50 et H/DAK) 1:10'000 (pour toutes les autres catégories)
Terrain	Terrain typique du Jura Suisse situé entre 1'050 et 1'200 m d'altitude. Forêt dense entrecoupée de zones semi-ouvertes et de pâturages. Forme de terrain: vallonné grossièrement structuré, caractérisé par quelques collines élevées, avec détails plus fins. Végétation: forêt ouverte de feuillus, forêt mixte de feuillus et de conifères. Peu de jeunes peuplements, arborescence intermédiaire dense. Courabilité majoritairement modérée, avec un sol caillouteux dans les zones forestières, certaines zones assez bonnes avec terrain ouvert. Dans certaines zones la visibilité au sol est mauvaise et les lapiaz empêchent de courir vite. Changements rapides entre la courabilité bonne et lente. Visibilité	






	Samedi 16 septembre 7^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
	<p>bonne à modérée. Nombreux chemins forestiers, avec quelques petits sentiers peu visibles à certains endroits. Le terrain présente de nombreuses souches, seules les principales sont cartographiées. En raison de la sécheresse et des tempêtes qui ont eu lieu cette année, les forestiers travaillent chaque jour dans le terrain de la course. En conséquence certaines nouvelles laies et zones de coupes de bois peuvent ne pas figurer sur la carte.</p>	
<p>Zone embargo</p>	 <div style="text-align: right;">  lom2023.ch/embargo </div>	
<p>Centre de course</p>	<p>Centre Sportif de la Vallée de Joux Rue du Centre Sportif 1, 1347 Le Sentier (Suisse)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Information - Remise des dossards pour H/DE, H/D20 et H/D18 - Inscription des catégories ouvertes - Retour des formulaires anti-dopage pour H/DE et H/D20 - Mutations numéro SI - Recours - Vestiaires et douches - Buvette - Garderie - Magasins CO  <div style="text-align: right;">  centresportif.ch </div>	

	Samedi 16 septembre 7 ^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
<p>Carte du centre de course réalisation: md-carto.simplesite.com</p>  <p>QR code: </p>		
Heure d'ouverture	9h15 - 18h	8h - 17h
Accès transports publics	Centre de course à 5 min à pied de la gare CFF du Sentier-L'Orient. Les clubs se déplaçant en transports publics à partir de 10 personnes bénéficient d'un tarif réduit de -30% en achetant un billet de groupe. Le voyage doit être réservé en ligne, à un point de vente des transports publics au moins 2 jours ouvrés avant le départ au moyen d'un identifiant SwissPass.	
Accès en véhicule	Deux parkings payants (CHF 5.00 pour le weekend): P1 à 1'300m / P2 à 500m du centre de course, signalés dès l'entrée du village du Sentier depuis Le Lieu ou dès le centre du village du Brassus ou dès l'entrée du village de L'Orient depuis L'Abbaye. Merci de suivre la signalisation et les directives des bénévoles sur place. P0 interdit (réservé à l'organisation et aux invités). Deux routes seront fermées pour cause de travaux; l'une sur la montée du col du Mollendruz à Mont-la-Ville et l'autre au centre du village de L'Orient.	
Annulation	Une éventuelle annulation de la course en raison de la météo ou d'autres événements sera publiée sur lom2023.ch	

	Samedi 16 septembre 7^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
Mutation	Catégorie et place de départ en ligne possible uniquement jusqu'au 04.09.2023 Modification possible du n°SI sur place (gratuit)	
Inscriptions tardives	Inscription tardive possible le jour de la course jusqu'à 14h30 (samedi) et 12h30 (dimanche) uniquement pour les catégories ouvertes OK (court), OM (moyen) et OL (long)	
Catégories	Toutes catégories selon RC (D80, H85, inclus) + cat. ouvertes: OK, OM, et OL. Des équipes sont permises seulement dans les catégories ouvertes.	
Tarifs	2002 et plus âgés: CHF 37.00 (par course) 2007 et plus jeunes: CHF 19.00 (par course) 2003 à 2006: CHF 25.00 (par course) Catégories ouvertes: CHF 25.00 (par course) Y compris les transports en bus. Parking: CHF 5.00 (pour 2 jours) Location de puce SportIdent: CHF 2.00 (possible au centre de course)	
Anti-Dopage	Par leur inscription toutes les participantes et tous les participants acceptent le règlement anti-dopage de Swiss Olympic. Pour les catégories H/DE et H/D20 l'accès à la compétition n'est autorisé qu'après signature de la déclaration anti-dopage disponible sur lom2023.ch/anti-doping	
Dossard	non	Uniquement pour H/DE, H/D20 et H/D18 En self-service au CC, stand information.
Heure de départ	12h00 – 15h30 (environ)	10h00 – 13h30 (environ)
	Les listes de départ seront publiées sur swiss-orientering.ch Tirage au sort régional selon règlement de compétitions (RC) art. 106.1 Les catégories ouvertes (OK, OM, OL) obtiennent l'heure de début directement au départ.	
		H/DE selon la liste de WRE, Les demandes d'heure de départ ne peuvent pas être prises en compte.
Accès au départ	Marche à pied du centre de course au départ du bus: 200 m / 5' Départ du bus toutes les 15 minutes. Pas de chemin à pied balisé entre le centre de course et les départs (bus obligatoire).	
	Trajet en bus: 10 min Suite à pied: 450 m / ↗ 60 m / 12'	S1: DE, DAL, D20, HE, HAL, H20 Trajet en bus: 10 min Suite à pied: 1'300 m / ↗ 140 m / 30' S2: Toutes les autres catégories Trajet en bus: 15 min Suite à pied: 550 m / ↗ 30 m / 10'
	Prévoyez suffisamment de temps en cas d'attente du bus! L'organisateur ne pourra être tenu responsable en cas de retard.	
WC	Toilettes mobiles disponibles à proximité des départs.	
Dépôt et transport habits	Un transport est organisé pour les sacs et habits du dépôt d'habits jusqu'à proximité de l'arrivée pour les 2 jours.	
Echauffement	Sur le chemin pour aller au départ.	

	Samedi 16 septembre 7 ^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
Plan de situation	<p>16.9 Start 12:00 - 15:30</p> <p>16.9 Finish Closing 17:30</p> <p>17.9 Finish 1 Closing 16:00</p>	<p>17.9 Finish 2 Closing 16:00</p> <p>17.9 Start 2 10:00 - 13:30</p> <p>17.9 Start 1 10:00 - 13:30</p>
Procédure au départ	<p>Procédure standard selon Swiss Orienteering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 min effacer et tester la SI-card - 3 min self-service des descriptions de postes - 2 min affichage d'arrangement des boîtes à cartes - 1 min check SI-Card, attendre à côté de la boîte à carte de la propre catégorie - Signal de départ: la carte de course ne peut être retirée de la boîte à cartes qu'au moment où le signal de départ retentit. Chaque coureur est responsable de prendre la bonne carte de course. Les coureurs arrivant en retard se présentent auprès des bénévoles au départ et seront admis pour le couloir "coureurs en retard". Couloir de départ séparé pour les retardataires et les catégories ouvertes (OC, OM, OL) 	
Point de départ	<p>Parcours obligatoire jusqu'au point de départ marqué avec une balise standard sans boîtier.</p>	

	Samedi 16 septembre 7^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
Distance du point de départ	120 m	S1: 110 m S2: 80 m
Postes	Drapeau de poste blanc-orange selon RC avec unités SPORTident (AIR+ activé). Valider le poste avec la SI-Card. Si AIR+ ne fonctionne pas (batterie de la SIAC vide), tenir la SIAC dans le trou de l'unité SI pour acquitter. En cas de non-fonctionnement de l'unité SI (pas de signal acoustique ni optique) ou d'absence d'unité SI, veuillez poinçonner votre carte avec la pince prévue à cet effet et le signaler à l'arrivée. Veuillez aussi présenter la carte avec votre nom pour contrôle à l'arrivée et informer l'équipe au stand de lecture des puces.	
Parcours imprimé sur la carte	Les postes sont numérotés en continu et doivent être parcourus dans le bon ordre.	
Description de postes	Symboles IOF, imprimé sur la carte pour toutes les catégories, self-service au départ. Pour catégories ouvertes: descriptifs textes en quatre langues en libre-service au départ.	
Zones interdites	Il existe des zones interdites dans le terrain. Celles-ci sont signalées sur la carte par le symbole "zone interdite" (709.000) et ne doivent pas être franchies. Des contrôles sont effectués sur le terrain.	
Particularités	Il y a quelques barrières/tourniquets de clôture sur le terrain. Ceux-ci ne sont pas indiqués sur la carte mais doivent être ouverts/tournés le cas échéant. Lorsque vous franchissez une clôture, ne vous tenez jamais sur le fil. Veuillez signaler des dommages aux clôtures à l'arrivée, lors de la lecture de la puce SI ou à l'information. <u>Pour les coureurs du départ S1 de la LOM (17.9):</u> Il est possible que vous rencontriez du bétail pendant la compétition. Ne les effrayez pas et gardez vos distances. Faites attention en traversant les clôtures des pâturages. Il y a parfois aussi des clôtures de pâturage dans les zones forestières.	
		Les temps des vainqueurs des catégories H/DE et H/D20 ont été réduits comme suit, à la demande de Swiss-Orienteering: HE = 80', DE = 70', H20 = 70' et D20 = 62'
Ravitaillement	Pas de ravitaillement pendant la course. Eau à l'arrivée.	Pour les longs parcours, des points de ravitaillement en eau sont symbolisés par un gobelet sur la carte et sur le descriptif.
Poste de secours	A l'arrivée et au centre de course. Numéro d'urgence du weekend +41 77 282 04 35	
Fermeture de l'arrivée	17h30, temps maximal 2h00	16h00, temps maximal 2h30
Arrivée	Veuillez déclencher le temps sur la ligne d'arrivée. Le classement se fait selon le temps d'arrivée indiqué sur la SI-Card. Ravitaillement (eau) à proximité de l'arrivée.	
	Une arrivée unique pour toutes les catégories	Arrivée F2: H80, H85, D75, D80, H12, H10, D12, D10, OM, OK. Arrivée F1: Toutes les autres catégories Les cartes sont collectées à l'arrivée.

	Samedi 16 septembre 7^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
	L'accès du centre de course à l'arrivée est balisé: 2'800m / ↗ 150-200m / 50'. Places limitées en raison de nombreuses zones interdites et la présence de bétail. Attention: certaines catégories de la <u>LOM du 17.9</u> passent à proximité de l'arrivée F2 au cours de la compétition. Cette zone n'est pas marquée comme interdite sur la carte placée de manière à ne pas influencer le choix de l'itinéraire. Il est possible de traverser la zone d'arrivée F2 mais en prenant garde à ne pas passer à proximité des balises faute de quoi votre SIAC pourrait enregistrer l'arrivée et le mode "contactless" être désactivé.	
Retour au CC	Marche à pied jusqu'au départ du bus: 750 à 1'400m de l'arrivée / 10 à 20 min à pied Trajet en bus: 10min Continuation à pied jusqu'au centre de course: 200m / 5 min Possibilité de rejoindre le Centre de course à pied 2'800m / ↘ 140 m / 50', trajet balisé depuis le départ du bus.	
Abandon	Les coureurs qui abandonnent la course doivent impérativement lire leur SI-Card au centre de course. Si des recherches doivent être effectuées inutilement car la personne n'est pas passé lire sa puce, elles seront facturées à la personne en question.	
Cartes de course	Les cartes peuvent être gardées après la course. Merci de ne pas les divulguer aux personnes n'ayant pas encore couru.	Dès environ 13h30 au centre de course, aucune carte ne sera envoyée.
Lecture SI	Dans le secteur de l'arrivée avant le retour au centre de course.	
Résultats	Résultats live sur lom2023.ch/live Résultats complets yc temps intermédiaires seront publiés après la course sur swiss-orientering.ch	
	 Live 16.09.23	 Route 16.09.23
	 Live 17.09.23	 Route 17.09.23
Réclamations	Les réclamations sont à déposer au moyen du formulaire selon RC 159ff au centre de course, stand d'information. Le juge de course doit être informé au préalable. Les personnes déposant une réclamation restent à la disposition du juge de course. Délai de réclamation: selon RC 162.	
Grand Slam 2023	La course fait partie du <i>Swiss Orienteering Grand Slam presented by EGK</i> . 	

	Samedi 16 septembre 7 ^e CO Nationale moyenne distance	Dimanche 17 septembre Championnat Suisse longue distance - LOM
World Ranking Event		La course sera classée comme un événement de classement mondial (WRE). 
Hébergement	Réservation online (individuels et couples): lom2023.ch/hebergement Aire de camping-car au parking P1 (env. 1'300 m du centre de course). Tarif CHF 5.00/véhicule pour le parking et CHF 8.00/personne pour la nuit. Liste pour clubs et groupes disponible sur demande à info@lom2023.ch	
Garderie	Ouverture 09h15-17h00	Ouverture 08h00-16h00
	Au centre de course pour les enfants dès 6 mois. Inscription souhaitée auprès de sandrine@colj.ch (avant le 12.9.23) en indiquant l'âge de l'enfant. Prévoir une collation / pic-nic.	
Restauration	Grand choix de boissons et nourriture (repas chauds et snack) au centre de course (cantine). Minérales, bières artisanales, vin, repas chauds, salades et pâtisseries faites maison. Système de bon. Paiement par cash (bancomat au centre de course, Postomat à 600m) ou par TWINT. Consignes sur les gobelets et assiettes.	
		
	 <p>Offre et prix</p>	
Remise des prix		Dès 15h30 au centre de course. Les prix doivent être récupérés en personne et ne seront en aucun cas envoyés.
Assurance	Est l'affaire des participants. Responsabilité selon RC Art 21. Dans la mesure où la loi le permet, l'organisateur décline toute responsabilité.	
Médias	Des photos et vidéos seront prises les jours de courses, qui peuvent être publiées sur Internet et dans les médias. En s'inscrivant, les participants acceptent la publication. Contact pour les médias: Raoul Gendroz raoul@lom2023.ch	

Données des parcours

Samedi 16 septembre							Dimanche 17 septembre							
7 ^e CO Nationale moyenne distance							Championnat Suisse longue distance – LOM							
Cat.	Km	D+	Postes	Départ	Echelle	Format	Cat.	Km	D+	Postes	Départ	Arrivée	Échelle	Format
DE	4.0	135	18	S1	10'000	A3	DE	9.5	300	14	S1	F1	15'000	A3
DAL	3.2	125	16	S1	10'000	A3	DAL	8.0	215	11	S1	F1	15'000	A3
DAM	2.7	65	9	S1	10'000	A3	DAM	4.8	155	10	S2	F1	10'000	A3
DAK	1.9	50	8	S1	7'500	A3	DAK	2.8	85	6	S2	F1	7'500	A3+
DB	2.0	70	9	S1	10'000	A3	DB	3.5	90	9	S2	F1	10'000	A3
D35	3.1	95	12	S1	10'000	A3	D35	5.0	180	10	S2	F1	10'000	A3
D40	3.4	100	14	S1	10'000	A3	D40	5.2	170	9	S2	F1	10'000	A3
D45	3.2	100	14	S1	10'000	A3	D45	5.2	175	9	S2	F1	10'000	A3
D50	3.1	100	13	S1	7'500	A3	D50	5.3	170	11	S2	F1	7'500	A3+
D55	2.6	80	10	S1	7'500	A3	D55	4.4	170	9	S2	F1	7'500	A3+
D60	2.7	65	9	S1	7'500	A3	D60	4.2	150	10	S2	F1	7'500	A3+
D65	1.9	100	8	S1	7'500	A3	D65	4.0	130	9	S2	F1	7'500	A3+
D70	1.9	60	8	S1	7'500	A3	D70	3.1	105	8	S2	F1	7'500	A3+
D75	1.7	45	7	S1	7'500	A3	D75	2.4	95	8	S2	F2	7'500	A3
D80	1.7	45	7	S1	7'500	A3	D80	2.2	85	7	S2	F2	7'500	A3
D20	3.8	105	16	S1	10'000	A3	D20	8.4	250	12	S1	F1	15'000	A3
D18	3.3	90	14	S1	10'000	A3	D18	6.9	210	12	S2	F1	15'000	A3
D16	3.3	100	11	S1	10'000	A3	D16	5.7	155	9	S2	F1	15'000	A3
D14	2.6	85	13	S1	10'000	A3	D14	4.4	155	9	S2	F1	10'000	A3
D12	2.6	80	10	S1	10'000	A3	D12	3.1	105	12	S2	F2	10'000	A3
D10	1.7	40	7	S1	10'000	A3	D10	1.9	70	7	S2	F2	10'000	A3
HE	5.3	145	21	S1	10'000	A3	HE	13.6	405	20	S1	F1	15'000	A3
HAL	4.6	115	18	S1	10'000	A3	HAL	9.7	290	15	S1	F1	15'000	A3
HAM	3.3	90	14	S1	10'000	A3	HAM	5.8	180	11	S2	F1	10'000	A3
HAK	2.4	95	9	S1	7'500	A3	HAK	3.6	145	8	S2	F1	7'500	A3+
HB	2.6	85	13	S1	10'000	A3	HB	4.4	140	11	S2	F1	10'000	A3
H35	4.0	105	15	S1	10'000	A3	H35	6.3	220	11	S2	F1	10'000	A3
H40	4.2	135	17	S1	10'000	A3	H40	6.8	220	14	S2	F1	10'000	A3
H45	4.2	135	17	S1	10'000	A3	H45	6.5	220	13	S2	F1	10'000	A3
H50	3.9	150	18	S1	7'500	A3	H50	6.5	225	14	S2	F1	7'500	A3+
H55	3.8	155	17	S1	7'500	A3	H55	6.3	215	11	S2	F1	7'500	A3+
H60	3.2	125	16	S1	7'500	A3	H60	5.7	180	11	S2	F1	7'500	A3+
H65	3.4	100	14	S1	7'500	A3	H65	5.3	155	9	S2	F1	7'500	A3+
H70	2.5	100	10	S1	7'500	A3	H70	4.6	130	8	S2	F1	7'500	A3+
H75	1.9	100	8	S1	7'500	A3	H75	3.9	110	7	S2	F1	7'500	A3+
H80	1.9	60	8	S1	7'500	A3	H80	2.4	95	8	S2	F2	7'500	A3
H85	1.7	45	7	S1	7'500	A3	H85	2.2	85	7	S2	F2	7'500	A3
H20	4.4	135	16	S1	10'000	A3	H20	10.9	325	14	S1	F1	15'000	A3
H18	4.0	120	15	S1	10'000	A3	H18	8.8	255	14	S2	F1	15'000	A3
H16	3.8	130	13	S1	10'000	A3	H16	6.9	210	12	S2	F1	15'000	A3
H14	3.1	105	13	S1	10'000	A3	H14	5.1	205	10	S2	F1	10'000	A3
H12	2.6	80	10	S1	10'000	A3	H12	3.3	110	13	S2	F2	10'000	A3
H10	1.7	40	7	S1	10'000	A3	H10	1.9	70	7	S2	F2	10'000	A3
OL	3.8	130	13	S1	10'000	A3	OL	4.7	140	9	S2	F1	10'000	A3
OM	2.0	70	9	S1	10'000	A3	OM	2.5	100	7	S2	F2	10'000	A3
OK	2.0	70	8	S1	10'000	A3	OK	1.9	70	7	S2	F2	10'000	A3

REMERCIEMENTS

Le comité d'organisation tient à remercier chaleureusement ses nombreux bénévoles qui donnent de leur temps pour que tout se passe au mieux afin d'accueillir les athlètes de la meilleure façon possible afin qu'ils gardent un excellent souvenir de ce weekend à la Vallée de Joux!

Un grand MERCI aussi à nos généreux sponsors sans qui ce weekend n'aurait pas pu avoir lieu.

Sponsor "PREMIUM"



Sponsors "Standard Plus"



Sponsor "Standard"



Sponsors "Prestataires de services"

